

---

# Práctica y caracterización de las katas por profesores y árbitros de judo experimentados

MARIO LUIZ MIRANDA<sup>1</sup>, URSULA FERREIRA JULIO<sup>1</sup>, MICHEL CALMET<sup>1,2</sup>, EMERSON FRANCHINI<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad de São Paulo (Brasil). <sup>2</sup> Universidad de Montpellier (Francia).

Recibido 07/11/2009 - Aceptado 01/04/2010

---

## Resumen

El objetivo del presente estudio fue caracterizar la práctica de la kata entre profesores, responsables de las competiciones y exámenes en la Federação Paulista de Judô. Se aplicó un cuestionario cerrado a 20 profesores (18 hombres y 2 mujeres). La edad de la muestra fue  $46 \pm 10$  años, con experiencia en la práctica de judo de  $34 \pm 9$  años, y graduación de  $5 \pm 1$  dan. La práctica variaba entre 2 (50%) y 4 (30%) sesiones por mes. Se identificó la *nage no kata* como la más practicada (78%) y preferida (31%), seguida por la *katame no kata* (25%), *ju no kata* (21%) y *kime no kata* (12%). La iniciación al estudio de la kata comenzaba habitualmente en el *dojo* del profesor (79%) y a través de cursos ofertados por la federación estatal (21%). La práctica se orienta a la mejora de las técnicas (46%), complemento del entrenamiento de judo (29%), práctica espiritual/mental (14%) y como preparación de competiciones (11%). Se consideraron como más importantes los siguientes significados de la kata: fundamento (45%), esencia (25%), origen (15%), forma (10%) y principio (5%).

**Palabras clave:** Significado de la kata, principios del judo, caracterización de la kata, transferencia de conocimientos, evolución de la kata.

---

## Kata practice and concepts according to highly experienced judo teachers and referees

**Abstract:** The objective of the present study was to characterize the kata practice among judo teachers, responsible by São Paulo State Federation's kata competition and grade examinations. A closed questionnaire was applied to 20 teachers (male = 18; female = 2). The sample was  $46 \pm 10$  years-old, with judo practice time of  $34 \pm 9$  years, and graduation  $5 \pm 1$  dan. Practice often varied from 2 (50%) to 4 (30%) sessions per month. *Nage no kata* was identified as the most performed (78%) and preferred (31%) kata, followed by *katame no kata* (25%), *ju no kata* (21%) and *kime no kata* (12%). Initiation of kata study usually started at the teacher's *dojo* (79%) and through courses offered by state federation

(21%). Practice is directed to techniques improvement (46%), complementation for judo training (29%), spiritualized/mental practice (14%) and for competition preparation (11%). The following attributes are the most important meanings given for kata: foundation (45%), essence (25%), origin (15%), form (10%) and principle (5%).

**Key words:** Kata meaning, judo principles, kata characterization, transfer of knowledge, kata evolution.

### A prática e caracterização do kata por experientes árbitros e professores de judô

**Resumo:** O objetivo do presente estudo foi caracterizar a prática do kata entre os professores responsáveis pelos exames de graduação e as competições de kata da Federação Paulista de Judô. Foi aplicado um questionário fechado a 20 professores (masculino = 18; feminino = 2). Os participantes tinham entre  $46 \pm 10$  anos de idade, com tempo de prática de judô de  $34 \pm 9$  anos, e graduação de  $5 \pm 1$  dan. A prática do kata variou desde 2 (50%) a 4 (30%) sessões por mês. O *nage no kata* foi reconhecido como o *kata* mais praticado (78%) e preferido (31%), seguido pelo *katame no kata* (25%), *ju no kata* (21%) e *kime no kata* (12%). O início do estudo do kata, geralmente inicia-se pelo professor na academia (79%) e também através de cursos oferecidos pela federação estadual (21%). A prática é dirigida ao aprimoramento das técnicas de judô (46%), à complementação para o treinamento de judô (29%), à prática espiritual e mental (14%) e para a preparação às competições (11%). Os seguintes atributos são expressos como os mais importantes significados dados ao kata: fundamento (45%), essência (25%), origem (15%), forma (10%) e princípio (5%).

**Palavras-chave:** Significado do kata, princípios do judô, caracterização do kata, transferência de conhecimentos, evolução do kata.



