

Los desplazamientos del kata mediante el uso de figuras geométricas

Fernando Puente-Gamboa

M. Sc. en Deportes de Combate. Profesor de Karate-Do del Departamento de Didáctica del Deporte. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Guantánamo. Cuba.

<https://orcid.org/000-0002-5391-3204>

fernandopg@cug.co.cu

Luis Armando Dans-Rodríguez

Ingeniero en Informática. Profesor Instructor. Facultad de Ingeniería y Ciencias Técnicas. Universidad de Guantánamo. Guantánamo. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0013-1642-4337>

dans@cug.co.cu

Recibido: 12/XI/2020

Aprobado: 12/IV/2021

Publicado: 1/VII/2021

Resumen: Mediante el uso de figuras geométricas se puede lograr un perfeccionamiento en los desplazamientos del kata del arte marcial karate-do, propuesta novedosa que constituye una herramienta técnica-metodológica donde se emplean métodos del nivel teórico y empírico como la revisión de documentos, análisis bibliográfico, encuestas y entrevistas. Estas figuras geométricas se utilizan a través de *kihones* básicos, para alcanzar el kata que se desea. Su forma de aplicación mejora la focalización, la percepción espacio tiempo, la concentración de la atención, entre otras cualidades volitivas determinantes para el desarrollo de una excelente ejecución. La propuesta quedó validada mediante el criterio de especialistas.

Palabras clave: figuras geométricas; desplazamientos del kata; karate-do

The displacements of the kata through the use of geometric figures

Abstract: This work aims at using geometric figures to achieve perfection in the kata movements in karate-do. This novel proposal constitutes a methodological-technical tool. The theoretical and empirical methods document review, bibliographical analysis, surveys, and interviews were essential. These geometric figures are used through basic Kihon to reach the kata desired. Its application improves focus, space-time perception, and concentration, among other volitive determining qualities for developing an excellent performance. Its feasibility was possible through the specialists' criteria.

Keywords: geometric figures; kata movements; karate-do

Os deslocamentos do kata através do uso de figuras geométricas

Resumo: Mediante o uso de figuras geométricas se pode obter um aperfeiçoamento nos deslocamentos do kata da arte marcial karate-do, proposta novidadeira que constitui

uma ferramenta técnica-metodológica onde se empregam métodos do nível teórico e empírico como a revisão de documentos, análise bibliográfica, pesquisa e entrevistas. Estas figuras geométricas se utilizam através de kihones básicos, para alcançar o kata que se deseja. Sua forma de aplicação melhora a focalização, a percepção espaço-tempo, a concentração da atenção, entre outras qualidades volitivas determinantes para o desenvolvimento de uma excelente execução. A proposta ficou validada mediante o critério de especialistas.

Palavras chave: figuras geométricas; kata muda; karate-do

Introducción

El kata puede definirse como un ejercicio individual prestablecido basado en los conocimientos y experiencias de grandes maestros, que combina y encadena diversas técnicas de ataque y de defensa, y simula un combate contra uno o varios adversarios imaginarios. En estos ejercicios se hallan todas las técnicas y la verdadera esencia del karate y su estudio y práctica forman la columna vertebral de este arte marcial.

Según Pfluger (2009), Funakoshi plantea que el karate debería practicarse con el kata como método principal y el combate como método de apoyo. Diferentes autores han abordado este tema, tales como Álvarez (2011), González (2011), Guillén (2014), Nakayama (1976), Pérez (2016), Pfluger (2009), Puente (2018), Sánchez (2013) y Trujillo *et al.* (2014). Dentro de esta temática, diversas investigaciones resaltan el empleo de los *kihones* para los desplazamientos de kata, pero solo Puente (2018) hace alusión a su utilización a partir del empleo de figuras geométricas con cambios de dirección.

En Cuba el kata es una de las principales demandas a trabajar, por lo que la Comisión Nacional de Karate-Do recupera los eventos nacionales pioneriles y enfatiza en su trabajo. A partir de diferentes encuentros, conversatorios, entrevistas con entrenadores provinciales y nacionales, se destaca la necesidad de un rescate de la esencia del karate, ya que en la actualidad se trabaja más el karate deportivo, y no así el que ayuda a la formación del verdadero artista marcial, bajo los principios filosóficos del Gran Maestro Gichin Funakoshi.

