

Mayores karatekas

Nombre:

LUIS LITE VARELA

Club actual:

FEDERACION MADRILEÑA

Grado:

1º DAN

Practicas Karate desde:

(1981-1985) y desde 2009 hasta ahora

¿Con quién empezaste?:

LUIS LAFUENTE

¿Tienes alguna anécdota especial en el Karate (en clase, entrenando, con compañeros etc.)?.

-

¿Cuántos días a la semana y a qué hora sueles entrenar?:

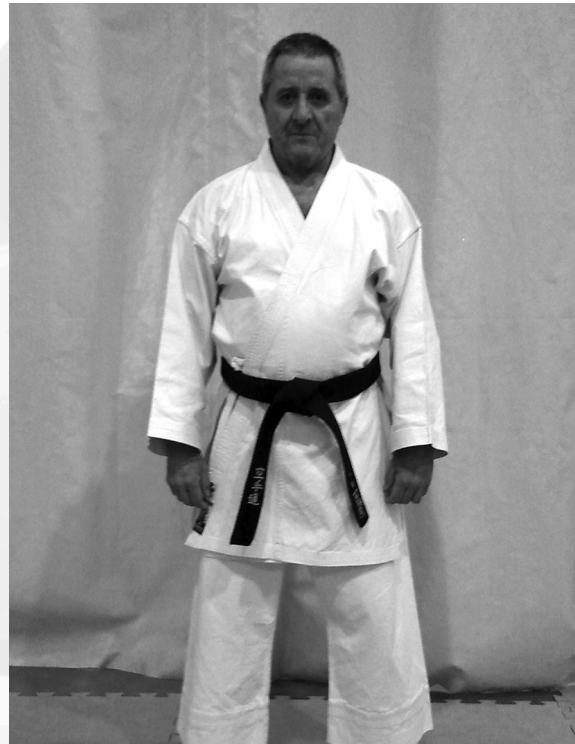
3 días de 8 a 9 h. de la mañana

¿Cómo crees que el Karate te ayuda a mantenerte en forma?:

La práctica de karate, al ser un deporte bastante exigente, te pone en buena forma física, además ayuda a mantener un nivel de agilidad y elasticidad bastante aceptable teniendo en cuenta la edad que tenemos.

¿Qué piensa tu entorno, familia, amigos sobre que practiques Karate?:

Les parece muy bien.



¿Tienes familiares o amigos que también lo practiquen?:

No

Y practicar Karate ¿hasta cuándo?:

Mientras el cuerpo aguante

Y, por último, quieres transmitir algo a los lectores del Anuario de la FMK?:

He madrugado mucho siempre por mi horario de trabajo, aunque era un sacrificio, ahora que estoy jubilado sigo madrugando para practicar Karate y sin embargo no me molesta; aunque muchos días termino cansado, a la vez me siento fuerte y eso a los 63 años es muy gratificante.

Mayores karatekas

Nombre:

JUAN FRANCISCO RODRÍGUEZ (PACO)

Club actual:

FMK

Grado:

3º DAN

Practicas Karate desde:

1993

¿Con quién empezaste?:

TOMÁS HERRERO

¿Tienes alguna anécdota especial en el Karate (en clase, entrenando, con compañeros etc.)?:

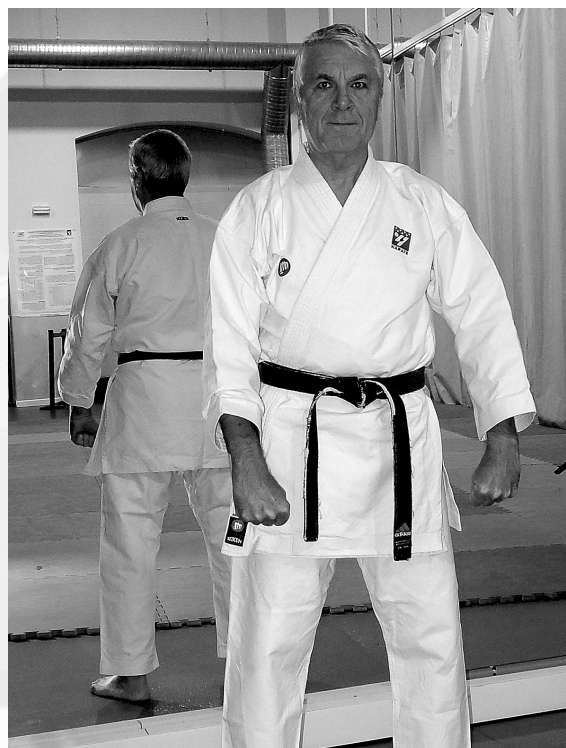
Nuestras clases son madrugadoras, comienzan con "puntualidad karateca" a las ocho de la mañana. Pero desde unos diez minutos antes ya nos vamos concentrando sobre el tatami algunos compañeros. Esos minutos previos, en ocasiones, suelen ser bastante divertidos, propiciando todo tipo de bromas, chistes y comentarios jocosos. Quizá la explicación no sea otra que el intentar no dar importancia al frío ambiente de esa hora mañanera.

¿Cuántos días a la semana y a qué hora sueles entrenar?:

L-M-V de 08.00 a 09:00 h.

¿Cómo crees que el Karate te ayuda a mantenerte en forma?:

El Karate es uno de los deportes más completos que conozco, ya que su práctica conlleva entrenamiento físico y psíquico. Además es un deporte en el que no compites contra nadie, solo lo haces contigo mismo, poniendo a prueba cada día tu capacidad de superación y espíritu de sacrificio. Para mi cada clase es como una especie de test en el que participan activamente la memoria, los reflejos, la coordinación, resistencia física, equilibrio mental, autocontrol, orientación, velocidad, seguridad en ti mismo...



¿Qué piensa tu entorno, familia, amigos sobre que practiques Karate?:

Entender el karate desde fuera, sin haberlo practicado, es difícil. La familia y los amigos solo intuyen que me lo debo pasar muy bien porque intento no faltar haga frío o calor o por muy complicada que tenga la jornada.

Y practicar Karate ¿hasta cuándo?:

Mi intención es seguir practicando mientras el cuerpo me permita disfrutar de cada clase.

Y, por último, quieres transmitir algo a los lectores del Anuario de la FMK?:

Mi Sensei suele decir que el Karate no es un deporte que lo eliges tú, sino que es él el que te elige a ti. Creo que es así, ya que es un deporte que, a medida que lo vas practicando, poco a poco se va integrando en tu vida hasta llegar a formar parte de ti. Su filosofía te ayuda a superar muchos de los problemas del día a día.

Mayores karatekas

Nombre:

ANTONIO ORTEGA ANDRÉS

Club actual:

Centro Cultural Hispano-Japonés TORA

Grado:

3^{er} dan FEK (4/7/1981), 5^o dan Shotokan.

Practicas Karate desde:

1968. 1^a licencia de FEK en 1969.

¿Con quién empezaste?:

Con Hiruma Sensei, en la Escuela General de de Policía (calle Miguel Ángel). En 1971 empecé a practicar con Doi Sensei, hasta la fecha.

¿Tienes alguna anécdota especial en el Karate (en clase, entrenando, con compañeros etc.)?.

