




Artículo de revisión

Fundamentos del proceso de preparación de competidores de karate en la modalidad de kata

Fundamentals of the process of preparing karate competitors in the kata modality

Raimundo Alejandro Roselló Cabrera. Escuela Integral Deportiva “Cerro Pelado”. Camagüey. Cuba. [raidalys2rviolin@gmail.com] .

Irma de las Mercedes Muñoz Aguilar. Universidad de Camagüey. Cuba. [irmita1957@gmail.com] .

Rafael Lázaro Tamarit Medrano. Universidad de Camagüey. Cuba. [rafaeltamarit@nauta.cu] .

Carlos Alberto Enrique Muñiz. Universidad de Camagüey. Cuba. [carlos.enriquez@reduc.edu.cu] .

Recibido: 2 de agosto de 2021 / **Aceptado:** 1 de noviembre de 2021

Resumen

En este trabajo se presentan fundamentos del proceso de preparación de competidores de karate en la modalidad de kata, con énfasis en el componente técnico, a partir de referencias de autores en el contexto nacional e internacional; además de la revisión de tesis doctorales y de maestría, artículos y bibliografías relacionadas con la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, así como el Programa Integral de Preparación del Deportista de Karate.

Palabras claves: karate; técnica; kata; preparación.

Abstract:

In this work, fundamentals of the process of preparing karate competitors in the kata modality are presented, with emphasis on the technical component, based on references from authors in the national and international context; in addition to the review of doctoral and master's theses, articles and bibliographies related to the theory and methodology of sports training, as well as the Comprehensive Karate Athlete Preparation Program.

Keywords: karate; technique; kata; preparation.

Introducción

El Karate-Do es un arte marcial japonés cuyo significado es camino de las manos vacías (Kara: vacío, Te: mano, Do: camino), su origen se remonta a la India pasando posteriormente a la isla de Okinawa; en el año 1904 se introduce en las escuelas públicas de Okinawa, Japón. Camps & Cerezo (2005). En Cuba se incursiona en este arte en el año 1967 bajo la tutela del maestro japonés Masaaki Kohagura oriundo de Okinawa, siendo su práctica limitada al Ministerio del Interior (MININT). Guzmán (2010).

El término ``Do'' expresa una filosofía de vida dada por el maestro Gichin Funakoshi (1868-1957), cuya esencia es el autoconocimiento individual y la convicción de que el artista marcial debe convivir en unidad armónica interna con el entorno social y natural. Díaz (2009).

Como deporte se denomina Karate y en Cuba pasa a formar parte del programa del Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER), como organismo rector, en 1990, y se comienza a enseñar y practicar en las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE) de todo el país. Este tiene dos modalidades: Kata (combate imaginario) y Kumite (combate). A partir de 1998 el Comité Olímpico Internacional (COI) reconoce al Karate como deporte olímpico. Actualmente, y por primera vez, formará parte del programa de los Juegos Olímpicos a celebrarse en 2020 en Tokio-Japón. Guillén (2009).

Las formas tradicionales de la enseñanza, en la etapa de iniciación deportiva, provoca una desmotivación que trae como consecuencia la deserción de un gran número de alumnos que recién comienzan, dada básicamente por el abuso desmedido por parte de los profesores del método de repetición de la técnica de forma descontextualizada, desde un procedimiento frontal. Guillén (2009). El autor refiere que esta tendencia tiene una mayor presencia en el trabajo con los Katas seleccionados para competir, desde el eslabón base hasta la categoría juvenil del alto rendimiento.

Es por ello que a partir de una caracterización de los Katas en el Karate y de un diagnóstico realizado del cual formaron parte entrenadores, atletas y especialistas, el autor se trazó como objetivo fundamentar el proceso de preparación de competidores de karate en la modalidad de kata, a partir de la revisión documental de bibliografía especializada en el tema.

