



SHITO-RYU KARATE-DO
SHITO-KAI SHINDOKAN
Mazatlán, Sinaloa, México

“Trabajo de Tesis de Karate para Cinta Negra FEMEKA”

Alumno: Ignacio Alejandro Sandoval Higuera

Maestro: Rosalío Ríos Peña



Asociación Estatal de Karate-do de Sinaloa

Mazatlán, Sinaloa a 19 de Diciembre de 2003



Índice

1. La Influencia del Karate-do en la Vida del alumno	1
2. Kata: Importancia y Principales Características.....	4
3. Conceptos para el progreso y desarrollo del karate	8



1

La Influencia del Karate-do en la Vida del alumno

La verdad no recuerdo cuando fue que el karate me empezó a gustar, tal vez fue a una cierta edad o probablemente me ha gustado de nacimiento, pero si recuerdo que me gustaban mucho las películas de artes marciales, películas de fallecido Bruce Lee o de actores como Jean-Claude Van Dame. Películas que por la edad me emocionaban mucho el ver como una persona podía realizar ciertas técnicas de golpes y de pateo, yo era muy joven en aquel entonces, al pasar de los años y mis padres al ver que el karate era el deporte que realmente me gustaba, (ya que otros deportes como el Foot-Ball, Basket-Ball, Base-ball, entre otros, nunca me llamaron la atención, aunque mi padre por mas que insistió en que jugará Base-ball, nunca logró convencerme) me llevaron a ver una clase a un dojo, que en aquel entonces un amigo de la familia y mi actual sensei ahí practicaban karate-do.

Fue así como me inicié en esta disciplina, motivado por las películas de karate y recomendado por amigos, al pasar de unos años por unos problemas deje de ir a ese dojo a entrenar karate, recuerdo que portaba un cinturón amarillo en aquel entonces y que tenía alrededor de doce años. A pesar de esos problemas el karate nunca dejó de gustarme, trate de practicar otros deportes en el transcurso de la escuela secundaria, sin que estos me motivarán por completo a seguir entrenando esos deportes, en si era el karate lo que me seguía motivando, yo quería regresar, pero aun no era el momento adecuado.

Por fin sucedió, al entrar a la escuela preparatoria me di cuenta que daban clases de karate, les hice comentarios a unos amigos para que me acompañaran a ver una clase y para preguntar sobre como se manejaban esas clases. Fue así como regrese a esta disciplina que nunca me ha dejado de gustar. Por la edad que tenia en ese entonces pude entender muchas cosas que antes no entendía, el verdadero significado del karate y la influencia que ejerció sobre mi persona me ayudaron mucho a seguir adelante y superar los problemas que día a día seguían presentándose.

Socialmente el karate me ayudo a comprender a los demás, a ser humilde sobre todo en el reglamento que manejamos un punto fue el que me llevo a no solo es ser karateka dentro del dojo de entrenamiento, si no en todas partes. El punto dice: *“Aunque dentro del "DOJO" deberán practicar el Karate-do con entusiasmo, no deben olvidar el estudio y el trabajo que desarrollan en su vida diaria”*. Fue ahí cuando inicie la práctica de la disciplina del karate en la sociedad, como una especie de prueba hacia el karate para ver si era cierto que el karate me podría ayudar al ser aplicado no nada más dentro del Dojo, sino fuera de él.

Actualmente el karate-do es muy bien visto por la sociedad en la cual vivimos, el solo hecho de que las demás personas sepan que practicas una disciplina, ya te ven como alguien a quien respetan, ve en ti una persona en quien confiar y de la cual están seguros que pueden recibir apoyo incondicional. Pero hay que saber distinguir de los buenos karatekas de los malos, ya que muchos abusan del conocimiento adquirido en el karate y lo aplican para realizar actos vandálicos, actos que van en contra de la moral, del bien ético y social, personas que presumen que son karatekas y que para demostrarlo andan buscando pleitos, solo para demostrar que esa persona sabe karate. Hay que recordar que el karate enseña a ser humildes y la humildad es lo que nos forma para salir adelante día con día, por que como dicen ciertos refranes: *“Perro que ladra no Muerde”, “El pez por la boca muere”* o *“Hijo de Tigre, Pintito”*. Refranes que nos dicen que la persona mas presumida es la menos apta o capaza de realizar esas labores.

