

PERFECCIONAMIENTO TECNICO DE LOS KIHONES EN EDADES TEMPRANAS PARA EL KARATE DO

Lic. Daniel Raul Labrada Lima

Presidente de la Federación de la Unión Cubana de Shotokan Ryu Karate Do en la provincia de Holguín.

Dr. C. Octavio Bruceta Serrano.

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, <https://orcid.org/0000-0003-3387-3409>, obrucetas@gmail.com, obrucetas@uho.edu.cu.

RESUMEN

El del karate do como deporte tiene diferentes métodos o formas de entrenar, dentro de las más populares están los kihones o fundamentos. Esta es una forma de practicar los elementos técnicos de la disciplina que puede realizarse en el lugar o con desplazamiento. Este es un método tradicional del karate que ha perdurado en el tiempo. Una de las características de este, es la repetición sistemática de una técnica o de varias, hecho que en relación con las edades tempranas contrasta debido a la monotonía del mismo. En la investigación se hace la propuesta de una batería de juegos para contribuir al perfeccionamiento de los kihones básicos en edades tempranas en el karate do. En la misma se sigue la concepción de aprender jugando, forma que motiva más a los deportistas infantiles y se ajusta a las características de las edades tempranas. Los métodos utilizados fueron: análisis y crítica de fuentes, La observación simple, enfoque de observación participante, encuesta, entrevista y grupo nominal. Esta investigación ha sido un significativo aporte práctico que ha contribuido al perfeccionamiento de un método muy utilizado en este deporte.

Palabras clave: kihones básicos, aprender jugando, juego, karate do.

INTRODUCCIÓN

El karate do es un arte marcial muy popular en el mundo, el cual se practica como unos de los deportes de combate más seguidos. Este tiene sus orígenes en las islas Ryukyu hoy conocido como Okinawa. Esta disciplina es una de las que mayor pericia posee, lo que provoca que la edad de inicio de su práctica sea desarrollada en edades tempranas.

Esta disciplina se organiza para su práctica en una serie de técnicas y métodos de entrenamiento entre los más populares se encuentran: los Kihones, Katas y kumite. El primero es una de las formas básicas de entrenamiento, que más aporta al arsenal técnico de un deportista.

Las edades tempranas en el deporte tienen una serie de características psicológicas que atentan contra esta práctica tan importante del karate do, derivado de la sistematización de los movimientos forma monótona de los kihones básicos.

Es de gran relevancia realizar estudios que contribuyan a que esta práctica sea más atractiva para los atletas de temprana edad en el karate do. Es conocido que en el desarrollo del proceso de

entrenamiento en edades infantiles es necesario adaptar la didáctica a sus intereses y que sea esta una fuente de esparcimiento para los infantes.

Una de las premisas de esta investigación es la de aprender jugando, que exista una adecuada adaptación de este proceso que contribuya al perfeccionamiento de los kihones básico en edades tempranas en el karate do.

El estudio preliminar, como parte de una investigación introductoria, realizado por el autor permitió determinar algunas tendencias relacionadas con la problemática:

Los atletas infantiles tienden a aburrirse en el uso tradicional de los kihones básicos. Los niños no disfrutan de esta práctica a plenitud.

Existe una tendencia por parte de los entrenadores y activista de esta disciplina deportiva al uso desmedido de este método en las edades infantiles.

Tendencia a extrapolar los sistemas de entrenamientos de atletas adultos, a los karatekas de edades infantiles.

En este sentido se encuentra una carencia metodológica en la forma de enseñar este método en las edades infantiles encontrándose la siguiente contradicción en su manifestación externa: en la concepción de adaptar los entrenamientos en relación con las características de las edades y la necesidad de un enfoque didáctico que contribuya al perfeccionamiento de los kihones básicos en edades tempranas en el karate do.

De esta se deriva el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de los kihones básicos en edades tempranas en el karate do?

A partir de lo anterior el problema se concreta en el siguiente objeto de la investigación: el proceso de entrenamiento técnico en el karate do en edades tempranas.

El objetivo de la investigación es la presentación de una batería de juegos que contribuya al perfeccionamiento de los kihones básicos en edades tempranas en el karate do.

En consecuencia, con el objetivo planteado el campo de acción: la enseñanza técnica a través de los kihones básicos.

La hipótesis de la investigación: El diseño de una batería de juegos adaptados a las características de las edades tempranas en el karate do contribuirá al perfeccionamiento de los kihones básicos en estas edades.

Por lo anteriormente expuesto el autor arriba al siguiente problema científico de esta investigación.

¿Cómo contribuir a la formación identitaria en los deportistas de karate do en edades infantiles en el consejo popular de bocas que contribuya a favorecer el desarrollo de la formación identitaria de la localidad. ?

Para dar solución al problema y cumplir con el objetivo se proponen las tareas de la investigación:

Analizar críticamente los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la aplicación de los

kihones como método de entrenamiento en el karate do.

Valorar la concepción de aprender jugando y la didáctica de este deporte de combate en edades infantiles.

Caracterizar la situación existente en la federación de karate do en el estilo shotokan en la provincia holguín, respecto al desarrollo de este método.

Diseñar una batería de juegos adaptados a las características de las edades tempranas en el karate do contribuirá al perfeccionamiento de los kihones básicos en estas edades.

Determinar la factibilidad de la batería de juegos, desde las perspectivas de su implementación parcial en el contexto.

Métodos teóricos:

Análisis y crítica de fuentes, tomando como procedimientos los métodos del pensamiento lógico: inducción-deducción, análisis-síntesis y el histórico-lógico, en la valoración de las fuentes durante todo el proceso de la investigación.

Métodos y técnicas empíricas:

La observación simple y el enfoque de observación participante. Esta está presente en las sesiones de entrenamiento en la federación de shotokan y la labor realizada por el autor en su experiencia práctica en este deporte.

Entrevistas y encuestas para obtener información de alumnos, profesores y directivos.

Grupo nominal para consensuar las principales ideas que rigen la investigación.

Instrumentación parcial de los aportes en la práctica, para valorar sus potencialidades en el perfeccionamiento de los kihones básicos en estas edades.

CONCLUSIONES

La necesidad de un perfeccionamiento de los kihones básicos en edades tempranas en el karate do es de vital importancia, lo cual contribuirá con la motivación de la práctica y el perfeccionamiento del proceso.

La didáctica en esta disciplina deportiva tiene la necesidad de enriquecerse en prácticas adecuadas a las edades infantiles y a la aplicación de la concepción de aprender jugando.

BIBLIOGRAFIA

Álvarez De Mon, S. (2005) La lógica del corazón. Barcelona: Ediciones Deusto.

Cañizares Hernández, M. (2005). Aspectos psicológicos de la iniciación deportiva. Revista científico-metodológica de cultura física, La Habana p.30-33