REALIZACIÓN DE UNA TÉCNICA DE LA *KIME NO KATA* POR FERNANDO BLAS PÉREZ Y U-CHAN CHUNG SEU, QUE LES SERVÍA PARA OBTENER EL PRIMER PUESTO EN EL CAMPEONATO DE EUROPA ABSOLUTO DE KATAS (TORINO, ITALIA, 2006).

Fotografías cortesía de Fernando Blas Pérez

---

# Práctica y caracterización de las katas por profesores y árbitros de judo experimentados

MARIO LUIZ MIRANDA<sup>1</sup>, URSULA FERREIRA JULIO<sup>1</sup>, MICHEL CALMET<sup>1,2</sup>, EMERSON FRANCHINI<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad de São Paulo (Brasil). <sup>2</sup> Universidad de Montpellier (Francia).

## Introducción

En judo es difícil encontrar discusiones científicas sobre los significados y conceptos que asignan a la kata árbitros y profesores experimentados (*senseis*). En términos más generales, y según Otaki & Draeger (1983), habitualmente se han manifestado diversas consideraciones al respecto.

En su conferencia de 1932 en la Southern California University de Los Angeles, Jigoro Kano, el creador del judo moderno, señalaba que

La kata es un sistema formal de ejercicios preestablecidos, incluyendo golpear, cortar, dar patadas, dar estocadas, etc., de acuerdo a unas reglas bajo las cuales cada combatiente sabe de antemano exactamente lo que su oponente va a hacer. Los ejercicios de golpear, dar patadas, cortar y dar estocadas se enseñan en Kata y no en Randori, porque si se usasen en Randori podría producirse frecuentemente casos de lesión, mientras que cuando se enseñan en Kata no es plausible que se produzca tal lesión puesto que todos los ataques y defensas están preestablecidos.

(en Gutierrez & Perez, 2008: 44).

La kata se define claramente en el diccionario de judo japonés-ingles de Kawamura & Daigo (2000: 145) como “patrones de movimientos formales que contienen modelos de movimientos idealizados que ilustran principios combati-vos específicos”. Se cree que la práctica de la kata se dirige fundamentalmente a la comprensión de las raíces y de la creación del judo. Kano (2005) declaró que la kata ayuda a percibir el judo como educación física porque el individuo puede practicar constantemente el principio de máxima eficiencia cuando realiza las habilidades específicas de judo, y también como arte marcial al permitir que el cuerpo reaccione automáticamente y que la mente esté preparada para encontrar

---

la mejor solución para cada ataque. También, como recuerdan Gutierrez & Perez (2008) en su comentario a la citada conferencia de Kano, la kata se relaciona con un ámbito educativo porque en las artes marciales la repetición sistemática de movimientos puede llevar a una mejor comprensión de los principios fundamentales del judo. Además, Carr (1993) apunta que el judo se creó para representar una modernización de los métodos de combate de la guerra, para situar de modo diferente un nuevo y moderno concepto cultural a nivel físico y mental, y por esta razón la kata sirve para diferenciar la actividad del judo basada en estos conceptos. Más aún, Back & Kim (1984) señalan que los *poomse* (las “katas” de taekwondo) son más que estructuras técnicas preestablecidas, describiéndolas como una expresión del lenguaje puesto que se relacionan con la consideración del taekwondo como arte, y en este sentido una “posesión” asociada a una habilidad combativa, extendiendo el significado de este método de entrenamiento. Para los practicantes de kárate, la kata representa la esencia del arte marcial, al abarcar no solamente un perfecto conocimiento de las técnicas fundamentales (*kihon*), sino también elementos asociados al ritmo y a la táctica de combate (Camomila et al., 2009).

En sentido contrario, Gleeson (1987) mantiene la opinión de que la kata no tiene sentido ni esencia, sino que es únicamente una representación de acciones. Describe la kata como una organización técnica superficial sin ningún significado específico y con una ausencia de versatilidad, orientada a transmitir un aprendizaje dogmático de la técnica.

Sin embargo, como hemos señalado, todavía no se han investigado ni interpretado los significados que atribuyen los profesores de alta graduación a la kata, ni tampoco su importancia y cuál es la kata preferida y más habitual.