Como es de esperarse el karate si me ayudo a ser mejor como persona día con día, a superarme constantemente y a nunca dejarme por vencido, la relación intrafamiliar mejoró notablemente al aplicar la disciplina del karate en la familia, en el trabajo sucedió algo similar. Filosóficamente me abrió la mente a una nueva perspectiva sobre la vida, entendí muchas cosas que anteriormente no comprendía, en si, el karate me ha ayudado mucho, ha mejorado mi vida y mi forma de ser, todo gracias al karate-do.

Ya para finalizar este capítulo solo me resta decir en pocas palabras que el karate para mi es vida, ha aportado para mi una forma diferente de ver la vida y la sociedad que a pesar de todo tiene una idea materialista y egoísta, me ha permitido ver la esencia de las cosas, no solo como pasión a un deporte si no a llevar con amor y fuerza la vida. El karate ha logrado unificar mi cuerpo, mi mente y mi espíritu en una manera positiva, el cual me ha llevado a una completa armonía y calidad terapéutica que penetra al corazón y al alma, en él he encontrado una paz diaria. En este punto de mi vida no podría separar el karate de mi pasado, es parte de mi de lo que soy y de lo que seré en un futuro, gracias a él estudio mi carrera, mi salud esta como nunca estaría y mi autoestima es muy firme.



2

Kata

Importancia y Principales Características

Kata significa forma. Por varios años, la mayoría y los puntos fundamentales, bloqueos, golpes, patadas y técnicas básicas han sido formados. Katas tienen una serie de puntos y técnicas seleccionadas conscientemente y cada una tiene un específico y profundo significado.

Kata es la base y la esencia del karate. Existen principios primarios y fundamentales del karate en katas que brevemente son la posición del cuerpo, trabajo de pies, tai sabaki, cambio de dirección, tiempo, respiración, kiai (impacto), así como un comportamiento mental correcto.

Kata solamente es un combate contra algunos oponentes imaginarios a los cuales se les aplica técnicas de karate. Por lo tanto, la concentración del individuo es de gran importancia. Practicando kata continuamente vas a obtener el verdadero significado de las técnicas de karate. Este conocimiento te permite mostrar una reacción correcta automáticamente y en cualquier situación contra cualquier ataque. Por otra parte, kata es la esencia del kumite. Practicando katas, uno deberá de enfocarse constantemente en su o sus oponentes y realizar los movimientos con la fuerza y el cuidado debido, mientras que se realizan las técnicas de la mejor manera posible. Esta clase de práctica une al cuerpo con la mente. En otras palabras, se puede llamar sentimiento, el sentir y vivir la kata. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que algunas técnicas son peligrosas, pero practicándolas en una kata te da el control y fuerza y por

lo tanto, obtienes la suficiente fuerza para controlar estas técnicas antes de aplicarlas en un kumite.

Kata, se puede traducir como ejercicio formal. El kata se puede definir como una serie de movimientos de ataque y defensa, combinados de una forma específica, desarrollando un combate imaginario, contra uno o varios contendientes.

Históricamente las artes marciales se han centrado en aumentar las capacidades de sus practicantes, estas capacidades se desarrollan por medio de una fuerte y rigurosa práctica de técnicas determinadas por el estilo de entrenamiento. Dentro de estas técnicas se encuentran algunas cuyo objetivo es estimular el trabajo del Ki (energía Vital) y otras de estas técnicas son formas de combate que pueden revestir gran peligrosidad y que pueden dañar realmente a la persona. Debido a esto las culturas marciales desarrollaron el Kata como una forma de entrenar a sus guerreros usando combinaciones técnicas letales de ataque y defensa, sin lesionar o dañar seriamente al compañero de práctica.