Desarrollo

Los Katas son ejercicios reglamentarios que consisten en una serie de movimientos debidamente codificados y relacionados entre sí, en los que el practicante describe una trayectoria denominada embusen, con desplazamientos, giros, bloqueos y ataques, simulando un combate contra uno o varios adversarios, empleando para ello las armas naturales del cuerpo humano: el puño, la mano, el pie, la rodilla, los codos, incluso la cabeza. Camps & Cerezo (2005)

El Kata es el compañero inseparable del Kumite, ambos conforman la principal herramienta para el desarrollo de todo artista marcial, el nexo entre ambos se muestra en los bunkai (aplicación práctica de los Katas); es muy importante el espíritu con que se ejecuta. Por medio de un entrenamiento asiduo de este tipo de ejercicios, se puede llegar a comprender profundamente el significado de las técnicas de Karate. Puente (2018)

La extraordinaria importancia que tienen los Katas en el aprendizaje y práctica del Karate queda desglosada de modo perfecto por las palabras del Gran Maestro Kenwa Mabuni: "La cosa más importante del Karate son los Katas". En ellos se hallan entrelazadas todas las técnicas de defensa y ataque. Camps & Cerezo (2005).

Por esta razón se debe conocer perfectamente su íntimo significado y practicarlos correctamente; aunque alguien pueda pensar que se puede prescindir de los ejercicios reglamentarios (Katas) y realizar solo combate práctico (Kumite), que es precisamente el producto analítico de los Katas, esta actitud no le haría progresar nunca en el Karate. Camps & Cerezo (2005)

En cada ciclo olímpico la Federación Mundial de Karate modifica los códigos para la evaluación de un Kata y a partir del 2019 el nivel técnico absorbe el 70% de la puntuación total y el 30% para la evaluación del nivel atlético (condición física), lo que

confirma la importancia del dominio de la técnica, relacionada con las posiciones, los movimientos de transición, la defensa, el ataque, la concentración de la atención y conformidad con el estilo de Karate que representen los Katas ejecutados. Federación Mundial de Karate (2020).

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, complejo y especializado, que exige de una dirección científica integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje para la obtención de resultados deportivos superiores, todo ello dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnico-tácticas, teóricas, psicológicas, educativas y de formación de valores éticos y estéticos en los atletas con el propósito de alcanzar una forma deportiva óptima y adecuada, en el momento deseado y para la competencia. Collazo (2010).

Betancourt & Collazo (2006), exponen que el entrenamiento deportivo es una actividad motora específica, sistemática, dirigida a la formación y a la educación completa del atleta en este campo: adquisición de múltiples y variados conocimientos especiales de habilidades motoras y capacidades deportivas: aumento de la capacidad condicional de rendimiento del organismo, y control de la técnica deportiva y de la forma de comportarse en las competiciones.

Varios eminentes autores en la esfera de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, han definido en sus obras la técnica deportiva, así se tienen que Ozolin (1970) define la técnica como "el modo más racional y efectivo posible de realización de los ejercicios"; Grosser (1990) la define como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva"; Forteza (1999) refiere que "los entrenamientos están dirigidos tanto a la enseñanza como al perfeccionamiento de las acciones técnicas, objeto de la especialidad"; Copello (2007) plantea que "la preparación técnica es, además, el contexto donde se forja el pensamiento del deportista".

Por otra parte, "la efectividad del dominio de la técnica de uno u otro deportista está en el grado en que esta se acerque a la variante más racional" refieren Donskoy & Zaziorski (1998).

Por su parte, Weinck (2005) es del criterio que si se descuida el desarrollo paralelo de la técnica y de las formas principales de trabajo motor, puede producirse una discrepancia entre las capacidades físicas y el nivel técnico; una técnica poco

desarrollada impide que el deportista transforme sus potencialidades físicas crecientes en mayores rendimientos específicos de la modalidad que se trate.

Referente a la modalidad de Kata en el Karate, en el contexto internacional como arte marcial, Martínez (2010), expone sobre el desarrollo de los Katas, mientras que García (2012), plantea el concepto japonés de la técnica en el Kata. Siguiendo este orden de ideas, Analuiza (2013) se refiere a la aplicación de los movimientos básicos y su influencia en la ejecución de la primera Kata, mientras que Albernethy (2015) se refiere a las verdaderas aplicaciones de los Katas.

Como deporte, en primer lugar se debe hacer referencia al manual técnico de la Asociación Japonesa de Karate, Asociación Japonesa de Karate (2008), que expone el trabajo con los kihones, la enseñanza de las posiciones, los cambios de dirección, así como la correcta utilización del Kata (conformidad).

Medina (2013) trata sobre la planificación del entrenamiento de los Katas de forma general, su clasificación por el grado de dificultad, así como la caracterización de los Bunkai, mientras que Galarza (2014) trata la importancia de la práctica de los Katas desde la infancia. Guillén; Copello; Gutiérrez; & Guerra (2018) plantean una metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos-tácticos en los deportes de combate, pero no abordan la modalidad de Kata, solo se refieren a los combates.

