

La enseñanza del karate-do, una alternativa en la educación médica superior.

Autores: Lic. Miguel E. Díaz Rodríguez.

efren@ cristal.hlg.sld.cu

Lic. Rafael Ochoa Arbella.

rochoaarbella@yahoo.es

## RESUMEN

En este artículo se presenta un Programa para la enseñanza del karate-do en la Educación Médica Superior. En el mismo se plantea su importancia para la formación integral de los estudiantes de esa especialidad, relacionando elementos del arte marcial y el ejercicio físico con otras asignaturas que tienen en su currículo como Morfología, Bioquímica y otras.

Este Programa permite aumentar las posibilidades del desarrollo del deporte y el ejercicio físico en la Educación Médica Superior, y puede ser impartido por profesores de cualquiera de los estilos de karate-do que se practican en nuestro país.

**Palabras claves:** karate-do, Programa, kata, kumite, ejercicios físicos.

## ABSTRACT

The article presents a syllabus to teach karate-do in Higher Medical Education. It stresses its importance for the general formation of the students of this specialty, with a cross-disciplinary view, relating elements of martial arts and physical exercises with other subjects, such as Morphology, Biochemistry, etc.

This syllabus facilitates the development of sports and physical education in higher medical education, and can be implemented by teachers of any of the karate-do styles practiced in Cuba.

**Key words:** karate-do, syllabus, kata, kumite, physical exercises.

Desde su inauguración, las universidades de nuestro país, han tenido la responsabilidad de responder a las crecientes y continuas exigencias del desarrollo de la ciencia, la técnica y la producción, así como a los intereses de la cultura y el progreso social.

En los últimos tiempos se han estado produciendo profundas transformaciones educacionales con el propósito de formar un profesional competente, capaz de contribuir al progreso social y al bienestar de la humanidad, y los Programas de Educación Física no están ajeno a ello.

La práctica del Deporte y la Cultura Física está ligada muy estrechamente a los estudiantes de nuestras universidades médicas, los que tienen varias alternativas para desarrollarla, como las clases y el deporte participativo. Entre las opciones de practicar deportes encontramos el Karate-do.

La Historia de las artes marciales puede considerarse tan vieja como la del hombre. Al transcurrir los años surgieron muchas formas de lucha, hubo una que se le llamó Karate-do, que hace poco más de 50 años se convirtió en deporte, llegando a todos los continentes, para beneplácito de los practicantes.

El karate-do pertenece a las modalidades deportivas acíclicas. En él los movimientos se realizan con una intensidad alternada y lo rige un carácter de rapidez y fuerza, la potencia de trabajo durante el combate es submáxima. Todas las acciones del karate-do competitivo, la aplicación de los diversos ataques y defensas, así como su intensidad, están en función del comportamiento del rival y las acciones que surgen en el área de competición.

Este deporte tiene como elementos básicos las técnicas de kata y kumite, por lo que exige de una preparación básica a través de pasos metodológicos que garanticen la correcta asimilación de cada uno de los elementos técnicos, para poder complementar los objetivos de la enseñanza.

En nuestro país comienza la práctica del Karate-do después del triunfo revolucionario bajo la organización del Ministerio del Interior. Hoy día es practicado en todas las provincias del país y forma parte del deporte calendariado, desde el nivel pioneril hasta mayores.

En estos momentos es una de las disciplinas deportivas que tiene participación en las actividades competitivas programadas por nuestras universidades y forma parte de las opciones deportivas que tienen los estudiantes en estas instituciones, como contenido de las clases de Educación Física.

A través de la búsqueda bibliográfica se pudo constatar que en el año 1986 se elaboró un programa analítico para la enseñanza de Karate-do en la Educación Médica Superior correspondiente al Plan C de estudio bajo la tutela de un colectivo de autores y en especial el Lic. Prof. Asistente Salvador Pérez Quevedo, orientado especialmente a la enseñanza del estilo JYOSHINMON.

En la actualidad, no existe un programa oficial para la enseñanza pedagógica de Karate-do en la Educación Médica Superior en sus dos modalidades que garantice un nivel de

desarrollo de los hábitos y habilidades en la práctica deportiva, así como obtener mejores resultados en los diferentes niveles de participación deportiva.

De ahí la necesidad de organizar la Enseñanza de esta disciplina deportiva mediante planes y programas, para llegar a un proceso de instrucción y aprendizaje de forma estructurada que nos permita una mejor formación y asimilación de hábitos y habilidades, así como mejorar los resultados en los diferentes niveles de participación deportiva y en la formación integral de los estudiantes.

