

Okinawa Karate do Shorin ryu Seishinkan

Metodología para el proceso de adaptación de las katas de karate



Autor:

Héctor E. Maroli Sensei

sábado, 10 de agosto de 2019

Asimilación

Es el proceso por el que los esquemas previos se imponen sobre los nuevos elementos, modificándolos para así integrarlos. De la misma manera que el organismo físico asimila la nueva materia, al alimentarnos y hacer la digestión; también es necesario asimilar la nueva información a las estructuras intelectuales ya existentes.

De este modo, las nuevas experiencias tratan de amoldarse a las formas previas de conocimiento y de acción. Y por esto, decimos por tanto que la interacción adaptativa entre el organismo y el medio tiene de entrada un carácter “asimilatorio”.

Acomodación

La acomodación es el proceso por el cual se modifican los esquemas previos en función de las nuevas técnicas. Es decir, alteramos nuestras construcciones acerca del conocimiento obtenido acorde a la nueva información entrante. Esto supone, al contrario que la asimilación, un cambio interno para lograr así el estado de equilibrio adaptativo.

La asimilación moldea la información nueva para que encaje en sus esquemas actuales. Es un proceso pasivo que requiere modificar o transformar información nueva para incorporarla a la ya existente. Cuando ya se acomoda con la existente se forma un estado de equilibrio. Cuando esta no logra encajar habrá que cambiar la forma de pensar o hacer algo para adaptarla.

La acomodación es el proceso que modifica los esquemas. Esto sucede cuando la información discrepa un poco con los esquemas existentes o conocidos. De acuerdo con Piaget los procesos de asimilación y acomodación están estrechamente correlacionados y explican los cambios del conocimiento a lo largo de la vida.

Para facilitar el proceso de adaptación y su equilibrio se propone el presente método para integrar y equilibrar los conocimientos existentes y los nuevos conocimientos.

El presente método propuesto tiene como objetivo el mejorar y perfeccionar los gestos técnicos y la ejecución de la kata.

Kan ji	Fonética japonesa	Español
精製方法	Kaizen hōhō	Método de purificación
一般形	Ippan katachi	Forma general
基本形状	Kihon keijo	Forma de la base
手技	Te waza o shugi	Técnica de manos
演武線	En bu sen	Esquema de realización

1. En primera instancia ejecutar la kata en forma general a los efectos de establecer la orientación y la direccionalidad de las técnicas.

2. La segunda fase ejecutar las formas de las bases con las manos ajustadas al cinto o la cintura.
3. La siguiente fase ejecutar las técnicas de manos en posición natural y caminando la kata.
4. Y en última fase ejecutar la kata según las unidades técnicas comprendidas y seleccionadas por el ejecutante.

En todas las fases es primordial conservar la orientación y direccionalidad establecida por la kata elegida.

Una vez asimilado el método básico, puede realizarse una variación ejecutando cada fase girando hacia la derecha cambiando el frente, para obtener la sensación corporal de ser el eje de la kata.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Extracto del libro Karate do Método Shuri Te, paginas 73 al 77 Héctor E. Maroli, Ediciones Ashigaru, Buenos Aires 2008.

La ejecución de la kata de karate como tarea motora exige un alto grado de precisión coordinativa en la conducción del movimiento, siendo imprescindible conocer su estructura, la cual está constituida por:

Gestos: Movimientos parciales o segmentarios de las extremidades y su ubicación en los planos corporales según direccionalidad de las técnicas.

Movimientos generales o globales: Conjunto de gestos en representación de la idea motriz de la defensa y el ataque.

Acción sinérgica: Gestos o movimientos que ayudan a mantener o estabilizar el equilibrio dinámico durante una acción motriz o cambio de dirección.

Unidad o secuencia: Conjunto de movimientos generales o globales ensamblados y ejecutados de forma fluida y continua, expresando un combate o pelea ficticia ante varios atacantes.

Kime: Terminación correcta del movimiento // Gesto terminal para absorber o disminuir la inercia vectorial producida por una acción motriz determinada, reajustando la postura entre los movimientos generales, y la toma de reequilibrio estático al final de una secuencia.

Kiai: Exhalaciones sonoras emitidas que acompañan los golpes directos y particularmente los finales, ayudando a concentrar más fuerza al final de un movimiento general o de una secuencia, ajustando el equilibrio corporal estático y el volitivo emocional dando vigor psicológico al karateka.

En las ejecuciones o representaciones de kata se manifiestan capacidades coordinativas tales como: *Equilibrio, Orientación, Acople, Diferenciación, y Ritmo*; que guardan

similitud con las investigaciones empíricas realizadas por Zimmer en 1984 sobre otros deportes y danzas (Teoría del Movimiento, Meinel & Schnabel, Pág. 263), a las ya citadas asociaremos los ítems de: **Enlace y Pausa** obtenidos de la experiencia en la práctica y observación de la ejecución técnica:

- a. **Equilibrio**: es la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo en estado de equilibrio estático o dinámico durante o luego de cambios voluminosos de posición del mismo.
- b. **Orientación**: es la capacidad para determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación a los puntos de referencia que lo rodean.
- c. **Acople**: es la capacidad de coordinar apropiadamente gestos segmentarios del cuerpo entre si durante la construcción de los movimientos generales o globales.
- d. **Diferenciación**: es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y de movimientos parciales individuales, basados en la percepción consiente y precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza.
- e. **Enlace**: es la capacidad de unir la fase final del movimiento anterior con la preparatoria del siguiente con gestos o acciones sinérgicas sin pausa entre sí, con el objetivo de balancear el equilibrio dinámico durante la ejecución de secuencias o unidades motrices.
- f. **Pausa**: es la capacidad de detención total del movimiento por un corto lapso de tiempo entre las unidades o secuencias, con el objetivo específico de neutralizar las fuerzas de la inercia vectorial y recuperar el equilibrio estático.
- g. **Ritmo**: es la capacidad de realizar la kata con movimientos propios y secuenciados a ritmo interiorizado.

Para establecer una óptima motricidad en el practicante durante el aprendizaje de las katas, se debe priorizar el principio de direccionalidad en la ejecución de los movimientos, por ej:

- a. Próximo – distal,
- b. Coordinación gruesa – coordinación fina,
- c. Diferenciación: primero movimientos generales, luego específicos, y

d. Integración: de movimientos simples a complejos.

Pudiendo ser organizado el proceso de práctica, ejecución y realización en cuatro fases analíticas:

Fase 1. **Orientación:** Aprendizaje de la forma general o global, en correspondencia a la dirección artística pre establecida.

Fase 2. **Locomoción:** Aprendizaje de las posiciones pre establecidas y traslados, con inhibición de las extremidades superiores, aferrando las manos al nudo del Obi (cinto) o detrás de la cintura.

Fase 3. **Próximo-distal:** Reconocimiento y ubicación en los planos corporales de las técnicas más próximas al eje del cuerpo, ubicando primero los hombros luego las técnicas de brazos, y por ultimo las manos. En esta fase se inhiben las posiciones pre establecidas de las extremidades inferiores, caminando naturalmente,

Fase 4. **Coordinación dinámica general:** Aprendizaje de las unidades y el ritmo de ejecución, integrando gran cantidad de segmentos musculares ya sea con las extremidades superior, inferior o ambas a la vez; basados en movimientos con desplazamiento corporal multidireccional alternados entre rápidos y lentos.