

Caracterización del Karate-Do
Autor: Lic. Rafael Ochoa Arbella.

RESUMEN

En este artículo se aborda el tema de la caracterización del Karate-do, y dentro del mismo lo referente al kumite(combate). Los materiales consultados demuestran que existe poco conocimiento acerca de este deporte, y además que la información relacionada con el mismo carece de sistematización

Basamos esta caracterización en aspectos tan importantes como: la preparación psicológica, física y técnica, así como los componentes fisiológicos, bioquímicos y biomecánicos que participan en el entrenamiento de un karateka.

ABSTRACT

In the present article, we propose some characteristics of Karate- do, and particularly the aspects related to Kumite (combat). The materials consulted show that there is not deep knowledge about this sport, and that the information related with it is not systematic.

The characteristics presented in this paper cover important aspects such as: psychological, physical and technical training, as well as the physiological, biochemical and biomechanic components that take place during Karate- do trainings.

El Karate-do es un Arte Marcial originario de las Islas de Okinawa en Japón, desde sus inicios ha sido un deporte que ha despertado el interés de muchos en el mundo, a su práctica los cuales se han incorporado masivamente. Hoy se cuenta con un gran potencial de karatekas y entrenadores especializados en su entrenamiento, convirtiéndose además de un arte marcial en un deporte.

Por ese avance a escala internacional y la dedicación de millones de personas a su práctica se ha ido perfeccionando técnica y científicamente, por lo que requiere cada vez de una mayor preparación de quienes lo

practican y lo enseñan. Es por ello que para lograr seguir desarrollándolo se hace necesario encaminar un serio trabajo investigativo en aras de elevar el nivel técnico y el conocimiento de los fundamentos psicológicos y bioquímicos que sustentan su desarrollo.

En este artículo se aborda el tema de la caracterización del Karate-do, puesto que en la bibliografía consultada se ha encontrado muy poco sobre este aspecto. Como puede verse el tema de las artes marciales y del karate-do específicamente, a pesar de su popularidad es de los menos conocidos, y sobre los cuales existe menos coincidencia en las publicaciones científicas.

Nosotros en el afán de contribuir a la caracterización del karate-do, hacemos referencia a los siguientes aspectos:

- 1. TIPOS DE MOVIMIENTOS – FRECUENCIAS EN COMPETENCIAS**
- 2. DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS.**
- 3. CUALIDADES MOTRICES PREDOMINANTES**
- 4. DURACIÓN DEL EVENTO.**
- 5. RANGOS DE TIEMPO EFECTIVO DE TRABAJO.**
- 6. DURACIÓN DE LOS DESCANSOS—FRECUENCIA EN LAS COMPETENCIAS.**
- 7. REGIMEN DE TRABAJO MUSCULAR.**
- 8. SISTEMA ENÉRGICO PREDOMINANTE.**
- 9. RANGOS DE FRECUENCIA CARDIACA.**
- 10. RANGOS DE LACTATO. (EN SANGRE).**
- 11. PREPARACIÓN TÉCNICA.**
- 12. PREPARACIÓN TÁCTICA.**
- 13. CUALIDADES PSICOLÓGICAS.**
- 14. PORCIENTO DE GRASA PERMISIBLE Y MASA MUSCULAR ACTIVA.**
- 15. COMPOSICIÓN CORPORAL IDÓNEA.**

1. TIPOS DE MOVIMIENTOS – FRECUENCIAS EN COMPETENCIAS.

Es un deporte de combate de movimientos acíclicos según Valdés, E (1998).

Las frecuencias en competencias de los movimientos, en los encuentros no son siempre iguales, existen intervalos de tiempo de acciones mas o menos fijas, determinado por la dinámica de cada combate, que de antemano no es del todo predecible.

2. DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS.

Los movimientos en el karate-do son muy rápidos y enérgicos y van de un rango de 0,01 hasta aproximadamente 3 segundos en una técnica y de 5 hasta 7 segundos en un encadenamiento de combinaciones.