Este Programa va dirigido a crear una conciencia en los estudiantes sobre la importancia de la realización del ejercicio físico sistemático, tanto para incrementar la capacidad de trabajo físico como para mejorar su salud y expectativa de vida, a la vez que desarrolla rasgos positivos de la personalidad necesarios para su vida como trabajador, entre ellos colectivismo, perseverancia, combatividad, autocontrol y solidaridad.

Es de suma importancia para los estudiantes que practican este deporte lograr una concepción teórica-práctico en las actividades propias de la filosofía de este arte marcial, que le permita participar activamente en eventos deportivos a diferentes niveles, así como apropiarse de los conocimientos y habilidades teóricas y prácticas de los diferentes elementos técnicos del karate-do en cada semestre de estudio. Estos elementos están bien reflejados en el programa confeccionado.

Consideramos muy importante la estructura del programa por semestres donde aparecen concatenados los contenidos de habilidades y capacidades. En algunos programas de educación física consultados los temas de capacidades físicas aparecen independientes y se planifican clases por separados. Somos del criterio que en todas las clases deben aparecer contenidos de capacidades, siempre trabajando primero la agilidad y la rapidez, luego la habilidad y cuando trabajemos fuerza y resistencia hacerlo después de la habilidad; los ejercicios de flexibilidad recomendamos realizarlos en la recuperación, la cual será activa y en cualquiera de las partes de la clase.

En este programa planteamos un primer semestre dirigido a los elementos básicos del karate-do como posiciones, golpeo de mano y piernas, bloqueos y posiciones de guardia, y tratamos sobre la historia de este arte marcial y su filosofía, así como algunas consideraciones del ejercicio físico, su importancia para la salud y la enseñanza de la pulsometría y de ejercicios de respiración, siempre relacionando los contenidos con otras asignatura que reciben los estudiantes en su programa de estudio.

En el segundo semestre se profundiza el trabajo de las capacidades condicionales, coordinativas y la movilidad o flexibilidad, mediante el desarrollo de los diferentes planos musculares; también se hace énfasis en el conocimiento de los requisitos higiénicos básicos para la realización de los ejercicios físicos.

Además los contenidos de la habilidad serán más complejos, al aparecer el encadenamiento de técnicas tanto para los elementos de kata como de kumite y el trabajo en parejas aplicando las diferentes combinaciones. Está planteado que en cada ejercicio que se realice tanto de capacidad como de habilidad el estudiante conozca qué plano muscular trabaja y el nombre de los músculos que se ejercitan en ese momento.

Una vez analizada la bibliografía y teniendo en cuenta que los estudiantes en este período están en segundo año de la carrera, dirigimos el tercer semestre a una mayor elevación de los elementos de capacidades físicas, de manera que los estudiantes no solo realicen los ejercicios sino que además puedan autorregularse y autocontrolarse; es por ello que se le enseñan algunos Test como Ruffier, Dickson, y Lián.

En esta etapa los contenidos de karate-do harán más énfasis en el trabajo en parejas para el kumite, realizándose técnicas de barridos y proyecciones, acciones de ataques simples de brazos y piernas, de ataques combinados de brazos y piernas, de ataques y contraataques de brazos y piernas, ejercicio de combate semilibres y libres. Así se desarrollarán en los estudiantes el valor, la perseverancia y el amor por lo que realizan. También habrá una mayor complejidad en las técnicas de kata, pues se realizarán las mismas y su aplicación(bunkai),lo que le permitirá al estudiante apropiarse de mayor concentración, sincronización en sus movimientos, tanto para los ejercicios como para su vida diaria.

Al analizar la distribución de los contenidos vemos el cuarto semestre como el colofón de los tres semestres anteriores teniendo en cuenta que éste es el último de los semestres del programa de Educación Física para los estudiantes de Medicina. En éste se hará un resumen de lo estudiado en cuanto a capacidades y habilidades, y se dará la posibilidad de que los estudiantes apliquen los contenidos aprendidos. Se realizarán ejercicios para la kata utilizando la reglamentación oficial y en el kumite se ejercitarán los combates semilibres y libres, con la presencia de árbitros y con el reglamento oficial

Debemos significar que en cada clase de kumite y de kata se le explicarán a los estudiantes los diferentes artículos del Reglamento de competición para que conozcan sobre el mismo y puedan realizar las técnicas con mayor precisión.