Además el Kata ha servido para extender el conocimiento de los maestros de Karate desde épocas pasadas hasta el presente.

La kata es la parte más importante del karate-do, dentro de las katas hay diferentes técnicas de ataque y defensa, por lo que es necesario comprender cada una de éstas técnicas para entrenar con pleno conocimiento de lo que se está haciendo. Muchas veces se piensa que con entrenar combate es suficiente, pero no se puede ser negligente con las katas, pues no se logrará un verdadero avance. Esto es debido a que los golpes y defensas varían mucho dependiendo de las circunstancias, el lugar, el oponente u oponente y las armas, todas estas circunstancias no se alcanzarían a prever con el solo entrenamiento del combate, de ahí la necesidad de entrenar también katas. Pero si se deja de lado el entrenamiento de combate se perderá la agilidad, reflejos, fuerza física que esto proporciona y que serán necesarios en el momento preciso. No es el caso aprender y entrenar todas las katas del estilo si no hay un

conocimiento profundo de lo que se está haciendo, es preferible entrenar tres ó cuatro katas, las cuales se comprenderán en todos y cada uno de sus movimientos y las demás katas solo como referencia.

La kata tiene tres factores importantes:

1. Las técnicas correctas (*GUIHO NO JENKA*).

Esto se logra con el conocimiento profundo de cada movimiento que se entrena como ya se explicó anteriormente.

2. Balance o equilibrio (*ZYUSHIN NO IDO*).

El balance es muy importante, pues no será suficiente una técnica correcta, con la respiración adecuada, si el equilibrio es deficiente.

Ninguno de los 3 factores deberá faltar si se desea avanzar en el entrenamiento

3. Respiración (*IBUKI NO TONTO*).

Hay cinco formas de respiración en KATA:

- a. Inhalación larga, exhalación larga.
- b. Inhalación larga, exhalación corta.
- c. Inhalación corta, exhalación corta.
- d. Inhalación corta, exhalación larga.
- e. Una combinación de todas las anteriores.

Cada movimiento de la kata irá acompañado de la forma de respiración adecuada a él.

Debido a que los Kata tuvieron un gran desarrollo durante las épocas de prohibición al porte de armas por parte de la gente común, muchas de las técnicas fueron desarrolladas para enfrentarse a un oponente armado. Esto no hace que su uso sea obsoleto en la actualidad, pero requiere que los estudiantes de Karate miren más allá de la aplicación externa de la técnica a los aspectos fisiológicos y psicológicos contenidos en esta.

El resultado de este acercamiento en el entrenamiento revelará precisamente la flexibilidad del Karate Do en adaptarse a circunstancias cambiantes, exponiendo así el sendero del Karate. Es a través del estudio concentrado y directo y la práctica del Kata en que podemos aprender a leer y entender el lenguaje del Kata.



3

Conceptos para el progreso y desarrollo del karate

Actualmente el karate-do es muy bien visto por la sociedad en la cual vivimos, el solo hecho de que las demás personas sepan que practicas una disciplina, ya te ven como alguien a quien respetan, ve en ti una persona en quien confiar y de la cual están seguros que pueden recibir apoyo incondicional.

El karate actualmente se ha ido popularizando cada vez mas, por lo que es necesario una capacitación constante entre los miembros, practicantes y maestros, ya que el karate como deporte, no es solamente el karate, sino como toda buena profesión, debe de ir acompañada o auxiliada de diferentes ramas, como lo podrán ser: la psicología, la medicina, conocimientos sobre nutrición, preparación física, entre otras. Ya que para la preparación de un buen karateka, necesita de estas ramas auxiliares para poder así rendir mejor ante una competencia, al dar una clase o para saber enfrentar situaciones inesperadas.