Las demandas tecnológicas de este arte marcial se corresponden con los nuevos presupuestos para el mejoramiento de los resultados deportivos en el país, entre los que se destacan, el perfeccionamiento del sistema de entrenamiento, la planificación, y las investigaciones de especialidades, maestrías y doctorados, todos a tono con las demandas

tecnológicas de cada territorio, los avances científicos y la superación del profesional, a fin de formar un personal más competente.

Mediante estudios realizados se comprobó la existencia de limitaciones fácticas tanto en los profesores como en los karatecas. En los primeros hay presencia de un detrimento en los aspectos conceptuales y de orden metodológico, pues se le da mayor importancia al kumite; prevalece el empirismo y la experiencia personal en las clases; se percibe una carencia desde lo metodológico, ya que son escasos los métodos y medios para el desarrollo del kata, y por último, existe un insuficiente tratamiento a las características individuales de cada alumno en las clases de entrenamiento. Las limitaciones en los karatecas están dadas, fundamentalmente, por el bajo nivel técnico en las ejecuciones de los desplazamientos en los *kihones* para desarrollar un buen kata.

También se perciben limitaciones teóricas expuestas por Sánchez (2013) en el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD), quien aclara que existe un insuficiente tratamiento en la utilización de métodos, medios y procedimientos organizativos en los desplazamientos del kata, así como un limitado abordaje de los procesos cognitivos, volitivos y emocionales en su enseñanza. Se aprecia además que en los documentos consultados referidos a programas de pregrado, posgrado, libros y artículos especializados es insuficiente la información que aparece con respecto al tema, pues no satisface las necesidades reales de las exigencias del nivel competitivo actual del karate-do.

Mediante el entrenamiento de los *kihones* Puente (2018) afirma que se puede llegar al kata, ya que es un elemento técnico muy importante en su realización, pues sin su dominio se pierde el equilibrio del cuerpo, no existe kime, los golpes y pateos llevarían poca fuerza y velocidad, además, los movimientos serían muy descoordinados.

Los articulistas coinciden con lo argumentado por Pérez (2016) al plantear que los desplazamientos son de extraordinaria importancia. Sin su dominio no se pueden ejecutar correctamente las técnicas y los golpes carecerían de poder y fuerza al no existir una postura estable. A partir de las exigencias actuales del deporte, resulta necesario el perfeccionamiento en el kata; por tal razón se muestra en el presente artículo el diseño de figuras geométricas para su

utilización en la categoría pioneril 11-12 años, del Combinado Deportivo Centro, del municipio de Guantánamo.

Métodos

Se emplearon métodos del nivel teórico como el inductivo-deductivo para la valoración necesaria relacionada con el entrenamiento de los desplazamientos del kata y el analítico-sintético, en el análisis de los aspectos teóricos relacionados con el término. Del nivel empírico se utilizó el método análisis de documentos, con el objetivo de obtener información y determinar aspectos teóricos fundamentales, y la entrevista, la cual se aplicó a entrenadores de este arte marcial del Combinado Deportivo Centro, para conocer sus criterios sobre el trabajo desarrollado, así como evaluar el impacto causado.

Otra forma de análisis lo constituyó la encuesta a directivos del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER); del Combinado Deportivo y a especialistas del deporte, para determinar las insuficiencias en la valoración de la alternativa, su efectividad y la medida en que estos aportaron al mejoramiento de sus resultados en el kata. Se revisaron los programas de estudio, el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) en la disciplina, así como el Programa de Preparación en las Áreas Deportivas (PPAD) de la Comisión Provincial de Karate-Do, entre otros.

Se empleó la observación en el análisis de la ejecución de la técnica de desplazamientos del kata. También el preexperimento, para valorar la factibilidad de la utilización de los *kihones* básicos con cambios de dirección mediante figuras geométricas. Del nivel matemático se utilizó el cálculo porcentual en la determinación del porciento que representa la muestra y para la cuantificación de los resultados obtenidos.

La población estuvo conformada por 30 practicantes de karate-do, pertenecientes al Combinado Deportivo Centro del municipio de Guantánamo, de la categoría pioneril. De ellos, 25 son del sexo masculino, lo cual representa el 83.3 %, y 5 del sexo femenino, es decir un 16.6 %. Participaron además 5 entrenadores, 2 metodólogos provincial y municipal, respectivamente y el jefe de la comisión técnica provincial de Guantánamo, más 15 especialistas del deporte.