Como puede apreciarse la asignatura tiene un carácter eminentemente práctico, aunque se podrá utilizar la clase teórico-práctico en cualquiera de los temas previstos en el programa, como variante de la forma principal de la clase práctica.

Analizando los diferentes programas y bibliografía consultada nos sumamos al criterio de aplicar un test diagnóstico de habilidades para conocer el estado actual de los estudiantes que optan por la practica de esta disciplina, el cual consistirá en la realización de técnicas de posiciones básicas y golpeos de brazos y piernas. También se diagnosticará el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y de flexibilidad o movilidad.

Con respecto a la evaluación, planteamos realizarla de forma sistemática en cada clase, tanto teórica como práctica y al finalizar cada semestre se realizará un trabajo de control donde se comprobarán todos los contenidos recibidos en el semestre.

Después de consultar las diferentes bibliografías y en entrevistas con profesores de Educación Física y de karate-do le damos una gran prioridad a los temas del primer semestre relacionados con las posiciones, los bloqueos, golpes de brazos y piernas, pues son la base de las técnicas superiores, por lo que recomendamos que las diferentes posiciones sean trabajadas de forma frontal, primero en el lugar con cambio de posición y luego en desplazamiento, utilizando el vocabulario técnico adecuado y que las técnicas de golpeo de mano se enseñen desde la posición heiko dashi a través del método de la repetición y el procedimiento frontal hasta que el alumno se apropie de la técnica de ejecución correcta del movimiento.

Somos del criterio que se inicie la enseñanza de los bloqueos de brazos desde una posición natural, o sea, Heiko dashi, primero por un brazo y luego por el otro, cumpliendo con el principio de acción y reacción, además que se realicen en la posición de Senkutso dashi, excepto el Shuto uke que se ejecutará en la posición de Neko dashi.

Con relación a los golpes de piernas planteamos se realicen en un orden lógico, desde posición de combate, primero al frente ,luego lateral, después circular y por ultimo atrás, para que el estudiante adquiera de una mejor forma los conocimientos, de lo simple a lo complejo.

La enseñanza del karate-do es muy importante para los estudiantes de la Enseñanza Médica Superior, ya que les permite tener una concepción del mundo que les rodea, mejora su salud y su expectativa de vida, influyendo positivamente en su formación integral, y al no

necesitarse muchos materiales para su práctica, es una alternativa dentro de los programas de Educación Física.

Para la enseñanza del karate-do es necesario poseer un programa que permita la correcta organización de los contenidos, y que sea accesible para cualquier profesor de los diferentes estilos de Karate-do, por lo que consideramos que este programa puede ser generalizado en los demás centros de Educación Médica Superior e incluso en otras ramas de la Educación Superior.

## BIBLIOGRAFÍA

- Addine Fernández, Fátima. 1997. *"Didáctica y optimización del Proceso de Enseñanza Aprendizaje"*. La Habana, Cuba.
- Centro de Enseñanza Médica Superior. 1990. *"Programa de Educación Física y Deportes"*, La Habana.
- Federación Mundial de Karate-do. 2002. *"Reglamento competitivo internacional"*. World Karate-do Federation .Madrid, España.
- Fernández Rodríguez Máximo Roy.1994. *"Perfil biometodológico de jóvenes karatekas cubanos."* Trabajo de Diploma, ISCF, Ciudad de La Habana.
- González Haramboure, R. 2002. *"Caracterización Integral del Karate-do"*. Revista Digital – Buenos Aires –Año 8 N°-- 52 .
- González Haramboure, R. 2002. *"Perfeccionamiento del programa de preparación del deportista de Karate-do de Cuba: Una prueba con los atletas juveniles de Ciudad de La Habana"* Tesis Doctoral. Instituto Superior de Cultura Física. Ciudad de La Habana.
- Revista Muy Interesante. 2000. *"Principales planos musculares a desarrollar en cada deporte"*. No. 225, Editorial Márquez de Villamagra, Madrid. España.
- Ruiz, A. 1985. *"Metodología de la enseñanza de la Educación Física"*. Tomo I. Ciudad de la Habana.
- ----- 1986. *"Metodología de la enseñanza de la Educación Física"*. Tomo I. Ciudad de la Habana.

- Solís Fernández L. 1994. *“La competición de Karate. Entrenamiento de campeones”*. Editorial. Paidotribo, Barcelona.