La kata es una práctica tradicional en muchas artes marciales que se han preocupado por cómo proceder para transmitir los principios técnicos de su estilo y promover el autoconocimiento. Como señala Ebell (2008), la kata puede considerarse como el modo que tiene el sistema de facilitar la transferencia del conocimiento del *sensei* a los estudiantes de judo. De acuerdo a la historia, la kata es una práctica que procede del comportamiento cultural japonés denominado *shinkata* (Otaki & Draeger, 1983), i.e., una ejecución repetida o una práctica repetitiva. Como describe Demente (2003), se trata de procedimientos rutinarios y cotidianos mediante los cuales se aprenden a realizar las actividades culturales japonesas. Esta convención transcurrió desde la era Tokugawa (1604-1868), en la que los samuráis, desarrollando un nuevo rol social propio de tiempos de paz, i.e., más actividades burocráticas en sus feudos, habían formalizado su entrenamiento con el objeto de cultivar las principales características de las habilidades previamente aprendidas, así como para impartir enseñanzas y transmitir su conocimiento a los discípulos. Estos entrenamientos, o formas, fueron llamados *shinkata* o ejercicios preestablecidos y se estructuraron de modo que mantuviesen las bases técnicas y de combate tradicionales de cada clan o feudo (Cunningham, 1998).

De un modo no muy diferente, en el judo, la kata es generalmente descrita por el Kodokan (la primera escuela de judo fundada por Jigoro Kano en 1882) como una configuración estándar, formal y predeterminada de sus técnicas. Jigoro Kano y sus principales discípulos fomentaron diferentes modelos de kata para clasificar la evolución natural de las técnicas de judo en diferentes frentes de acción,

---

especialmente para el entrenamiento de las técnicas por parejas y para comprender la esencia de su definición. Otaki & Draeger (1983) describen que las ocho katas oficiales del Kodokan se dividen en cuatro grupos. El primer grupo, identificado como *randori*, está representado por la *nage no kata* y la *katame no kata*; el segundo grupo, orientado a la defensa personal, está representado por la *kime no kata* y la *goshin jutsu*; el tercer grupo se relaciona con la educación física, y se compone de la *ju no kata* y la *seyrioku zenyo kokumin taiikiu*; y el último grupo representa la teoría de judo, y se manifiesta en la *itsutsu no kata* y *koshiki no kata*. En este sentido se confirma que la kata tiene connotaciones y significados especiales. Kano (1994, 2005) describe que entre estas connotaciones destaca especialmente el principio de *jita kyoei*, esto es, la búsqueda del beneficio mutuo. También aboga por la interacción con el principio de máxima eficiencia en el uso de la energía, *seiryoku zenyo*. De modo adicional, Carmení (2002) añade que la kata también debe servir para difundir los principios de la técnica de judo. Matsu-moto (1996) apoya esta opinión, señalando que “la kata es una forma de estudiar las técnicas de judo a través de métodos y directrices preestablecidas”.

Desde su introducción para estructurar una forma de enseñanza distintiva y “natural” del judo, la kata ha sufrido diversas codificaciones a nivel mundial debido a la increíble difusión del judo. Particularmente, la kata se ha utilizado más como elemento a evaluar en los exámenes de graduación que para propósitos competitivos, aunque las competiciones de kata han aumentado en la última década. Por tanto, la kata se ha transformado en virtud de diferentes interpretaciones, de la que surge una multiplicidad de conceptos a veces contradictorios.

Consecuentemente, la meta de nuestro estudio fue detectar, entre profesores experimentados pertenecientes a las comisiones de árbitros de kata y de exámenes de grado de la Federação Paulista de Judô (FPJ), y a través de un cuestionario, cómo conceptualizan el significado de la kata en judo, qué kata es la que más se practica, cuál es la preferida, la importancia del *sensei* en la trasmisión del aprendizaje de la kata y las razones que hacen que las katas se sigan practicando.

## Método

### • Participantes

Participaron en el estudio 20 profesores de judo experimentados (18 hombres y 2 mujeres) pertenecientes a las comisiones de árbitros de kata y de exámenes de grado de la FPJ, con grados entre 3<sup>er</sup> y 7<sup>o</sup> dan, que realizaban al menos dos sesiones prácticas de kata mensuales.