Los instrumentos aplicados arrojaron la siguiente información:

- El 60 % (3) de los entrenadores manifestaron que el nivel actual de la ejecución del kata es muy pobre
- El 80 % (4) de los entrenadores declararon que realizaban las demostraciones de la técnica de los *kihones* básicos desde un solo ángulo, lo cual limita el proceso de asimilación del contenido por los practicantes
- En la revisión de los planes de estudio de los diferentes estilos se demostró que en todos ellos se orienta la realización de los desplazamientos en una ejecución lineal
- Solamente en el Plan de Estudios de la Shotokan (2016), aparecen *kihones* con desplazamientos diagonales, en forma de X, y con técnicas muy complejas, técnicas superiores; sin embargo, los mismos están confeccionados para cinturones marrones y negros

Se pudo constatar en el análisis mediante la entrevista que en el Combinado Deportivo se trabajan los desplazamientos, pero no a través de *kihones* básicos hacia diferentes ángulos y direcciones, sino mediante los lineales. Los entrenadores afirman que la enseñanza del kata es muy difícil, y que le dedican más tiempo a la preparación de kumite. Existe diversidad de procedimientos jerárquicos de sistematicidad de técnicas para el desarrollo de un buen desplazamiento del kata.

En cuanto a la encuesta a directivos del INDER, todos expresaron su inquietud acerca de la inexistencia de orientaciones para desarrollar el kata, tanto en el Programa Integral de Preparación para el Deportista (2014) como en los programas de estudios, donde se explica cómo realizar el kata, pero no los medios para desarrollarlo mejor. Plantearon además que la ejecución correcta del kata en los practicantes de 11-12 años del Combinado Deportivo Centro, la logran mediante seminarios metodológicos y prácticos, más superación.

Resultados

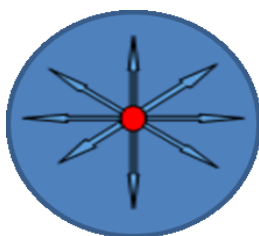
Propuesta para desarrollar la correcta ejecución del kata

En la siguiente propuesta es muy importante que se apliquen los métodos siempre de lo simple a lo complejo, y en dependencia del nivel técnico que posea el practicante, además de su nivel de asimilación mediante los métodos rectores: visual directo, indirecto, auditivo, fragmentado, repetición, y muy importante, el explicativo demostrativo. Estos se pueden realizar con un mismo bloqueo en todos sus conteos, o con variación de los bloqueos, incluso mediante la incorporación de golpes, según el nivel de complejidad. Los ejercicios que se proponen se han experimentado con varios grupos etarios, y siempre con resultados satisfactorios.

Puente (2018) propone ejercicios con el uso de figuras geométricas, los cuales son enriquecidos en el presente artículo, mediante el diseño de otras figuras con modificaciones en algunos pasos técnicos, sin eliminar su esencia. Estas figuras se realizan a partir de los desplazamientos mediante *kihones* hacia diferentes direcciones en forma de círculo, de cuadrado, de triángulo, y de cruz. Ver figuras 1, 2, 3 y 4.

Figura 1

Ejercicio n.º 1. Kihon en forma de círculo



Fuente: Elaboración propia

Objetivo: Realizar golpes y bloqueos hacia los ocho puntos

Forma de ejecución:

- Los alumnos en posición de yoi, al conteo de profesor, comenzarán al frente *migi o hidari*, según indique el sensei
- Salida al frente con *gedan barai* en *senkuzo dachi*, *gyako tsuki*. Regresar a yoi,
- Conteo n.º 2, ejecutar el mismo movimiento hacia al frente por el otro hemicuerpo y volver a yoi