En resumen los autores, antes mencionados han abordado temas referentes al proceso de enseñanza aprendizaje de este deporte, sin embargo, ninguno de ellos se enmarca en la preparación técnica de los competidores en la modalidad de Kata para las diferentes etapas del proceso de entrenamiento en el alto rendimiento.

En Cuba, Guillén (2009) sustentó la propuesta de un material didáctico para el proceso de enseñanza aprendizaje del estilo Shito-Ryu de Karate-Do en el eslabón base para ambas modalidades de competencia (Kata y Kumite). Martínez (2010) expone sobre el desarrollo de los Katas de forma general.

Fumero (2014) abordó un procedimiento metodológico para orientar y optimizar el proceso de entrenamiento refiriéndose solo a la modalidad de Kumite (combate). Trujillo; Olivera; Cabrales & Zamora (2014) se refirieron al proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del Kata en el Karate. Lafaurié (2015) abogó por una alternativa didáctica para el perfeccionamiento de la formación básica en el Shito Ryu Karate-Do.

Como documento normativo para la práctica de este deporte Sánchez (2013) elabora el Programa Integral de Preparación del Deportista de Karate (PIPDK). Dentro de sus objetivos para la preparación técnica de los atletas no contempla la modalidad de Kata, solo se refiere al Kumite. Este documento es corregido por Aizpurúa; Vargas; García; Martínez & Gutiérrez (2016) quienes hacen referencia a esta modalidad solo hasta la categoría de reserva de 11-12 años de forma general, sin particularizar en el tratamiento que se le debe dar al contenido técnico en las diferentes etapas.

Por su parte, Arias (2017) aborda una estrategia de capacitación para perfeccionar la labor educativa de los entrenadores de Karate-Do en el eslabón base. Mientras que Castillo (2017) expone algunos ejercicios didácticos para mejorar los ataques directos simples en la modalidad de Kumite para la categoría escolar. En este sentido Valdés (2019) se refirió a los elementos del contenido técnico que deben potenciarse en los competidores de Kata de la preselección nacional de forma general, sin especificar la distribución del contenido técnico para las diferentes etapas de la preparación.

Al estudiar la bibliografía tanto internacional como nacional, el autor de esta investigación denotó que aun cuando se aborda la modalidad de Kata, no se acomete una planificación adecuada referente al contenido técnico en la preparación de competidores de Kata, incluso cuando existen experiencias no referenciadas de entrenadores de provincias, que han obtenido resultados relevantes y estables en competencias nacionales.

Por otra parte la observación a planes y unidades de entrenamiento, realizada por el autor, en la categoría escolar del alto rendimiento, reveló que no se emplean variantes de ejercicios básicos predeterminados en los programas de grados marciales que poseen los atletas, así como tampoco se le da un tratamiento propicio a la simetría de

las posiciones dinámicas y es insuficiente el trabajo con las diferentes variantes de Bunkai.

La correcta implementación de los elementos señalados anteriormente contribuye al adecuado desarrollo del componente técnico de la preparación, si se acompaña de una apropiada distribución del contenido en las diferentes etapas diseñadas para el logro de los objetivos competitivos.

Conclusiones

Lo más importante del Karate son los Katas, ellos contienen todas las técnicas de defensa y ataque; su práctica sistemática contribuye al fortalecimiento de una filosofía de vida donde prevalece la defensa y no la agresión violenta y desmedida, es un modo de autorrealización personal y espiritual.

Las referencias expuestas muestran la ausencia de un adecuado tratamiento al contenido técnico, que forma parte del proceso de preparación de los competidores de Kata en el alto rendimiento hasta la categoría juvenil.

Es necesaria la preparación técnica de los competidores de Karate en la categoría escolar del alto rendimiento para la modalidad de Kata, donde se implementen variantes de ejercicios básicos y las diversas formas de Bunkai que permitan el perfeccionamiento de sus ejecuciones previo a la competencia fundamental.

Referencias Bibliográficas

Asociación Japonesa de Karate (2008). Manual Técnico. Tokyo: AJK.

Analuiza, E.M. (2013). La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del Karate Do y su influencia en la ejecución de la primera kata de los cadetes del colegio particular Comandante Atahualpa. Trabajo de grado. Quito. Universidad Técnica de Ambato.