### • Cuestionario

El cuestionario utilizado ha sido elaborado por un árbitro de competición de kata con un grado de 4<sup>o</sup> dan, y ha sido evaluado por dos investigadores de alto nivel especialistas en judo previamente a su aplicación a los participantes (véase el cuestionario al final del artículo). El cuestionario fue cumplimentado en primer lugar por cinco profesores de judo y árbitros de exámenes de kata con grados de 5 ± 1 dan. Después de 30 días los mismos participantes respondieron de nuevo al mismo cuestionario, obteniendo una consistencia a través del coeficiente de correlación de Pearson del 83%. En ambas aplicaciones el tiempo para responder al cuestionario fue aproximadamente de 10 minutos.



### • Procedimiento

Veinte profesores de judo (18 hombres y 2 mujeres) fueron invitados a responder individualmente al cuestionario, estando de acuerdo con los términos de consentimiento libre e informado. Se estableció un tiempo de 10 minutos para devolver el cuestionario cumplimentado. Durante la realización del cuestionario el investigador estuvo presente con el objeto de resolver posibles dudas.

### Resultados

A través de la media y la desviación estándar, se calculó la edad de los participantes en  $46 \pm 10$  años, la permanencia en la práctica de judo en  $34 \pm 9$  años, y la graduación en  $5 \pm 1$  dan. La práctica de la kata se desarrollaba entre 2 (50%) y 4 (30%) sesiones por mes, pero algunos profesores (20%) la practicaban con una frecuencia superior a ocho sesiones al mes.

La *nage no kata* es la kata más practicada (78%). La *ju no kata* y la *katame no kata* se situaban en el siguiente lugar, con una misma distribución del 5,6% cada una. La *kime no kata*, *goshin jutsu*, *itsutsu no kata* y *koshiki no kata* mostraron resultados equivalentes de aproximadamente el 2,8% cada una (0% *seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata*). Aunque la *nage no kata* era la kata más practicada, únicamente alcanzó el 31% de respuestas relativas a qué kata era la preferida para la práctica, y los profesores parecían estar predispuestos a entrenar otras katas, como muestra la Figura 1 (0% *seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata*).

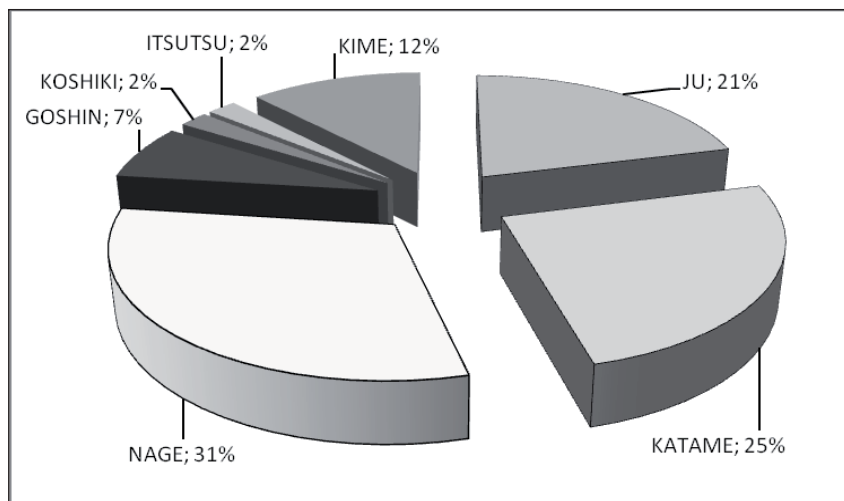
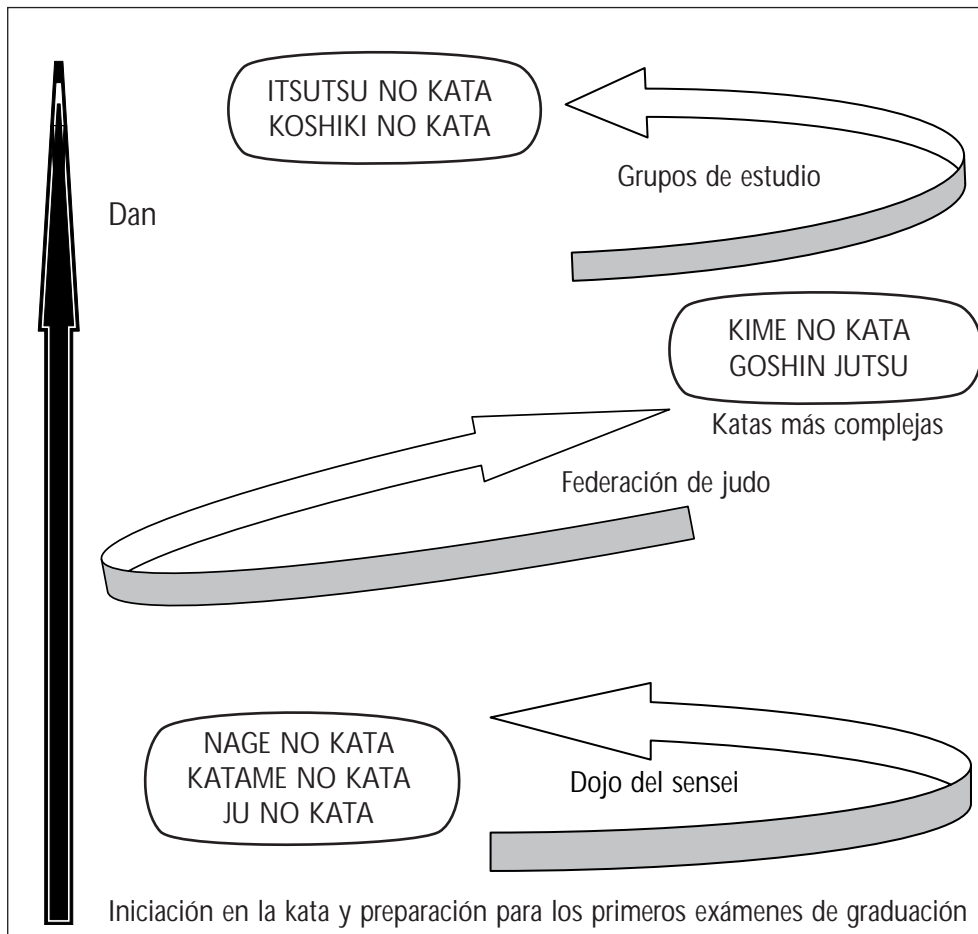