3. CUALIDADES MOTRICES PREDOMINANTES.

Dentro de las diversas clasificaciones de las capacidades físicas existentes, tomamos el criterio de Ruiz, A. (1989), este autor las organiza según su predominio energético o neuromuscular según sea el caso. De este modo, las principales capacidades a desarrollar en el karate-do son:

- Condicionales: Simples: Rapidez de traslación.
 Complejas: Fuerza rápida y Resistencia a la rapidez.
- Coordinativas: Simples: Adaptación a los cambios motores.
 Complejas: Agilidad
 Especiales: Rapidez de reacción, anticipación diferenciación.
- Movilidad articular.

En este aspecto queremos hacer referencia también a la clasificación que hace Rabal Fernández, José A.(2003),el cual destaca las cualidades de:

Velocidad, fuerza, coordinación.

4. DURACIÓN DEL EVENTO.

En este aspecto la duración de los combates es de 2 minutos en todas las categorías excepto la Senior masculino que es de 3 minutos.

5. RANGOS DE TIEMPO EFECTIVO DE TRABAJO.

Teniendo en cuenta la rapidez de las acciones el rango de técnica efectiva de trabajo va desde 0,01 segundo hasta 5 segundos, en alguna combinación de técnicas encadenadas puede llegar hasta 7 segundos.

6. DURACIÓN DE LOS DESCANSOS—FRECUENCIA EN LAS COMPETENCIAS.

Este es un aspecto que está en dependencia al evento que se esté desarrollando por lo que es muy variable, pues interviene cantidad de atletas, de combate, el sistema de competencia que se emplee, etc.

Cada vez se trabaja con mas fuerza para que los descansos sean dinámicos o activos para que el atleta se mantenga en el calor de la competencia.

7. REGIMEN DE TRABAJO MUSCULAR.

Es necesario desarrollar fundamentalmente las fibras blancas de fasciculación rápida (FTR), favoreciendo las contracciones musculares auxotónicas (dinámicas). Así lo refleja Valdés, E. (1998).

8. SISTEMA ENÉRGICO PREDOMINANTE.

Según el Reglamento Competitivo Internacional (W.K.F 2001), el tiempo de duración de los kumité (combates) oscila entre 2 y 3 minutos, predominando las ejecuciones vigorosas de gran intensidad y en poco tiempo. Esto demuestra que en el Karate-do el trabajo es anaerobio—alactácido prevaleciendo un basamento bioquímico-fisiológico mixto-variable, donde predominan los mecanismos de obtención de ATP por vía anaerobia --lactácida (Glicolíticos), aunque también se incursiona en los mecanismos alactácidos (fosfágenos). Este criterio es defendido por Roy, M. (1994) y Valdés, E. (1998).

9. RANGOS DE FRECUENCIA CARDIACA.

Los rangos de frecuencia cardiaca van desde:

Pulso en reposo: 60 -- 72 p/min.

Calentamiento: 120 -- 125p/min.

Máxima intensidad: 180 -- 200 p/min. o más.

10. RANGOS DE LACTATO. (EN SANGRE).

Según la intensidad del ejercicio y la frecuencia cardíaca los rangos de lactato en sangre van desde:

- (2 – 4)ml/l = Frecuencia cardíaca 140 – 150p/min.
- (6 – 8)ml/l = Frecuencia cardíaca 160 – 170p/min
- (8 – 12)ml/l = Frecuencia cardíaca 180 ó más.
- En individuos entrenados de alta calificación (élite) pueden llegar hasta 18ml/l.

11. PREPARACIÓN TÉCNICA.

En este aspecto se plantea que:

- a) Los movimientos comienzan generalmente con bloqueos, enfatizando el enfoque defensivo.
- b) Se trabaja en posturas naturales y cómodas.
- c) Siempre se usa la cadera de manera simultánea con las técnicas, como apoyo a estas.