Abernethy, I. (2015). ¿Cuáles son las verdaderas aplicaciones del kata? Shotokan Karate Do. Disponible en <https://www.google.com/amp/s/borhshotokan.wordpress.com/2015/05/11cuales-son-las-verdaderas-aplicaciones-del-kata/amp/>

Aizpurúa, C.; Vargas, I.; García, F.; Martínez, O; & Gutiérrez, Y. (2016). Cambios y

- correcciones realizadas al PIPD de Karate. La Habana. Comisión Nacional de Karate.
- Arias, J. (2017). Estrategia de capacitación para perfeccionar la labor educativa de los entrenadores del Karate Do en el nivel base. Tesis doctoral. La Habana. UCCFD "Manuel Fajardo".
- Betancourt, A; & Collazo, M. (2006). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo 1. La Habana. ISCF "Manuel Fajardo".
- Camps, H; & Cerezo, S. (2005). Estudio técnico comparado de los Katas . Barcelona: Editorial Alas.
- Castillo, Y. (2017). Ejercicios didácticos para mejorar los ataques directos simples en los karatekas de la categoría escolar. Revista Cultura Física y Deportes de Guantanamo.Vol.8, N^o.14
- Collazo, A. (2010). Una propuesta alternativa para contribuir al desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes entre los 6 y 11 años en el municipio de Artemisa. Tesis Doctoral. La Habana. UCCFD "Manuel Fajardo".
- Copello, M. (2007). Metodología del entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate. Documento sin editar. ISFC "Manuel Fajardo".
- Díaz, J. (2009). Más allá del dojo. Filosofía del Karate. La Habana. Editorial Científico Técnica.
- Donskoy, D; & Zatziorski, V. (1998). Biomecánica de los ejercicios físicos. 1ra Edición. Moscú: Editorial Raduga.
- Forteza, A. (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Fumero, M. (2014). Orientaciones metodológicas para el ordenamiento del contenido. Tesis de Maestría. La Habana. UCCFD "Manuel Fajardo".
- Grosser, M. (1990). Alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo. México: Editorial Martínez Roca.
- Guillén, L. (2009). Material didáctico para la enseñanza aprendizaje del estilo Shito Ryu del Karate Do de la provincia de Villa Clara. Tesis de Maestría. Santa

- Clara. ISCF "Manuel Fajardo".
- Guzmán, E. (2010). Karate-Do y Kobu-Do de Okinawa en Cuba. Origen, historia y tradición. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Galarza, L. (2014). Kata: una puerta hacia la espiritualidad. Tesis de grado. Buenos Aires: Organización Americana Shukokai Unión Shito Ryu Karate Do.
- García, Ch. (2012). El Kata en el Karate. Disponible en <https://rincondeldo.com/el-kata-en-el-karate-2/>
- Guillén, L; Copello, M; Gutiérrez, M; & Guerra, J. (2018). Metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza - aprendizaje de los elementos técnicos-tácticos en los deportes de combate. Revista Retos. Vol. 34.
- Lafaurié, P. (2015). Alternativa didáctica para el perfeccionamiento de la formación básica en el Shito Ryu Karate-Do. Revista Arrancada. Vol. 15. Nº 28
- Martínez, R. (2010). Desarrollo de los kata en el Karate-Do. Revista Pódium. Nº 11
- Medina, F. (2013). Kata Tradicional o Deportiva. Tesina para la obtención del 5to Dan. Valencia: Federación Valenciana de Karate.
- Puente, F. (2018). Alternativa metodológica para el proceso de enseñanza aprendizaje de las katas. Revista Cultura Física y Deportes. Vol.8. Nº.14.Especial.
- Federación Mundial de Karate (2020). Reglamento de la Federación Mundial de Karate. España: FMK.
- Sánchez, I. (2013). Programa Integral de Preparación del Deportista de Karate-Do. La Habana: INDER.
- Trujillo, D; Olivera, R; Cabrales, W; & Zamora, N. (2014). El proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del Kata en el deporte de Karate. Revista EFDeportes. Año19 .Nº 199. .
- Ozolin, N. (1970). La Preparación Técnica. Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica.

- Valdés, E. (2019). ¿Qué significa Kata? Conferencia no publicada. Seminario Nacional para entrenadores de Karate. La Habana: INDER
- Weinck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Editorial Paidotribo.