Figura 1: Preferencias en la práctica de las katas.

JU: *Ju no kata*; KATAME: *Katame no kata*; NAGE: *Nage no kata*; GOSHIN: *Goshin jutsu*; KOSHIKI: *Koshiki no kata*; ITSUTSU: *Itsutsu no kata*; KIME: *Kime no kata*.

La iniciación de la práctica de la kata estaba influenciada por la práctica en el *dojo* del *sensei*, afirmando el 79% de los participantes que conocieron y comenzaron a practicarla de este modo. Únicamente el 21% de los participantes comenzó a practicar la kata a través de cursos ofertados por la federación. Cuando los participantes tenían que realizar exámenes y estudios de alto grado, todos estaban de acuerdo que debido a la especialización los cursos federativos fueron la principal fuente de información.

Es importante advertir que aquellas katas consideradas más tradicionales, como la *koshiki no kata* y la *itsutsu no kata*, son realizadas habitualmente por los profesores de más avanzada edad, y habitualmente por sí mismos en grupos especializados de estudio. La Figura 2 muestra la iniciación y desarrollo en el interés de la práctica de la kata de acuerdo al avance en la graduación.



**Figura 2:** Evolución de la práctica de la kata de acuerdo a la graduación.

Se encontró que la continuidad de la práctica hoy en día se orienta principalmente a mejorar las técnicas (46%), estudiar y entrenar judo (29%), practicar en una dirección espiritual/mental más profunda (14%), y también como preparación para competiciones (11%), ya que las competiciones de kata se están extendiendo con una buena aceptación y popularidad entre los *judokas* (practicantes de judo).

En relación al significado de la kata, los participantes seleccionaron algunos atributos muy específicos entre diversas opciones, con una preeminencia del significado de la kata como fundamento (45%), como muestra la Figura 3. Entendiendo los diversos términos del siguiente modo:

- *Fundamento*: Estructura, causa, motivo, basamento, pilar (lo que determina la teoría del judo).

- *Esencia*: Carácter distintivo, naturaleza (lo que distingue y expresan las características del judo, su diferenciación).
- *Forma*: Configuración, formato (diseño, esquema de movimientos a seguir).
- *Principio*: Inicio, precepto (punto de partida para el estudio del judo).
- *Origen*: Procedencia, raíces, vínculo con los orígenes (orientales) del judo.
- *Tradición*: Repetición de prácticas transmitidas de generación en generación.
- *Modelo*: Conjunto de técnicas a imitar en la práctica del judo.

