

Alternativa metodológica para el proceso de enseñanza-aprendizaje de las katas

Methodological alternative for the teaching-learning process of katas

Fernando Puente-Gamboa¹

¹Lic. Profesor Instructor. Universidad de Guantánamo. Guantánamo, Cuba.
fernandopg@cug.co.cu

Fecha de recepción: 15 de octubre de 2018.

Fecha de aceptación: 19 de noviembre de 2018.

RESUMEN

Se presenta una alternativa metodológica para la enseñanza y aprendizaje de las katas, que contribuye a reforzar la enseñanza de los desplazamientos de kata, mediante kihones básicos y figuras geométricas. Esto perfeccionará el nivel técnico de los atletas, y favorece la enseñanza de katas superiores. Para realizar la investigación se emplearon técnicas y métodos que permitieron identificar las insuficiencias, y posteriormente permitieron crear los kihones básicos con figuras geométricas, para mejorar el trabajo de los desplazamientos de kata, los cuales contribuirán a mejorar la orientación espacial, la percepción espacio tiempo, la concentración de la atención, entre otras cualidades.

Palabras clave: Alternativa metodológica; Desplazamientos; Kata; Enseñanza – aprendizaje; Karate-Do

ABSTRACT

A methodological alternative for the teaching and learning of the katas is presented, which contributes to reinforce the teaching of kata displacements, through basic kihones and geometrical figures. This will improve the technical level of the athletes, and favors the teaching of higher kata. In order to carry out the research, techniques and methods were used to identify the insufficiencies, and later, basic kihones with geometric figures were created to improve the work of

kata displacements, which will contribute to improve the spatial orientation, the space time perception, the concentration of attention, among other qualities.

Key words: Methodological alternative; Displacements; Kata; Teaching – learning; Karate-Do

INTRODUCCION

La práctica del Karate-Do se comienza en edades tempranas, y en nuestro país a la edad de 5 o 6 años ya los niños comienzan su familiarización con esta arte marcial, aunque las edades donde los alumnos comienzan a participar en competencias municipales y provinciales, es en la categoría infantil 9-10 años y la pioneril 11-12 años, que es la llamada categoría fundamental, ya que la misma es la que aporta los atletas a los Centro Provinciales de Alto Rendimiento.

En la práctica, el proceso de enseñanza-aprendizaje es determinante para lograr una buena formación del karateca. Este proceso es semejante al proceso de entrenamiento, según Ozolin, N.G. (1988), porque al entrenar, también se enseña y se aprende, donde en el proceso de entrenamiento se emplean cargas, medios, métodos, y todos los componentes didácticos de la pedagogía cubana.

El proceso de selección de los atletas, plantean Sánchez, I. y Col. (2013) y Ochoa Arbella, R. (2009), se lleva a cabo mediante los indicadores de los diferentes perfiles de exigencias en este deporte. Atletas con extremidades largas, preferiblemente de estatura alta, que posean una buena coordinación de los movimientos, buena agilidad y rapidez de reacción y traslación, de captación mental rápida. Últimamente, también se trabaja en búsqueda de atletas del sexo femenino, según criterio de Quevedo, J.M. (2009), ya que existen en la provincia pocas practicantes de este sexo en nuestro deporte.

A raíz de las nuevas indicaciones para el curso escolar 2018 - 2019 del Presidente del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación en Cuba, y la Estrategia del Deporte de Karate-Do para el nuevo ciclo olímpico 2016 - 2020, se orienta trabajar en la superación del profesional, perfeccionamiento de los entrenamientos y elementos técnicos, y mejorar el sistema competitivo cubano, enfatiza Pérez, S. (2016).

Según estas orientaciones, ya se trabaja en recuperar los eventos nacionales, planificados para realizarse en el año 2019, pero solo en la categoría 11-12 años. Este intento de recuperar las competiciones nacionales en esta categoría, traerán nuevas exigencias, ya que la misma es la que tributa a la categoría escolar. De igual forma, aumentará la exigencia en el trabajo de las katas y las competiciones de las mismas.