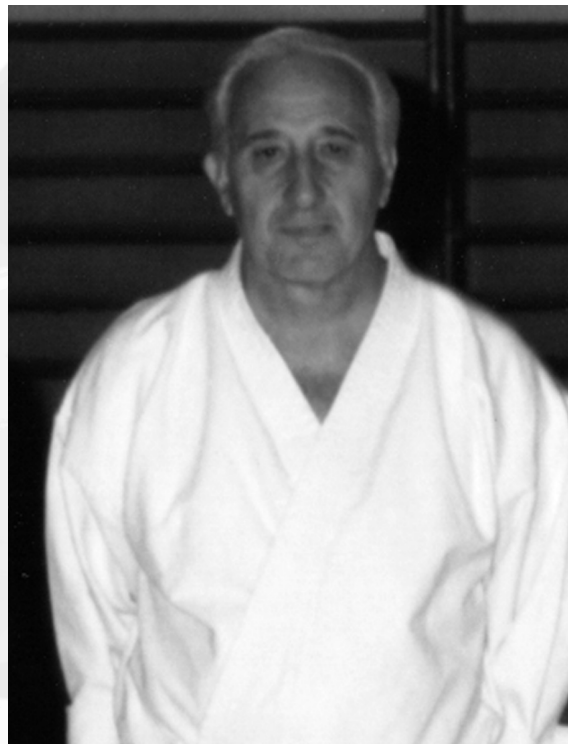
La primera palabra que aprendió Hiruma Sensei en español fue "burro", para llamármelo a mí cuando tenía que repetir una y otra vez las katas porque no me salían.

¿Cuántos días a la semana y a qué hora sueles entrenar?:

Hasta hace un par de años, cuando mi mujer se puso enferma, practicaba regularmente; ahora practico los sábados a las 10.30, en la clase de cinturones negros.

¿Cómo crees que el Karate te ayuda a mantenerte en forma?:

A la vista está: tengo 82 años y me mantengo en muy buena forma, tanto física como mentalmente.

**¿Qué piensa tu entorno, familia, amigos sobre que practiques Karate?:**

Les maravilla. Algunos incluso tienen envidia de que me mantenga así con la edad que tengo.

¿Tienes familiares o amigos que también lo practiquen?:

Sí. Mi mujer Conchi es 3^{er} dan Shotokan y, hasta que enfermó, me ayudaba a dar las clases de karate de los niños.

Y practicar Karate ¿hasta cuándo?:

El último kiai lo daré cuando me muera.

Y, por último, quieres transmitir algo a los lectores del Anuario de la FMK?:

El karate es para mí una de las mejores actividades de la vida: te forma tanto física como mentalmente. Y te ayuda a superar las dificultades de la vida.

Mayores karatekas

Nombre:

JOAQUÍN ROMEO PASCUAL

Club actual:

Ishimi

Grado:

Cinturón negro – 1º dan

Practicas Karate desde:

1975

¿Con quién empezaste?:

Ishimi

¿Cuántos días a la semana y a qué hora sueles entrenar?:

2-3 días de 13:00 – 14:00

¿Cómo crees que el Karate te ayuda a mantenerte en forma?:

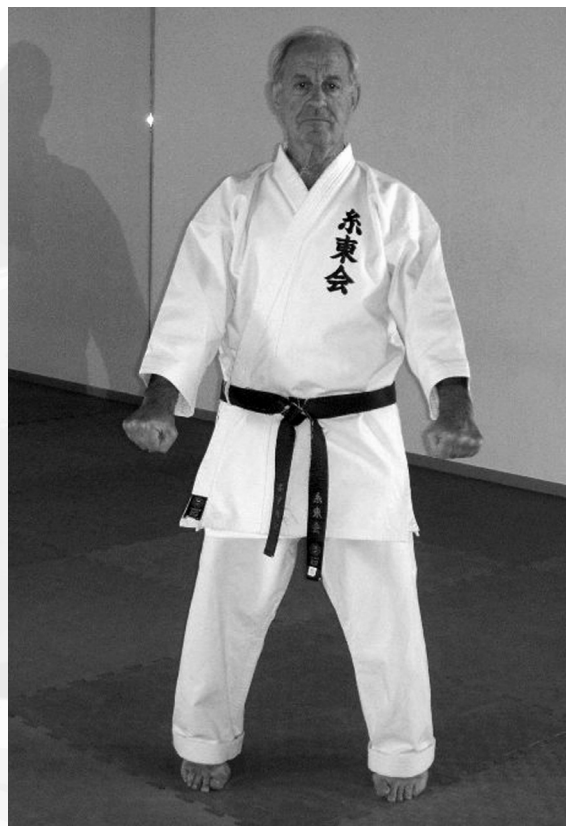
A través del perfeccionamiento de los movimientos y un buen equilibrio mental