12. PREPARACIÓN TÁCTICA.

Con relación a este aspecto se plantea por los maestros como Mabuni que:

- a) Los ataques se realizan en posturas más bajas que los bloqueos, con el fin de lograr mayor comodidad y soltura en los primeros; y una mayor profundidad de alcance en los segundos.
- b) Los bloqueos se realizan fundamentalmente en dirección diagonal y los ataques de manera lineal aprovechando el momento oportuno.
- c) Los ataques con mano son fundamentalmente a nivel alto y medio (jodan y chudan) y los de piernas a nivel medio y bajo (chudan y gedan), propiciando mayor facilidad y rapidez en las acciones.

d) Se realizan trabajos en parejas para aprender la aplicación real de cada una de las técnicas.

12. CUALIDADES PSICOLÓGICAS.

Según Solis Fernández, L (1994), las cualidades más necesarias a desarrollar en el karate-do son las relacionadas con los rasgos volitivos entre ellas tenemos:

Decisión, valor, seguridad, perseverancia, etc.

Así como las vinculadas al prearranque competitivo entre los que se encuentran:

Ansiedad reactiva, concentración de la atención situacional.

13. PORCIENTO DE GRASA PERMISIBLE Y MASA MUSCULAR ACTIVA.

Según el Reglamento Competitivo Internacional (W.K.F 2001) el kumité se realiza por divisiones por lo que en Medicina Deportiva para determinar los porcentos de grasas y masa muscular activa se dividieron en tres grupos y teniendo en cuenta las etapas del entrenamiento deportivo, estas divisiones se aplican también a otros deportes de combate, ellos son:

ATLETAS	ETAPAS DE PREPARACIÓN		
	P.F.G	P.F.E	COMPETITIVO.
Peso Pequeño	10%	8,5%	7,5%
Peso Medio	12,5%	11%	10%
Peso Grande	15%	13,5%	12,5%

P.F.G: Preparación Física General.

P.F.E: Preparación Física Especial

15. COMPOSICIÓN CORPORAL IDÓNEA.

Por las características del deporte se requiere mayor masa muscular que grasa, utilizando la ecuación de Durnin y Rahaman relación de kilogramos grasa, de kilogramos masa corporal activa y el (A.K.S) la composición corporal idónea la tenemos cuando la distribución de la masa muscular por cm cúbico (A.K.S) es mayor que 1.

Es de suma importancia conocer las características de un deporte pues se hace mucho más fácil trabajar con él, mediante esta caracterización del karate-do podemos tener una visión más abarcadora del mismo y por lo tanto podemos perfeccionar su entrenamiento.

BIBLIOGRAFÍA

- Federación Mundial de Karate-do., *“Reglamento competitivo internacional”*. World Karate-do Federation .Madrid,2001.
- Fernández Rodríguez Máximo Roy. *“Perfil biometodológico de jóvenes karatekas cubanos.”* Trabajo de Diploma, ISCF, Ciudad de La Habana, 1994.
- González Haramboure, R. *“Caracterización Integral del Karate-do”*. Revista Digital – Buenos Aires –Año 8 N°-- 52 - Septiembre de 2002
- González Haramboure, R., *“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, 2002.
- Revista Muy interesante., *“Principales planos musculares a desarrollar en cada deporte”*. No. 225, Editorial Márquez de Villamagra, Madrid. Febrero 2000
- Ruiz, A., *“Metodología de la enseñanza de la Educación Física”*. Tomo I. Ciudad de la Habana, 1989.
- Solís Fernández L. *“La competición de Karate. Entrenamiento de campeones”*. Editorial. Paidotribo, Barcelona 1994.

- Valdés, Arce. E. “*Trabajo investigativo del ciclo biológico de la técnica Gyaku suki*”. Revista El mundo de las artes marciales, Caracas, 1998 No. 17.
- V.V, Menshikov. Bioquímica / Menshikov V.V .La Habana: Ed. Pueblo y Educación,1990.—380p.