Existen diversas investigaciones relacionadas con el tema de los kihones para los desplazamientos de kata, entre ellas Nakayama, M. (1976), Díaz Rodríguez, R. (2009), Ferrer Odio, A. (2009), Pérez, S. (2000), entre otras, pero ninguna de ellas hace alusión de la utilización de kihones, a partir del empleo de las figuras geométricas con cambios de dirección.

En el diagnóstico y la consulta a documentos rectores del proceso se detectaron un grupo de limitaciones, dentro de las que destacan la pobre utilización de medios y métodos de enseñanza de los desplazamientos en los kihones básicos, para mejorar la ejecución técnica de las katas en la categoría pioneril, y que los entrenadores evidencian poco dominio, para mejorar el trabajo de la ejecución de los desplazamientos de katas en cuanto a la orientación espacio temporal, lo cual dificulta el aprendizaje de katas superiores.

Para darle solución a estas limitaciones la investigación se propone elaborar una alternativa metodológica de kihones básicos con cambios de dirección mediante figuras geométricas, para el perfeccionamiento de la técnica de desplazamientos de kata.

DESARROLLO

En la propuesta sugerida, es muy importante que siempre se apliquen los métodos por el orden pedagógico, siempre de lo simple a lo complejo, y dependiendo del nivel técnico que posea el atleta, además de su nivel de asimilación y captación. Se sugieren los métodos rectores, visual directo, indirecto, auditivo, fragmentado, repetición, y el explicativo demostrativo.

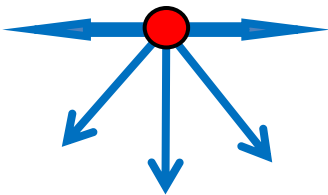
Los mismos se pueden realizar con un mismo bloqueo en todos sus conteos, o variando los bloqueos, incluso incorporándoles, golpes y pateos, según en el nivel de complejidad, y el nivel técnico de los atletas.

Los bloqueos sugeridos a utilizar serán los más básicos, y los que más se utilizan en las primeras etapas del aprendizaje. Estos son: gedan barai, ushi uke, soto uke, jodan age uke y shuto uke. Lo mismo sucede con los golpesos. Se sugiere utilizar: oi tsuki, tate shihon nukite, tate tsuki, teisho y mawashi shuto.

No es obligatorio realizarlos en su totalidad por ambos hemisferios. Primero se debe aprender por el lado más fácil para los alumnos, y luego comenzar a trabajar por separado por el otro lado. Cuando se tenga dominio de los mismos, se podrán hacer de manera general, global, y simultánea. Se sugiere siempre volver a yoi, para tomar respiración cuando se haya terminado de trabajar por un hemisferio, y se vaya comenzar el trabajo por el otro.

Ejercicio N°1.

Nombre: Kihon hacia varias direcciones.



Objetivo: trabajar las diferentes salidas hacia varias direcciones.

Forma de ejecución:

- 1) Los alumnos parados en la posición de yoi, al conteo del profesor, comenzarán hacia al frente migi o hidari, según indique el sensei.
 - a) Primer conteo, salida al frente, senkuzo dachi con gedan barai. Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento lateral y seguidamente diagonal, dos movimientos continuos, senkuzo dachi con gedan barai hacia el lateral y hacia el diagonal (hanmi) senkuzo dachi con gedan barai. Luego regresar al yoi.
 - b) Próximo conteo, salida al frente, senkuzo dachi con ushi uke. Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento lateral y seguidamente diagonal, dos movimientos continuos, senkuzo dachi con ushi uke hacia el lateral y hacia el diagonal (hanmi) senkuzo dachi con ushi uke. Luego regresar al yoi.

- c) Próximo conteo, salida al frente, senkuzo dachi con soto uke. Próximo conteo, ídem el desplazamiento, pero con soto uke. Luego regresar al yoi.
- d) Próximo conteo, salida al frente, senkuzo dachi con jodan age uke. Próximo conteo, ídem el desplazamiento, pero con jodan age uke. Luego regresar al yoi.
- e) Próximo conteo, salida al frente, kokuzo dachi con shuto uke. Próximo conteo, ídem el desplazamiento, pero con shuto uke. Luego regresar al yoi. Luego trabajar por el otro hemicuerpo, ídem.

Variante N°1.