¿Qué piensa tu entorno, familia, amigos sobre que practiques Karate?:

Primero una cierta sorpresa, después admiración y una cierta envidia y es motivo para mis nietos de orgullo para poder presumir de “abuelo” ante sus amigos y compañeros de clase.

¿Tienes familiares o amigos que también lo practiquen?:

Amigos y compañeros de tatami.



Y practicar Karate ¿hasta cuándo?:

Mientras no haya lesión que lo impida y hasta que “el cuerpo aguante”.

Y, por último, quieres transmitir algo a los lectores del Anuario de la FMK?:

Destacar la importancia de mantener la ilusión por la práctica y el entrenamiento, por muchos años que practiques siempre se aprenden cosas nuevas también tender a la perfección en cada movimiento y disfrutar de un buen equilibrio mental.

Mayores karatekas

Nombre:

FERNANDO GONZÁLEZ GÓMEZ

Club actual:

MORATALAZ

Grado:

4º dan

Practicas Karate desde:

1986

¿Con quién empezaste?:

Sensei Pedro Mora

¿Tienes alguna anécdota especial en el Karate (en clase, entrenando, con compañeros etc.)?:

En el año 1998 participé en el concurso "QUÉ APOSTAMOS" de televisión y debía dar cien patadas en tres minutos a una altura 10 cm más alto que mi estatura, cosa que conseguí.

¿Cuántos días a la semana y a qué hora sueles entrenar?:

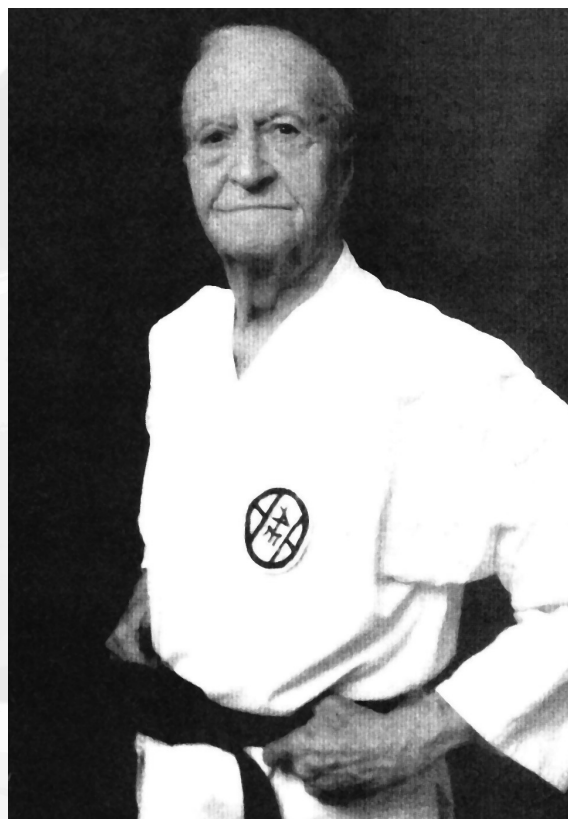
Tres días a la semana al final de la tarde.

¿Cómo crees que el Karate te ayuda a mantenerte en forma?:

Tengo ochenta y cinco años y me encuentro perfectamente y se lo debo al karate.

¿Qué piensa tu entorno, familia, amigos sobre que practiques Karate?:

Mi mujer es deportista por lo que le parece bien igual que a mi familia. Al cabo de casi treinta años de práctica del karate, tengo más amigos que practican este deporte que no.