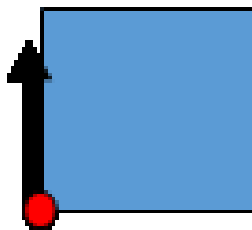
- Conteo n.º 3, *hanmi senkutzo dachi ushi uke* con *gyako tate tsuki*. Regresar a yoi
- Conteo n.º 4, ejecutar igual movimiento hacia la otra diagonal por el otro hemicuerpo y regresar a yoi
- Conteo n.º 5, salir con *yoko* (lateral) *senkutzo dachi soto uke* con *gyako tate shihon nukite*. Regresar a yoi
- Conteo n.º 6, ejecutar el movimiento hacia el otro lateral por el otro hemicuerpo y volver a yoi
- Conteo n.º 7, salir con *hanmi ushiro* (diagonal detrás) con *senkutzo dachi jodan age uke* con *gyako teisho*. Regresar a yoi
- Conteo n.º 8, ejecutar el mismo movimiento hacia la otra diagonal, detrás, por el otro hemicuerpo y volver a yoi
- Conteo n.º 9, salida con giro hacia atrás con *kokutzo dachi shuto uke*, y pasar con el pie delantero a *senkutzo dachi* para realizar *gyako mawashi shuto*. Regresar a yoi
- Conteo n.º 10 ejecutar igual movimiento hacia atrás por el otro hemicuerpo y volver a yoi

Indicaciones metodológicas

Es importante que el profesor empiece con una demostración detallada del ejercicio, donde enfatice en los desplazamientos hacia diferentes ángulos, y en el trabajo de la vista, la cual indica hacia dónde se debe ejecutar el desplazamiento.

Figura 2

Ejercicio n.º 2: Kihon en forma de cuadrado



Fuente: Elaboración propia

Objetivo: Lograr que los alumnos giren por la espalda en los desplazamientos

Forma de ejecución:

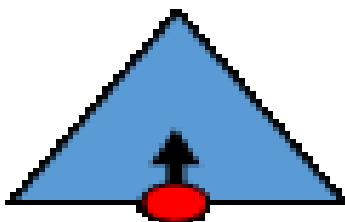
- Los alumnos en posición de yoi, al conteo de profesor, comenzarán hacia al frente *migi o hidari*, según indique el sensei
- Salida *mae senkuzo dachi* con *gedan barai*
- Conteo n.º 2, avanzar con *senkuzo dachi gedan barai*
- Conteo n.º 3, girar por la espalda, el pie delantero hace función de pivot, y la pierna trasera es la que realiza el desplazamiento, mientras se efectúa *heisoku dachi* y se cae en *senkuzo dachi* con *ushi uke*
- Conteo n.º 4, avanzar con *ushi uke*
- Conteo n.º 5, girar por la espalda igual al anterior, caer con *senkuzo dachi* con *soto uke*,
- Conteo n.º 6, avanzar con *soto uke*
- Conteo n.º 7, girar por la espalda igual al anterior, caer en *senkuzo dachi* con *jodan age uke*
- Conteo n.º 8, avanzar con *jodan age uke*
- Conteo n.º 9, girar por la espalda igual al anterior, caer en *kokutzo dachi* con *shuto uke*,
- Conteo n.º 10 *ashi kaite* detrás con *kokutzo dachi shuto uke*. Luego volver atrás a yoi, y comenzar el kihon por el otro hemicuerpo

Indicaciones metodológicas

El profesor debe empezar al igual que en el ejercicio anterior con una ejecución detallada del mismo, donde enfatice en el desplazamiento del giro por la espalda, y en el trabajo de la vista. El pie delantero realiza función de pivot y el único que siempre se desplaza es el de la pierna de atrás. Si los karatecas presentan problemas con el giro se sugiere que primeramente se ejecute el desplazamiento de los pies en un primer momento con las manos en la cintura y luego se incorporen los bloqueos y golpes.

Figura 3

Ejercicio n.º 3: Kihon en forma de triángulo



Fuente: Elaboración propia

Objetivo: Lograr que los alumnos giren por la espalda en los desplazamientos y que no pierdan la línea de movimiento de la figura del triángulo, es muy importante mantener la forma del kihon. Si los practicantes no dominan las diferentes combinaciones, se podrá empezar por técnicas simples solamente, y luego trabajarlo repetidamente con una sola técnica. A medida que se domine el elemento técnico, se puede combinar el ejercicio entre conteos; con otra técnica; mediante bloqueo o golpeo.