En un primer momento se realizan los kihones solamente con bloqueos. Posteriormente, se les incorpora un golpeo, para ir complejizando el movimiento.

- 2) Los alumnos parados en la posición de yoi, al conteo del profesor, comenzarán hacia al frente migi o hidari, según indique el sensei.
 - a) Primer conteo, salida al frente, senkuzo dachi con gedan barai gyako tsuki. Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento lateral y seguidamente diagonal, dos movimientos continuos, senkuzo dachi con gedan barai hacia el lateral (no hay golpeo en este) y hacia el diagonal (hanmi) senkuzo dachi con gedan barai gyako tsuki. Luego regresar al yoi.
 - b) Próximo conteo, salida al frente, senkuzo dachi con ushi uke gyako tate tsuki. Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento lateral y seguidamente diagonal, dos movimientos continuos, senkuzo dachi con ushi uke hacia el lateral (no hay golpeo en este) y hacia el diagonal (hanmi) senkuzo dachi con ushi uke y gyako tate tsuki. Luego regresar al yoi.
 - c) Próximo conteo, salida al frente, senkuzo dachi con soto uke gyako tate shihon nukite. Próximo conteo, ídem al anterior kihon, pero con senkuzo dachi con soto uke hacia el lateral (no hay golpeo en este) y hacia el diagonal (hanmi) senkuzo dachi con soto uke y gyako tate shihon nukite. Luego regresar al yoi.

- d) Próximo conteo, salida al frente, senkutzo dachi con jodan age uke gyako teisho. Próximo conteo, ídem al anterior kihon, pero con senkutzo dachi con soto uke hacia el lateral (no hay golpeo en este) y hacia el diagonal (hanmi) senkutzo dachi con jodan age uke y gyako teisho. Luego regresar al yoi.
- e) Próximo conteo, salida al frente, kokutzo dachi con shuto uke pasar con el pie delantero a senkutzo dachi para realizar gyako mawashi shuto. Próximo conteo, ídem al anterior kihon, pero con kokutzo dachi con shuto uke hacia el lateral (no hay golpeo en este) y hacia el diagonal (hanmi) kokutzo dachi con shuto uke paso con el pie delantero a senkutzo dachi, para realizar gyako mawashi shuto. Luego regresar al yoi. Luego trabajar por el otro hemicuerpo, ídem.

Variante N°2.

En este kihon, hacia cada dirección que se desplace se realizará un bloqueo diferente. Aquí se le puede incorporar un golpeo, o por parejas de bloqueo con golpeo, como se explican en los anteriores kihones de otras figuras.

- 3) Los alumnos parados en la posición de yoi, al conteo del profesor, comenzarán hacia al frente migi o hidari, según indique el sensei.
 - a) Primer conteo, salida al frente, senkutzo dachi con gedan barai gyako tsuki.
 - b) Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento lateral (yoko), senkutzo dachi con ushi uke gyako tate tsuki.
 - c) Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento hacia el diagonal (hanmi) senkutzo dachi con soto uke gyako tate shihon nukite. Luego regresar al yoi.
 - d) Próximo conteo, salida con el desplazamiento lateral (yoko), senkutzo dachi con jodan age uke gyako teisho.
 - e) Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento hacia el diagonal (hanmi), kokutzo dachi

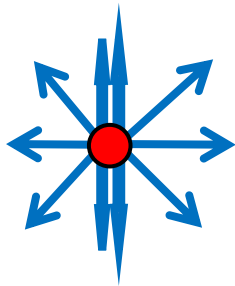
con shuto uke pasó con el pie delantero a senkutzo dachi, para realizar gyako mawashi shuto. Luego regresar al yoi.

Indicaciones metodológicas.

Es importante que el profesor comience con una demostración detallada del ejercicio, prestando mucha atención a los desplazamientos hacia diferentes ángulos, y haciendo énfasis en el trabajo de la vista, que siempre va a indicar hacia donde se ejecuta el desplazamiento. Este kihon es ideal para atletas principiantes, para comenzar con el aprendizaje de las figuras geométricas en los desplazamientos, pues no contiene desplazamientos de dos pasos, y siempre son en el lugar. El mismo parte de una técnica hasta llegar a realizar varias combinadas. Estas técnicas contribuyen a la coordinación y auto control, lo cual juega un papel fundamental en la concentración de la atención.