Como se menciona anteriormente el karate necesita ser auxiliado de varias especialidades, el karate debe de ser como una madre con sus hijos, saber cuidarlos, mantenerlos, aconsejarlos, formarlos, ayudarlos a salir adelante, para que en un futuro esos hijos logren ser mejores y pueda el karate perfeccionarse día con día, ya que como toda profesión, debes de estar al pendiente de los cambios o actualizaciones que se den, ya que si dejas de pasar o te retrasas en esas actualizaciones puedes llegar a quedar obsoleto y tus conocimientos no sean los actuales, un ejemplo de esto es en el

ramo de la informática, en la que la tecnología crece a pasos agigantados y cada día hay algo nuevo, el karateka como el informático debe de estar al pendiente de esos avances, por que en el caso del informático, todo va evolucionando, es como una cadena, en la que si pierdes un eslabón ya perdiste la ruta. Lo mismo pasa en el karate la superación constante, la capacitación y el buen desempeño de una persona como karateka depende de ello.

Mis recomendaciones para que el karate progrese, son las siguientes:

- 1. Capacitación constante.** Esto se puede dar, asistiendo a seminarios, cursos, etc. Actualmente se puede aprovechar el poder de la tecnología que sería una computadora con acceso a Internet, para poder estar informados de avances internacionales, en el momento exacto, sin esperar que nos llegue la noticia demasiado tarde.
- 2. Mayor difusión de seminarios.** Actualmente el asistir a un seminario fuera de tu ciudad de origen implica muchos gastos, por lo que podría existir la manera en que se apoyará a una persona dedicada a asistir a seminarios y esta persona transmitir el conocimiento adquirido en la ciudad donde radique, claro, con la mismo valor que tiene un seminario nacional o internacional.
- 3. Creación de foros de debate, para el intercambio de experiencias.** Actualmente no he visto o desconozco que existan este tipo de reuniones, en los que se reúnan los grandes exponentes del karate y puedan intercambiar sus puntos de vista sobre ciertas técnicas, katas, etc. Este punto sería muy importante ya que muchos maestros pueden llegar a tener una idea errónea de cómo ejecutar una técnica, y este tipo de foros auxiliarían a mejorarlas.
- 4. Administración y Organización.** Como toda profesión, en el karate hay que aprender a tener una buena organización y buena administración, abarcando la administración de tiempo y de conocimiento. Esto para que al momento de

presentarse la realización de un torneo, seminario o clínica, las personas involucradas ayuden o apoyen para realizar de estos una buena presentación.

5. Apoyo Económico. El apoyo económico es una cuestión sumamente alarmante, sobre todo como esta ese aspecto en la nación mexicana. Existen actualmente muchos buenos karatekas, pero estos por falta de apoyo económico o por ser de familia humilde hacen al karate a un lado, dedicándose a trabajar, muchos de ellos aun siendo menores de edad. Mi recomendación en este aspecto es el de crear o solicitar fuentes de apoyo económico a este tipo de personas, un tipo de becas, solicitando ayuda al gobierno, a empresas privadas o públicas, que estoy seguro varios de las personas con puesto alto en unas de esas instituciones, sabe lo que es el karate y sabe en lo que el karate lo ha ayudado como persona y ante la sociedad.

Existen muchos factores que actualmente no se toman en cuenta, realmente no quisiera profundizar mucho en ellos, pero aprovechando que el karate y que estoy seguro que va a ser olímpico, esto es una motivación mas para apoyar este bello deporte que lo destaca de los demás.

Para terminar este capítulo solo me resta decir que si el karate debe de aprovechar las mentes brillantes que están en él, ya que la mayoría de los karatekas somos profesionistas, ya sean Licenciados en Informática, Abogados, Doctores, Psicólogos, etc. Todos unidos podremos algún día crear un mejor futuro para el karate en México, ayudándolo con nuestros conocimientos y fortaleciéndolo.