Forma de ejecución:

- Los alumnos en posición de yoi, al conteo de profesor, comenzarán hacia el lateral *migi o hidari*, según indique el sensei
- Salida lateral *senkuto dachi* con *gedan barai*
- Conteo n.º 2, avanzar con *senkuto dachi oi tsuki*
- Conteo n.º 3, girar por la espalda, el pie delantero hace función de pivot, y la pierna atrasada es la que realiza el desplazamiento, al mismo tiempo efectuar *heisoku dachi* y caer en la diagonal en *senkuto dachi* con *ushi uke*
- Conteo n.º 4, avanzar con *oi tate tsuki*
- Conteo n.º 5, giro por la espalda igual al anterior, caer en la diagonal con *senkuto dachi soto uke*
- Conteo n.º 6, avanzar con *oi tate shihon nukite*

- Conteo n.º 7, giro por la espalda igual al anterior, caer en *senkutzo dachi* con *jodan age uke*
- Conteo n.º 8, avanzar con *oi teisho*
- Conteo n.º 9, girar por la espalda, pero esta vez, realizar el desplazamiento hacia al frente, y ejecutar *kokutzo dachi* con *shuto uke*. Pasar con el pie delantero en *senkutzo dachi* para realizar *gyako mawashi shuto*

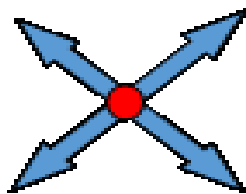
Al terminar el movimiento realizar *yoi* mientras se regrese al lugar inicial, para comenzar por el otro hemisferio, con el mismo *kihon*, como se explicó anteriormente.

Indicaciones metodológicas

El profesor debe realizar una demostración detallada del ejercicio al inicio, donde enfatice en el desplazamiento del giro por la espalda y en la función de pivot del pie delantero. Como puede observarse este ejercicio tiene similitud con el anterior, aunque cambia la figura geométrica, por lo cual es importante la percepción espacio-tiempo, así como la ubicación del pie del alumno para no perder la línea del movimiento trazada.

Figura 4

Ejercicio n.º 4: *Kihon en forma de X*



Fuente: Elaboración propia

Objetivo: Ejercitar los desplazamientos hacia las diagonales

Forma de ejecución:

- Los alumnos en posición de *yoi*, al conteo del profesor, comenzarán hacia la diagonal *migi* o *hidari*, según indique el *sensei*
- Conteo n.º 1, salida *hanmi* (diagonal), *senkutzo dachi* con *gedan barai*
- Conteo n.º 2, avanzar con *senkutzo dachi oi tsuki*

- Conteo n.º 3, mawate *senkutzo dachi* con *ushi uke*
- Conteo n.º 4, avanzar con *senkutzo dachi oi tate tsuki*. Mantener siempre el trabajo en la diagonal
- Conteo n.º 5, salir de la diagonal para formar la otra, el pie delantero no se mueve, hace de pivot, el de atrás se desplaza hacia el lateral al frente para formar la otra diagonal, caer en *senkutzo dachi soto uke*
- Conteo n.º 6, avanzar con *senkutzo dachi oi tata shihon nukite*
- Conteo n.º 7, mawate *senkutzo dachi* con *jodan age uke*
- Conteo n.º 8, avanzar con *senkutzo dachi oi teisho*. Mantener siempre el trabajo en la diagonal
- Conteo n.º 9, la pierna de atrás no se mueve, hace de pivot, y la delantera sigue la línea para realizar *kokutzo dachi* con *shuto uke*
- Conteo n.º 10, pasar con el pie delantero a *senkutzo dachi* para realizar *gyako mawashi shuto*. Regresar a yoi

Indicaciones metodológicas

El profesor debe comenzar con una demostración detallada del ejercicio, y hacer énfasis en el desplazamiento hacia diferentes ángulos, en la realización de los mawates y los cambios del pie en el lugar sin perder el trabajo de la vista. Estos *kihones* son de alta complejidad técnica y motora, presentan grandes desplazamientos y se necesita de conocimientos pedagógicos para enseñarlos. Se debe propiciar el desarrollo de cualidades volitivas como la concentración, la focalización-diferenciación, el autocontrol y la percepción espacial.

Nota: En la medida en que el entrenador compruebe el aprendizaje correcto en el alumno, se sugiere que incorpore paulatinamente los diferentes bloqueos, uno por uno.

Resultados de la aplicación de la escala Likert a los especialistas

Para esta consulta se aplicó una escala tipo Likert, la cual permite recoger los criterios de los especialistas de forma independiente y analizarlos estadísticamente. Además, constituye uno de los métodos más conocidos para medir por escalas las variables que constituyen actitudes. El

procesamiento de la información se realizó a partir de las valoraciones emitidas por los especialistas, para ello se estableció un diálogo anónimo hasta llegar a un consenso de opiniones.