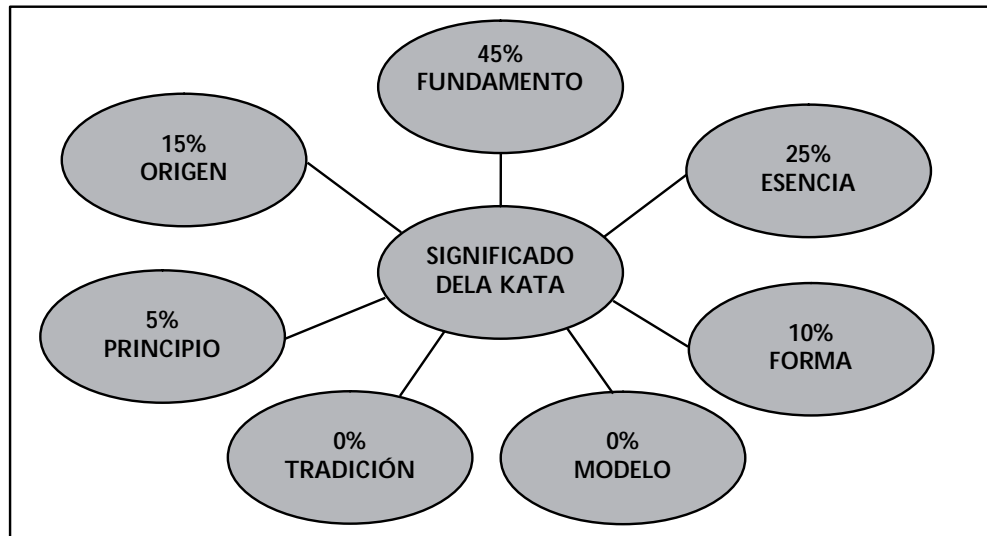


Figura 3: Significados de la concepción de la kata.

### Discusión

La práctica de la kata durante dos sesiones por mes por parte del 50% de los participantes es aún muy modesta si se compara con las afirmaciones de Otaki & Draeger (1983), quienes señalan que los *senseis* japoneses habitualmente la practican cuatro o más veces por semana. Un posible motivo puede ser que únicamente durante los últimos diez años se ha producido una recuperación de la kata en los entrenamientos habituales en los *dojos* de São Paulo. Esto puede atribuirse al gran nivel demostrado por los campeones Riochi Uthida y Luis Alberto dos Santos en los campeonatos de kata panamericanos, sudamericanos y de Brasil. Anteriormente, el desapego hacia la práctica de la kata se ha visto influenciado por el proceso de deportivización del judo de la posguerra –según Carr (1993), cuando el judo comenzó a guiarse por el pragmatismo de la victoria en competición–. Puesto que actualmente existe una tendencia a que cada vez más participantes se impliquen en las competiciones de kata, será posible apreciar si ésta se convierte en una mera competición o si también podrá mejorar su presencia sobre la base de sus principios.

Un aspecto relevante para el debate es por qué la *nage no kata* es la más practicada, pero únicamente el 31% de los profesores señalan que es su kata preferida. La influencia del sistema de graduación, especialmente para obtener el cinturón negro 1<sup>er</sup> dan, revela la tendencia a que la *nage no kata* sea la más



---

practicada y enseñada, con el 78% de la frecuencia de práctica total, ya que el sistema exige la ejecución de esta kata como requisito para obtener el cinturón negro. Saeki (1994) señala que el sistema de graduación es uno de los métodos que permite la transmisión del conocimiento, y por tanto es utilizado para examinar la capacidad de quien se supone que está preparado para alcanzar un nuevo estatus. El ser cinturón negro aún se considera como importante para poder participar en competiciones de alto nivel. A modo de ejemplo, nadie por debajo del cinturón negro puede participar en los juegos olímpicos, así como participar en exámenes superiores de arbitraje (International Judo Federation, 2007).

El propio Kodokan, la primera y más tradicional escuela de judo, establece el logro de la graduación por diversos criterios, entre los cuales se establece la práctica sistemática de la kata y su demostración en un examen (Kodokan Deliberation Council, 2009). La secuencia se inicia por la *nage no kata* y la *katame no kata*, para progresar hacia las formas más elaboradas. En el estado de São Paulo se ha seguido, en términos generales, el mismo dogma. Así, se alienta la práctica de la *nage no kata* puesto que es el inicio del propio estudio de la kata, extendiendo su entrenamiento por largos periodos y también para poder obtener el cinturón negro 1<sup>er</sup> dan.