Ejercicio N°2.

Nombre: Kihon hacia varias direcciones, hacia adelante y hacia atrás.



Objetivo: trabajar hacia varias direcciones combinadas por delante y por detrás.

Forma de ejecución:

- 4) Los alumnos parados en la posición de yoi, al conteo del profesor, comenzarán hacia al frente migi o hidari, según indique el sensei.
 - a) El trabajo se realiza hacia la parte delantera de la figura. Primer conteo, salida al frente, senkutzo dachi con gedan barai.
 - b) Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento lateral (yoko), senkutzo dachi con ushi uke.

- c) Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento hacia el diagonal (hanmi) senkutzo dachi con soto uke. Luego regresar al yoi.
- d) El trabajo se realiza hacia la parte trasera de la figura. Próximo conteo, salida girando hacia atrás, pero quedando de frente hacia la parte trasera de la figura, caída con senkutzo dachi con jodan age uke.
- e) Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento lateral (yoko), kokutzo dachi con shuto uke.
- f) Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento hacia el diagonal (hanmi), senkutzo dachi con osae uke. Luego regresar al yoi. Posteriormente trabajar por el otro hemicuerpo.

Variante N°1.

Después de trabajar el kihon solamente con bloqueos, en esta variante se le incorporan varios golpes, para complejizar el ejercicio.

Forma de ejecución:

- 5) Los alumnos parados en la posición de yoi, al conteo del profesor, comenzarán hacia al frente migi o hidari, según indique el sensei.
 - a) El trabajo se realiza hacia la parte delantera de la figura. Primer conteo, salida al frente, senkutzo dachi con gedan barai gyako tsuki.
 - b) Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento lateral (yoko), senkutzo dachi con ushi uke y gyako tate tsuki.
 - c) Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento hacia el diagonal (hanmi) senkutzo dachi con soto uke gyako tate shihon nukite. Luego regresar al yoi.
 - d) El trabajo se realiza hacia la parte trasera de la figura. Próximo conteo, salida girando hacia atrás, pero quedando de frente hacia la parte trasera de la figura, caída con senkutzo dachi con jodan age uke gyako teisho.

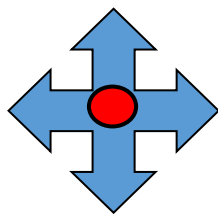
- e) Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento lateral (yoko), kokutzo dachi con shuto uke, pasar con el pie delantero a senkutzo dachi para realizar gyako mawashi shuto.
- f) Próximo conteo, la pierna que se mueve es la delantera, y la de atrás hace de pivot, desplazamiento hacia el diagonal (hanmi), senkutzo dachi con osae uke y haito ushi. Luego regresar al yoi. Posteriormente trabajar por el otro hemicuerpo.

Indicaciones metodológicas.

Es importante que el profesor comience con una demostración detallada del ejercicio, poniéndole mucha atención a los desplazamientos hacia diferentes ángulos, haciendo énfasis en el trabajo de la vista, que siempre debe indicar hacia donde se ejecuta el desplazamiento. Este kihon es ideal para atletas principiantes, para comenzar con el aprendizaje de las figuras geométricas en los desplazamientos, ya que no contiene desplazamientos de dos pasos. Estos siempre son en el lugar, que irán desde una técnica hasta llegar a realizar varias combinadas. Las mismas contribuyen a la coordinación, y auto control de las técnicas, lo cual cumple un papel fundamental la concentración de la atención.

Ejercicio N°3.

Nombre: Kihon en forma de cruz.



Objetivo: Ejecutar las salidas por ambos hemicuerpos para mejorar la lateralidad.

Si los atletas no dominan las diferentes combinaciones, se podrá empezar por técnicas simples solamente, y trabajarlo repetidamente con una sola técnica. A medida que los atletas dominen el elemento técnico, se combinan entre conteos con otra técnica, las cuales pueden ser bloqueo o golpeo. Por ejemplo:

Forma de ejecución:

-
- 6) Los alumnos parados en la posición de yoi, al conteo de profesor, comenzarán hacia al frente migi o hidari, según indique el sensei.
- a) Salida al frente comenzando con gedan barai en senkuzo dachi. Al terminar el movimiento realizarán yoi volviendo al lugar, para continuar por el otro hemicuerpo.
 - b) Repetir toda la serie de bloqueos, pero sin golpes, solamente ejecutando los bloqueos.