Se evaluaron según la escala Likert diferentes parámetros según los criterios de: Totalmente de Acuerdo; De Acuerdo; Neutral y En Desacuerdo. En relación con la concepción estructural y metodológica de la propuesta, los resultados fueron: Totalmente de Acuerdo: 4 (27 %), De Acuerdo: 6 (40 %), Neutral: 5 (33 %), y En Desacuerdo: 0 (0 %).

En cuanto al ordenamiento lógico y metodológico de los pasos de la propuesta la evaluación fue de: Totalmente de Acuerdo: 5 (33 %), De Acuerdo: 9 (60 %), Neutral: 1 (7 %), En Desacuerdo: 0 (0 %). Con respecto al nivel de satisfacción de la propuesta, como solución al problema y las posibilidades reales de su puesta en práctica, los resultados fueron: Totalmente de Acuerdo: 5 (33 %), De Acuerdo: 7 (47 %), Neutral: 1 (7 %), En Desacuerdo: 2 (13 %).

En sentido general, después de conocer los resultados de las valoraciones anteriores, se pudo evaluar positivamente la alternativa metodológica para el proceso de enseñanza-aprendizaje del kata, y se observó que los resultados por especialistas estuvieron ubicados entre los criterios de Totalmente de Acuerdo: 8 (53.3 %), De Acuerdo: 5 (33.3 %) y Neutro: 2 (13.3 %). Ver tabla y gráfico 1.

Tabla 1

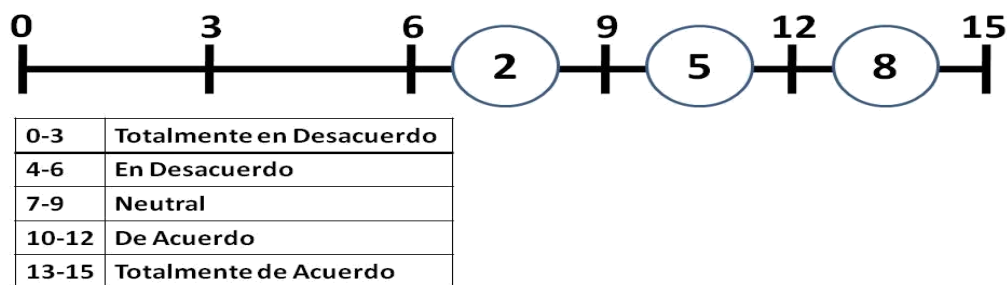
Procesamiento de los resultados de la Encuesta (Escala Likert)

Especialistas	Preguntas			Total
	1	2	3	
1	4	4	4	12
2	4	5	4	13
3	5	4	5	14
4	4	5	4	13
5	3	4	2	9
6	5	5	4	14
7	4	4	5	13
8	3	4	5	12
9	4	5	5	14
10	3	3	4	10
11	3	4	2	9
12	5	5	4	14
13	5	4	4	13
14	4	4	3	11
15	3	4	5	12

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1

Resultados de la aplicación de la encuesta. (Escala Likert)



Fuente: Elaboración propia

Discusión

La propuesta de *kihones* básicos mediante figuras geométricas se ha desarrollado y experimentado por más de 7 años en varias categorías de edades, en el territorio nacional y extranjero con resultados positivos. Mediante su práctica ha aumentado el nivel técnico de los alumnos, tanto en el kata como en los kumites, también se han incorporado practicantes a los centros de altos rendimientos provinciales, y obtenido múltiples medallas en eventos nacionales de diferentes categorías. Los aprendices alcanzaron primeros lugares a nivel nacional y la aprobación en los diferentes exámenes de grados cintas de kyu y para cinturones negros. Además, durante el periodo que se aplicaron los ejercicios, por los resultados en los katas, se logró incorporar al Centro de Alto Rendimiento Provincial 12 practicantes.

Su repercusión se ha extendido a los resultados positivos alcanzados en la modalidad de kata por los equipos de la categoría escolar y juvenil, que participan en los Juegos Nacionales Escolares y las Olimpiadas Juveniles, los cuales han logrado medallas a este nivel, motivo por el cual la provincia se mantiene entre las tres mejores del país en estos eventos.