El estudio revela que la *nage no kata* tiene un importante papel en los entrenamientos y en la experiencia de los profesores participantes, seguida por la *katame no kata*, lo cual es consistente con las exigencias del Kodokan en Japón. Saeki (1994) afirma que existe un conflicto entre tradición y modernización de judo, y que la divergencia puede deberse a la sistematización deportiva (deportivización) del judo. En este sentido, las presentaciones de las katas utilizadas para la graduación de los danes pueden ser percibidas más como importantes instrumentos de medida, como señala Gleeson (1987), que como la esencia real del judo que citaba Jigoro Kano en sus conferencias (Kano, 2005: 104), “debes practicar la kata regularmente para compensar las áreas de entrenamiento donde el randori no es suficiente”. O, como recuerdan Maekawa y Hasegawa (1963), explicando que la kata permite la comprensión de las transformaciones físicas corporales a través de ejercicios mentales adecuados. En el mismo sentido, sostiene Cunningham (1998), la kata proporciona un rico contexto de principios, tales como ajuste de distancias, desviación, empleo correcto de la fuerza, utilización de la energía del oponente, puntos de giro y otros, que se descubren mediante la práctica, y en este sentido tiene una relación muy próxima a las matemáticas, la física, las interacciones sociales, etc.

Al ser en la academia, junto al *sensei*, donde se suele producir la iniciación a la práctica de la kata, su entrenamiento puede dirigirse de un modo más consistente para trascender la mera representación mecánica y alcanzar conceptos más profundos. Como señala Jones (2005), la kata puede unificar mente, cuerpo y espíritu. La kata puede ser un instrumento adecuado para recuperar códigos morales y éticos, fomentar la comprensión de las limitaciones humanas, recuperar códigos sociales de comportamiento, mejorar el respeto mutuo y evitar que el judo se convierta definitivamente en un deporte de combate más (Goodger & Goodger, 1980). En este sentido, la kata no se categorizaría más como una imagen plana de las técnicas de judo como señala Gleeson (1987). También hemos encontrado que los participantes han mostrado su interés en practicar otras katas para mejorar el equilibrio espiritual/mental, en la misma línea de lo apuntado por Carr (1993).

La evolución y la complejidad del estudio de la kata parece ser directamente proporcional al incremento del grado del *judoka*. Se supone que a medida que se asciende en graduación se atribuye una mayor importancia a la kata, al nivel de sus valores y su grado de profundización. Este proceso aproxima directamente al *judoka* a un estudio más refinado y detallado de la kata. También se identifica que la progresión se dirige al estudio de aquellas katas reconocidas como más tradicionales, como la *itsutsu* y la *koshiki no kata*. Como resultado, se amplía la comprensión más sensitiva de la tradición y de los valores intrínsecos de la kata y de su esencia.



Otaki & Draeger (1983) describen que la palabra kata proviene del ideograma *katachi*, aceptando que su equivalencia literal es *forma*. En nuestro estudio la kata se relaciona más con una noción filosófica, y es considerada como un pilar del judo. Gatling (2008) expresa que Yukimitsu Kano, presidente de la All-Japan Judo Federation y nieto de Jigoro Kano, afirma que el *randori* es la gramática de judo y que la *kata* es su pieza maestra. Esta es la consecuencia de que las palabras “fundamento” y “esencia” hayan obtenido los mayores resultados en el estudio. De acuerdo a estas evidencias y a los resultados de nuestro estudio, y tal y como señalan Carmeni (2002) y Nurse (2009), la kata da sostén a un código particular, en el que su más noble función, justo a través del libre arbitrio de su práctica, se orienta a distinguir las características y profundidad del judo.

REALIZACIÓN DE OTRA TÉCNICA DE LA *KIME NO KATA* POR FERNANDO BLAS PÉREZ Y U-CHAN CHUNG SEU. LA *KIME NO KATA* DE JUDO SE COMPONE DE TÉCNICAS QUE SE REALIZAN DE RODILLAS Y DE PIE, ANTE ATAQUES SIN ARMAS, CON CUCHILLO Y CON KATANA.

