

# Gema Alias Fernández



En esta ocasión nos encontramos para entrevistar a una mujer “KARATEKA” con mayúsculas, una mujer que combina la faceta de Madre, Karateka y Trabajadora..... Y que aun le sobra energía para ayudar en el Gimnasio de Karate donde imparte clases con su marido y Maestro, me refiero a la karateka miembro de la Selección de la Federación Madrileña Gema Alias Fernández Cinturón Negro 4º Dan y medalla de Bronce en el Campeonato de Europa.

Además es:

- Doble Campeona de España (individual y por equipos).
- 5 veces Campeona de España absoluta de Karate.
- Medalla de Bronce en los Campeonatos de Europa Absolutos (Zagreb 2009).
- 9 veces Campeona de Madrid.
- Medalla de plata en los Ctos. de Europa de las Regiones (Varsovia 2010).
- 4 veces Subcampeona de España.
- 3 veces Medalla de Bronce en Campeonatos de España.
- Miembro del Equipo Nacional Absoluto en los años 2003, 2009 y 2010.

**1. ¿Gema, cuándo y por qué empezaste a hacer karate?**

**Comencé en el verano de 1993 cuando de forma casual en mis vacaciones me encontré con el profesor de karate de un familiar. Recibí una clase de introducción al karate y me encantó. Después de ese verano empecé regularmente a entrenar en las clases que impartía aquel profesor en su gimnasio “El Club Kyan” José Fernando Martínez y que hoy día es mi marido.**

**2. ¿Qué ha supuesto el karate para ti?**

**Verdaderamente para mí, es una forma de vida. El karate me ha ayudado en todos los malos momentos que he tenido a lo largo de mi vida, me he apoyado y animado a través del camino del karate, y sé que si no me aparto del karate siempre seré feliz.**

**3. ¿Cuánto tiempo dedicas al entrenamiento de karate?**

**Entreno 3 días en semana, una hora y media cada día, pero cuando se acercan lo campeonatos entreno más específicamente la competición, agregándole una hora más diaria.**

**4.- ¿Entrenas karate en el sentido amplio del arte marcial o sólo la modalidad de Kumite?**

**Entreno de todo en mis clases de karate. Trabajo tanto kata como Kumité, también Karate aplicado a la Defensa Personal, algo de Kobudo. Me encanta especialmente el karate antiguo tradicional, sus respiraciones, sus bunkais o aplicaciones. Además me sirven para mi enriquecimiento y para mi preparación en el karate deportivo. De hecho el año pasado obtuve la medalla de bronce en el campeonato de España Sénior en categoría kata equipos.**

**5. Dedicándole tanto tiempo al deporte y al karate en concreto, ¿a qué te dedicas profesionalmente, al karate?**

**No. Trabajo por las mañanas en Madrid, y por la tarde compagino el cuidado de mis dos hijos con mi entrenamiento y ayudo a mi marido de vez en cuando con sus clases de karate.**

**6. ¿Compaginas a tus hijos por las tardes y los entrenamientos? Puedes explicar esto un poco.**

**Sí. Mis hijos están en el tatami mientras yo entreno. El mayor, Fernando, que tiene 6 años entrena karate, y el pequeño anda trasteando siempre por allí, ya que Valentín tiene solo 2 años. Además agudizo mucho los reflejos y el zanshin, fíjate que mientras entreno los combates, tengo que estar vigilando también al pequeño por si hace alguna de las suyas.**



**7. Teniendo dos hijos, ¿cómo como has podido avanzar en tu progresión como karateca?**

**Realmente nunca he parado del todo. Siempre he entrenando mientras estaba embarazada, pero a otro ritmo, y sin tanto kime. Pienso que el karate se adapta a todas las personas y sus cualidades físicas. De hecho a los tres meses de dar a luz mi primer hijo obtuve el grado de 3º Dan, y a los 10 meses de nacer mi segundo hijo obtuve el grado de 4º Dan y la medalla de bronce absoluta en Kumité -55 kg en los europeos de Zagreb.**

**Ser madre me ha hecho valorar mucho más los buenos momentos cuando estoy compitiendo o entrenando en el tatami. Cada día o cada campeonato disfruto y me esfuerzo como si fuese el último que voy a hacer.**



**8. ¿Quieres añadir alguna cosa más?**

**Sí. Me gustaría animar y aconsejar a todas las personas, y en concreto a las mujeres que hacemos karate, a que no abandonemos nunca la práctica ni el entrenamiento, sea cual sea las circunstancias en las que estemos. Siempre el karate nos ayudará a tener nuestra mente sana y el cuerpo en forma.**

**También quiero agradecer a mi profesor toda la dedicación que siempre ha puesto en mí animándome en todo momento a que yo podía recuperarme y hacerlo cada vez mejor. Y no quiero olvidarme de mis compañeros que siempre me animan y me ayudan en los entrenamientos diariamente.**

**Muy bien Gema te agradecemos el tiempo que nos has dedicado y te animamos a que continúes por el DO, con las ganas y entusiasmo que demuestras.**