Nota: A medida que observe el dominio del ejercicio correctamente, se sugiere incorporar los diferentes bloqueos, uno por uno.

Variante Nº1.

Forma de ejecución:

- 7) Los alumnos parados en la posición de yoi, al conteo de profesor, comenzarán hacia al frente migi o hidari, según indique el sensei.
- a) Salida al frente comenzando con gedan barai en senkuzo dachi, gyako tsuki. Al terminar el movimiento realizarán yoi volviendo al lugar, para continuar por el otro hemicuerpo.
 - b) Por el otro hemisferio, al conteo del sensei salida al frente y realizar ushi uke en senkuzo dachi con gyako tate tsuki. Al terminar el movimiento realizar yoi volviendo al lugar, para continuar el ejercicio hacia los laterales.
 - c) Salida al lateral, al conteo del sensei, realizar soto uke en senkuzo dachi, con gyako tate shihon nukite. Al terminar el movimiento realizar yoi volviendo al lugar, para continuar el ejercicio hacia el otro lateral.
 - d) Salida al lateral, al conteo del sensei, realizar jodan age uke en senkuzo dachi con gyako teisho. Al terminar el movimiento realizar yoi volviendo al lugar, para continuar el ejercicio girando hacia atrás.
 - e) Salida girando hacia atrás, realizar kokuzo dachi shuto uke y pasar con el pie delantero a senkuzo dachi, para realizar gyako mawashi shuto. Al terminar el movimiento realizar yoi volviendo al lugar, para continuar por el otro hemisferio girando hacia atrás.

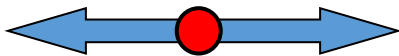
- f) Se repite ídem al anterior. Salida girando hacia atrás, realizar kokutzo dachi shuto uke y pasar con el pie delantero a senkutzo dachi, para realizar gyako mawashi shuto. Al terminar el movimiento realizar yoi volviendo al lugar. Final.

Indicaciones metodológicas.

Es importante que el profesor comience con una demostración detallada del ejercicio, haciendo énfasis en el desplazamiento de la posición y de ejecutar correctamente el trabajo de la vista. Este será muy importante en este tipo de kihon, ya que la vista indica hacia dónde se debe salir, por eso es muy importante la concentración de la atención en este ejercicio técnico. Destacar que el entrenador tiene que estar muy atento al nivel de asimilación de los atletas, para poder lograr el objetivo que se persigue.

Ejercicio N°4.

Nombre: Kihon en línea.



Objetivo: Mejorar las salidas lateras y los trabajos de mawate sobre la línea.

Si los atletas no dominan las diferentes combinaciones, se podrá empezar por técnicas simples solamente, y trabajarlo repetidamente con una sola técnica. A medida que los atletas vayan dominando el elemento técnico, se sugiere combinarlo entre conteos con otra técnica, la que puede ser bloqueo o un golpeo.

Forma de ejecución:

- 8) Los alumnos parados en la posición de yoi, al conteo de profesor, comenzarán hacia el lado migi o hidari, según indique el sensei.
 - a) Salida comenzando con gedan barai en senkutzo dachi. Próximo conteo avanzar senkutzo dachi gedan barai.
 - b) Próximo conteo mawate, realizar ushi uke en senkutzo dachi. Próximo conteo avanzar senkutzo dachi con ushi uke.
 - c) Próximo conteo mawate, realizar soto uke en senkutzo dachi. Próximo conteo avanzar senkutzo dachi con soto uke.

- d) Próximos conteos mawate, realizar jodan age uke en senkutzo dachi. Próximos conteos avanzar senkutzo dachi con jodan age uke.
- e) Próximos conteos mawate, realizar shuto uke en kokutzo dachi. Próximos conteos avanzar kokutzo dachi con shuto uke.
- f) Próximos conteos, desplazar la pierna delantera con el movimiento por al frente, para cambiar de mano, y poder realizar el ejercicio por ambos hemicuerpos, cayendo con gedan barai en senkutzo dachi. Próximos conteos avanzar senkutzo dachi gedan barai, y así sucesivamente repetir toda la secuencia de los demás ejercicios anteriormente explicados.

