

## ¿Listo para tu examen?

Todos alguna vez hemos experimentado este sentimiento; una mezcla de vergüenza, pena y a lo mejor también desagrado, por lo que no quisiéramos seguir viendo ni tampoco seguir sentado ahí. Alguien a quien conoces muy bien (o a lo mejor conoces un poco, o a lo mejor que ni conoces) está forcejeando y luchando con su uke para mostrar las técnicas de su examen de Aikido, tu sabes que está presentando un mal examen. Este tipo de examen es frustrante para la persona que está tomando la prueba, para su instructor y puede serlo también para el Shihan que está conduciendo el examen. El no solo tiene que presenciar el examen como todos los demás, sino que tiene que tomar la decisión de reprobado o no al examinado.

Quiero compartir con ustedes algunas reflexiones, que no son más que experiencias propias, acerca de los exámenes en el Aikido. El objetivo principal de compartir estas ideas es evitar la situación que acabo de describir, y como una meta superior, esperar que los estudiantes mediten más acerca de cómo llegan física y mentalmente a su examen.

El Aikido tiene una posición única en lo que se refiere a los exámenes. Otras artes marciales tienen exámenes, pero la mayoría de ellas tienen además una u otra forma de competencia. En un arte marcial competitivo, uno debe demostrar sus aptitudes ganando un torneo, tomando un examen, o en ambas cosas. En el Aikido solo se tienen exámenes, y por lo tanto, son mucho más importantes. Y no solo son importantes, sino que son esenciales como parte del proceso de enseñanza.

Algunos estudiantes dicen que no están interesados en los exámenes. Sin embargo, debemos ver los exámenes como una marca de nuestro progreso. Los exámenes requieren que nos enfoquemos sobre técnicas y aspectos específicos del arte. Proporcionan una estructura de aprendizaje del Aikido y un marco de referencia. Algo curioso e interesante sobre los exámenes es que una vez que te propones alcanzar el siguiente nivel, te ves forzado a aplicar los conocimientos de tu nivel actual para llegar a la siguiente meta. De cierta forma, es similar a las matemáticas de la secundaria, donde no entiendes realmente Álgebra I hasta que necesitas usarla en Álgebra II. De la misma manera, los exámenes deben diseñarse de tal forma que un nivel o grado sea la base del siguiente grado, de tal modo que los exámenes sean una herramienta de aprendizaje. Un consejo para todos aquellos que no quieren tomar su siguiente examen de grado es que mediten en esta estrategia, la recompensa puede ser muy grande.

Los exámenes de Aikido no son solo importantes para el que está tomando la prueba, sino para todos los demás involucrados en el proceso del examen; Los que están sentados en el tatami observando, puede que pronto tomen examen y aprendan algo al ver a sus compañeros examinarse. El uke que ayuda al examinado, también puede aprovechar algo de la experiencia. El instructor debe aprovechar la experiencia al ver los puntos que requieren mayor atención. Y aun los

espectadores puede que obtengan algo de esta experiencia, pues de hecho, las pruebas de Aikido son demostraciones en naturaleza a la que frecuentemente asisten espectadores que ven en el examen lo que "es" el Aikido. De acuerdo a esto ¿Quién sufre más en un mal examen? ¿El examinado? ¿El instructor? ¿Los espectadores? ¿La asociación o dojo? Creo que la respuesta es que todos sufren en la presencia de un mal examen.

Los exámenes se deben tomar con la mayor seriedad y honestidad posibles. Un examen empieza desde el primer día de su preparación. A menudo los estudiantes no se preparan adecuadamente para su examen y esta falla puede deberse a una inapropiada preparación mental, y/o lo que puede ser más obvio, a una inapropiada preparación física. Por ejemplo, las más de las veces las horas requeridas para presentar un examen representan las horas mínimas y no las promedio para presentar un buen examen. Tan solo porque un estudiante alcanzado un número de horas no quiere decir que ya esté listo para tomar el examen, el alcanzar las horas tan solo significa que ahora él puede empezar a pensar en tomar un nuevo examen. Más que ser guiado por un número de horas, los estudiantes deben medir cuidadosamente su preparación y deben buscar el consejo de su instructor. Este consejo debería ser el factor determinante, lo que es obvio, pero que muy a menudo se pasa por alto. Invariablemente, cuando un estudiante con significativamente más horas de entrenamiento que las mínimas requeridas toma un examen, este examen sobresale sobre los de sus compañeros.

Los exámenes deben ser acumulativos por naturaleza, pero muchas veces estudiantes que toman examen de 4o kyu olvidaron ya las técnicas requeridas para 5o kyu. Aun cuando las técnicas requeridas para ciertos exámenes están bien definidas, a menudo los estudiantes exhiben condiciones muy pobres durante sus pruebas. En los exámenes de kyu superiores o exámenes de Dan, a los estudiantes se les permite seleccionar las técnicas para ataques dados, y aun cuando existen cientos de técnicas en el Aikido, los estudiantes a menudo parecen no haber tomado el debido tiempo para hacer su selección. Esta es una muy buena oportunidad de demostrar las técnicas favoritas, aquellas adecuadas a nuestro cuerpo o forma de movernos o aquellas que ejecutamos particularmente bien. Todos estos puntos pueden ser salvados con una preparación seria y exhaustiva.

Cada uno de los exámenes de Aikido es una oportunidad única. Un examen bien ejecutado es algo de lo que se debe estar orgulloso, este justifica las largas horas de preparación. Es un reflejo positivo de los que se es, lo que son nuestros instructores, nuestro Shihan y nuestra asociación. Desafortunadamente, existe un riesgo, ya que lo opuesto también es cierto, un examen pobremente ejecutado es un reflejo negativo del mismo conjunto de personas. Confrontar este riesgo concienzuda y honestamente es el primer paso para preparar nuestro siguiente examen de grado.