¿Tienes familiares o amigos que también lo practiquen?:

Mi hijo lo empezó a practicar pero tuvo que dejarlo porque el trabajo no se lo permitía.

Y practicar Karate ¿hasta cuándo?:

Mientras me mantenga como estoy no pienso dejar de practicar este deporte.

Y, por último, quieres transmitir algo a los lectores del Anuario de la FMK?:

Que practiquen el karate que les mantendrá físicamente y su trato con las personas será más comprensivo y afectivo.

Mayores karatekas

Nombre:

MANUEL ALDAVERO NAVARRO

Club actual:

Navalcarnero

Grado:

Cinturón negro 1º Dan

Practicas Karate desde:

1-9-2006

¿Con quién empezaste?:

Noel Bueno Fernández

¿Tienes alguna anécdota especial en el Karate (en clase, entrenando, con compañeros etc.)?.

He tenido muchas anécdotas. La más destacable fue con un amigo el día siguiente de mi jubilación anticipada a los 61 años. De ello hace 7 años, los mismos que vengo practicando karate, sin perder una clase.

Después de comentar a mi amigo la nueva situación, me dijo: ahora a descansar de tus más de 40 años de actividad laboral y a cuidarte esos dolores de rodilla que tanto te preocupan. Quedó muy sorprendido cuando le dije que venía de inscribirme para practicar karate, ya que el día anterior había visto un programa en la TV que trataba el tema de las rodillas y todo lo relacionado con las dolencias de las articulaciones, y ante la incertidumbre de usar bastón para andar o hacer ejercicio físico, decidí realizar karate.

Mi amigo no comprendía mi actitud, pues pensaba que a mi edad (6 años mayor que él), no se podía practicar karate. Difícil me resultaba convencerle de lo equivocado que estaba con su apreciación y desconocimiento de esta actividad, admitiendo al final mis explicaciones, pero con reservas sobre mi postura.

¿Cuántos días a la semana y a qué hora sueles entrenar?:

2 días; de 19 a 20:30.

¿Cómo crees que el Karate te ayuda a mantenerte en forma?:

Eliminación de toxinas, flexibilidad articular, equilibrio emocional, concentración, seguridad, control alimenticio (dosificación: mayor número de comidas y menor cantidad, con consumo de suplementos nutricionales),...

¿Qué piensa tu entorno, familia, amigos sobre que practiques Karate?:

Mi familia comparte perfectamente mi situación y práctica de karate. En cuanto a amigos queda patente la falta de conocimiento de este arte marcial, considerando un deporte violento...

¿Tienes familiares o amigos que también lo practiquen?

NO, aunque algunos amigos han reconocido un



cambio sustancial en mi persona, cuyo resultado ha sido recuperar poco a poco casi la totalidad de la movilidad de las rodillas, andar sin el uso de bastón y sin dolores, así como un mejoramiento considerable en la forma física en general.

Y practicar Karate ¿hasta cuándo?:

Mientras pueda soportar el peso del karategui y me admitan en el tatami para practicar conforme a mis posibilidades físicas.

Y, por último, quieres transmitir algo a los lectores del Anuario de la FMK?:

Para los padres de los jóvenes que pretenden o ya han comenzado a practicar karate: ayuda y animación, con ello evitarán otras actividades incompatibles con el karate y malévolas para la convivencia.

Para los que ya hacen karate: practicar sin excusa y con tesón, evitando tentaciones insanas.

Si nunca has practicado karate o hace mucho tiempo que lo hiciste, aunque no seas tan joven (la edad no importa), prueba una temporada para ver la incidencia en la forma física, satisfacción y mejoría en general.

El karate es como el amor, cuando se conoce, no se olvida, sólo se va adaptando a cada situación personal, y nada cambia si tú no haces algo para cumplir el deseo de cambio

Cuando quieras saber lo que progresas con la práctica del karate, no te compares con el compañero que está a tu lado, sino con lo que has avanzado tú respecto a la situación de ayer.