A continuación se presentan los resultados alcanzados desde el año 2010-2017 en el territorio por los practicantes del dojo, donde se realizó la investigación, en la modalidad de kata (individual y por equipos) y en la modalidad de kumite. También se tuvieron en cuenta los resultados de varias categorías como la de 9-10 años, 11-12 años, 13-15 y sub-21, esta última recoge los resultados cuando se aplicó la alternativa en la República Bolivariana de Venezuela, con la Selección del Estado Amazonas (2013-2015). Ver tabla 2.

Tabla 2

Resultados de los katas

Año	Kata		
	Oro	Plata	Bronce
2010-2011	10	7	6
2011-2012	10	4	3
2012-2013	9	2	
2013-2015			
2015-2016	8		
2016-2017	2	2	2
Total	39	15	11

Fuente: Elaboración propia

Los resultados alcanzados en este periodo son satisfactorios, para un total de 39 medallas de oro, 15 de plata y 11 de bronce. En los cursos 2013-2015 no se obtuvieron medallas en los katas, pues fue el periodo de aplicación en Venezuela. Se intervino en competencias, con un nivel muy alto de rigor, donde participaron los mejores del continente americano. No obstante, en los exámenes de cambio de cinta, los practicantes sí ascendieron varias de ellas, desde cinturón blanco hasta cinturones verdes y azules.

Los criterios anteriores corroboran la necesidad de aplicación de las figuras geométricas para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza de los desplazamientos en el kata.

En sentido general los especialistas recomendaron:

- Brindar asesoría metodológica a los entrenadores como máximos responsables de la dirección del proceso de entrenamiento deportivo para el total dominio de la propuesta
- Aplicar la propuesta no solo en la categoría pioneril, sino en las restantes.

Conclusiones

El proceso de enseñanza-aprendizaje del kata en la actualidad precisa de un enfoque integrador y de un seguimiento a partir del desarrollo científico-técnico alcanzado por la sociedad.

El diagnóstico inicial demostró la inadecuada ejecución de la técnica de desplazamientos del kata, por lo que se precisa de un perfeccionamiento a partir de la propuesta, la que favorecerá dinamizar y perfeccionar dicha ejecución en los practicantes pioneriles de 11-12 años del Combinado Deportivo Centro, de la provincia de Guantánamo.

Por los resultados satisfactorios obtenidos en la aplicación del método preexperimento y el criterio emitido por los especialistas se considera factible la propuesta para implementarla en la práctica social.

Referencias bibliográficas

Álvarez, J. R. (2011). *Metodología Integral Karate-Kata*.

Instituto Nacional de Deportes, Educación física y Recreación. (2014). *Programa integral de preparación del Deportista (karate do)*. Científico-Técnica.

González, R. (2009). Las técnicas o los katas del karatedo. Ser o no ser. Esa es la cuestión. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 13(130).

<https://www.efdeportes.com/efd130/las-tecnicas-o-los-katas-del-karatedo.htm>

González, R. (2011). *Kata y el Kumite: ¿Dos Caras de una Misma Moneda? Rincón del Do*
<https://www.rincondeldo.com/kata-y-el-kumitedos-caras-de-una-misma-moneda/>

Guillén, L. (2014). *Metodología para el proceso de enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos del Karate Do en el eslabón de base* [Tesis doctoral]. Universidad de La Habana.

Nakayama, M. (1976). *La Dinámica del Karate-Do*. Fher.

Pérez, S. (2016). *Programa Técnico, Orientaciones y Sugerencias Metodológicas, Versión 4.1*. Cenda.

Pfluger, A. (2009). *25 Shotokan Kata, 2.^a ed.* Paidotribo.

<http://www.paidotribo.com/pdfs/486/486.i.pdf>

Plan de estudio del Karate-Do, estilo de Shotokan Ryu en Cuba. (2016).

Programa Integral de Preparación para el Deportista. (2014).

Puente, F. (2018). Alternativa metodológica para el proceso de enseñanza aprendizaje de las katas. *Revista Cultura Física y Deportes de Guantánamo*, 8.

Sánchez, I. (2013). *Programa Integral de Preparación del Deportista de Karate-Do*. [Formato electrónico].

Trujillo, D., Olivera, R., Cabrales, W., y Zamora, N. (2014). El proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del kata en el deporte de karate-do. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19(199).

<https://www.efdeportes.com/efd199/fundamentos-tecnicos-del-kata-en-karate-do.htm>