Nota: El entrenador a medida que observe que el atleta vaya asimilando el ejercicio, se sugiere ir incorporando los diferentes bloqueos, uno por uno.

Variante N°1 Combinada.

Forma de ejecución:

- 9) Los alumnos parados en la posición de yoi, al conteo de profesor, comenzarán hacia el lado migi o hidari, según indique el sensei.
 - a) Salida comenzando con gedan barai en senkutzo dachi. Próximos conteos avanzar senkutzo dachi oi tsuki.
 - b) Con mawate (giro), realizar ushi uke en senkutzo dachi. Próximos conteos avanzar senkutzo dachi con oi tate tsuki.
 - c) Próximos conteos mawate, realizar soto uke en senkutzo dachi. Próximos conteos avanzar senkutzo dachi con tate shihon nukite.
 - d) Próximos conteos mawate, realizar jodan age uke en senkutzo dachi. Próximos conteos, avanzar senkutzo dachi con oi teisho.
 - e) Mawate, realizar kokutzo dachi shuto uke. Próximos conteos avanzar senkutzo dachi oi mawashi shuto.
 - f) Próximos conteos, desplazar la pierna delantera con el movimiento por al frente, para cambiar de mano, y poder realizar el ejercicio por ambos hemicuerpos, cayendo con gedan barai en senkutzo dachi. Próximos conteos, avanzar senkutzo dachi oi tsuki, y así sucesivamente repetir toda la secuencia de los demás ejercicios, anteriormente explicados.

Indicaciones metodológicas.

Es importante que el profesor comience con una demostración detallada del ejercicio, haciendo énfasis en el desplazamiento hacia el lateral, y de ejecutar los mawate en la misma línea. La salida del pie atrasado para girar debe ser precisa, para no poder el embusen de la línea a seguir. Además se debe estar atento al nivel de asimilación de los atletas, para poder lograr el objetivo que se persigue.

CONCLUSIONES

El proceso de enseñanza - aprendizaje de las kata en la práctica, demuestra un enfoque no integrador. El diagnóstico inicial demostró la inadecuada ejecución de la técnica de desplazamientos de kata, por lo que se precisa de un perfeccionamiento a partir de la propuesta. La alternativa metodológica propuesta favorecerá a dinamizar y perfeccionar la ejecución de la técnica de desplazamientos de kata.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Díaz Rodríguez, R. (2009). *Programas para la enseñanza del karate do en las universidades médicas*. (Tesis de maestría no publicada) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Facultad de Cultura Física de Holguín. Cuba.
- Ferrer Odio, A. (2009). *Propuesta de perfil de exigencia físico (capacidad fuerza) del Karate-Do para la modalidad de kata, primera categoría del sexo masculino*. (Tesis de maestría no publicada) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Facultad de Cultura Física de Holguín. Cuba.
- Nakayama, M. (1976). *La Dinámica del Karate Do*. España: Fher.S.A.
- Ochoa Arbella, R. (2009). *Perfil de exigencias técnicas del kumité en el karate-do para los atletas escolares 12-13 años*. (Tesis de diploma no publicada) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Facultad de Cultura Física de Holguín. Cuba.
- Ozolin, N.G. (1988). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Ciudad Habana., Editorial Científico Técnico.
- Pérez, S. (2000). *Plan de estudio de la Shotokan*. La Habana: Imprenta Palacio de Convenciones.

Pérez, S. (2016). *Programa Técnico, Orientaciones y Sugerencias Metodológicas, Versión 4.1*. La Habana: CENDA.

Quevedo, J.M. (2009). *El Karate-Do como una necesidad de transformar el comportamiento social en los adolescentes*. (Tesis de maestría no publicada) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Facultad de Cultura Física de Guantánamo. Cuba.

Sánchez, I. y Col. (2013). *Programa Integral de Preparación del Deportista Karate-Do*. La Habana: INDER.