

Omar el Morabet: ¿El mejor refugio es un buen gimnasio?

Noticias 24hs | 24-04-2026 | 12:47



Omar el Morabet

Omar el Morabet es un luchador profesional de K-1 y Kickboxing y miembro del equipo de la escuela de Mario Padilla. Comenzó su trayectoria a los 13 años, desde un humilde gimnasio de su barrio de Tetuán (Marruecos) hasta proclamarse hace unos meses campeón de España de K-1 en la categoría -70kg en el Warriors Battle Weekend.

¿Cómo fueron tus comienzos profesionales?

Fue al proclamarme campeón de Marruecos y entrar en la selección. En esos comienzos los entrenamientos eran amateur, pero con un enfoque profesional. Esta etapa me abrió la mente, estaba fuera de casa entrenando con diferentes profesores y viajamos para competir fuera del país: con 18 años estaba peleando en Egipto y Túnez en torneos profesionales, pero siendo amateur.

¿Y el salto de entrenar y competir en Marruecos a España?

El entrenamiento es igual, lo importante son los maestros que te guían y te inspiran. La diferencia entre España y Marruecos son las oportunidades que tienes para dedicarte a esto y viajar. Desde aquí puedes desplazarte a otras competiciones como Francia o Italia, entre otros.

Culturalmente no he notado ninguna diferencia cultural, yo soy de un pequeño barrio del norte de Tetuán, cerca de la frontera de Ceuta, donde he estado entrenando con otros compañeros que son españoles.

¿Cómo surge tu apodo ¿El Duro?

Primero me apodaron ¿El Cohete?, porque empezaba el combate con mucha ansia, aunque después

cambié mi manera de pelear.

El apodo de "El Duro" me lo puso el maestro Mario porque aguantaba sus entrenamientos y siempre me decía que era muy duro, muy duro, muy duro y así surgió.

¿Cómo definirías tu estilo de combate?

He cambiado muchísimo a lo largo de mi carrera y sigo haciéndolo todos los días. Siempre hay que mejorar, aprender y adaptarme. Mi estilo es el muay thai, el K1 y el kickboxing: soy campeón de K1 en WKA y también en la categoría de 67kg. Además, tengo ganas de saltar al MMA, estoy entrenando jiu-jitsu, lucha? estoy a tope, trabajando 24h con el maestro Mario y los compañeros.

Mi estilo es una mezcla, estudiamos al rival, lo miramos y decidimos cuál es la mejor estrategia para ganar.

¿Qué mentalidad y preparación física realizas en tu día a día?

Mentalmente me preparo cada mañana, intento no fallar en las cosas del día a día. Lo importante es conseguir pequeñas victorias. Levantarse cuando suena la alarma, no posponerla cinco minutos y acabar treinta minutos en la cama o comer bien me ayudan en mi día a día. Es importante no fallarte a ti mismo, si haces las cosas bien, cuando llega la presión no me vengo abajo, la soporto.

Físicamente, depende de la carga de trabajo y de los entrenamientos, si quieres entrenar duro todos los días puede que llegues al combate agotado. Hay que adaptar el tiempo que tienes de preparación con los entrenamientos.

Hablas mucho de Mario Padilla, ¿cómo ha sido entrenar con él?

Empecé a entrenar con él siendo un chaval que quiere disfrutar de la vida, pero con el tiempo te das cuenta de que las cosas que nos decía Mario tenía razón. Con el tiempo te das cuenta de que los chavales tienen que hacer caso a la gente mayor y con más experiencia, hay que escucharles. Recuerdo que Mario siempre me decía que, si aflojaba en mi vida, en el futuro iba a sufrir. En cambio, si apretaba durante esa época, el futuro iba a ser más fácil. Que mis acciones definen donde voy a estar dentro de cinco años.

¿Y cuál es tu objetivo ahora mismo?

Ahora quiero hacer un par de combates, conseguir un par de títulos que me hacen falta y llegar en la mejor forma posible al campeonato Mundial de K1 en Estados Unidos. Las metas a largo plazo las intento alcanzar paso a paso.

¿Por qué decidiste convertirte en entrenador también?

Empecé en Marruecos con 19 años y lo dejé para centrarme en el circuito profesional. Pero siempre me ha gustado mucho enseñar y entrenar a la gente, ahora estoy dando clase en la escuela Mario Padilla a un equipo amateur y otro profesional, estamos supermotivados y con las cosas claras.

Para ser un buen entrenador tienes que saber cómo motivar a la gente, cuidarla, estudiar y

comprender a cada alumno. Hay veces que haces de psicólogo, nutricionista?

Lo disfruto muchísimo, cuando ayudas a la gente y ves su evolución contigo a lo largo de ocho meses y un año y te hace muy feliz.

¿Notas que se están rompiendo los prejuicios de los deportes de contacto?

Creo que la gente y los padres se están dando cuenta que el mejor refugio es un buen gimnasio. Pero no cualquier gimnasio, tiene que tener buena gente, que haya buen ambiente.

Pienso que meter a un chico a entrenar a una edad temprana es lo mejor que puede hacer un padre, porque va a ver que los alumnos se superan día a día, no solo físicamente, sino también mentalmente.

También se ha cambiado el método de entrenamiento, ahora es más jugar, se aprende más que pegándose fuerte. Ese método genera golpes, desgaste físico y mental y no aprendes nada.

Un consejo que darías al Omar de pequeño

Dar las gracias por meterse en este mundillo. Pero lo recomiendo a cualquier persona, tiene que hacer algo, cualquier deporte de contacto o que entrene. Entrenar es salud.

Autor: Redacción