## Conclusiones

La formulación de las katas por Jigoro Kano recibió la influencia directa del legado de la *Tenjin-shin-yo Ryu*, especialmente para la creación de la *katame no kata* y *ate-waza* (técnicas de golpeo), de la *Kito Ryu* para la *koshiki no kata*, y de la *Yoshin Ryu* para la *nage-waza* (Otaki & Draeger, 1983). La diferencia sustancial en la creación de las katas de judo por Jigoro Kano, en relación a aquellas que aprendió en las escuelas de *jujutsu* de la época, fue esencialmente que de la metodología orientada a lo marcial, enfocó la línea de su práctica hacia el “camino” – Do. Parmegiani et al. (2006) afirman que “la práctica de la kata de judo es un comportamiento ritual y planificado orientado al estudio de las formas de ataque, defensa y contraataque utilizadas para el combate, el mejor camino para expresar el estilo utilizando el mínimo de energía y evidenciando el control mental”. Jigoro Kano orientó su labor a promover el judo en dirección a la educación física y a los principios de máxima eficiencia, sobre la base de los valores de la naturaleza. Gutierrez & Perez (2008) también comentan que Kano siempre buscó extender el sentido del judo más allá de lo mecánico hacia otros ámbitos. En esa concepción la kata también comunica significados ambientales como, por ejemplo, en la *itsutsu no kata*, mostrando la fuerza de la naturaleza, o más aún, sentimientos y

---

pensamientos. De este modo, Kano organizó primero, junto a sus discípulos, la *ju no kata* y la *itsutsu no kata*. Sin embargo, de acuerdo con Carmeni (2002), sus estudios también cubrieron simultáneamente la preparación de la *nage no kata*, formalizando las principales técnicas de proyección en una secuencia evolutiva. Consecuentemente el atributo “fundamento”, que fue el preferido por la muestra para dar significado a la kata, se asocia a una estructura, a una organización en judo, que sustenta la formulación de Jigoro Kano de que a través de la kata se preservan los conceptos y principios que construyen los movimientos de judo. Un modelo que podría perpetuar, continuamente, los orígenes del judo, y de este modo permitir que fuesen descubiertos por sus practicantes siempre con las mismas características, a lo largo del tiempo y en cualquier lugar.

Puede destacarse que la práctica de la kata entre los profesores de la muestra es una realidad permanente y ayuda a mantener la aceptación y dinamismo del significado del judo. Su entrenamiento preserva importantes características para la comprensión de los significados de la kata y la perpetuación del núcleo filosófico del judo, asegurando su futuro. Por otra parte, el entrenamiento de la kata para la competición, aunque aún es practicado tímidamente, parece ser una nueva tendencia, por cuanto la Federación Internacional de Judo (*International Judo Federation - IJF*) comenzó recientemente a organizar competiciones de katas. Gatling (2008), al informar sobre la primera competición mundial de katas realizada en el año 2007 en el Kodokan, expone que la verdadera tradición de los movimientos fundamentales de judo está fijada en las diferentes katas. Los profesores deben estar atentos para evitar que la kata se distancie de sus raíces y sufra una excesiva deportivización, que es lo que ha ocurrido con el *shiai* (combate de competición), actualmente la principal representación del judo. Son muchos los esfuerzos que se han realizado, especialmente en las nuevas reglas de competición, para evitar que los intereses exclusivamente deportivos se sobrepongan a los principios y propósitos educativos del judo.

La observación de que la iniciación en la práctica de la kata depende, esencialmente, de la directa intervención de los *senseis* en las academias, puede derivarse de la justificación de que el objetivo de su práctica es la transferencia del conocimiento del profesor a sus discípulos, especialmente en lo que se refiere a los fundamentos del judo (Ebell, 2008). También se verifica que los *senseis* son los actores que principalmente introducen el entrenamiento de la kata entre los practicantes de judo, siendo responsables de su diseminación y estudio en profundidad. Del mismo modo se evidencia la importancia de disponer de profesores con amplia experiencia y en contacto constante con la práctica de la kata. La responsabilidad del profesor en relación a la iniciación en la kata alcanza una dimensión expresiva en el ambiente del judo y permite la transmisión cultural y la mejora del conocimiento de la kata, manteniendo los estándares del judo, su filosofía y su concepción como arte. Nuevamente Ebell (2008) mantiene que la kata es un diagrama para ser seguido, que permite la transferencia del conocimiento del *sensei* al estudiante. Por tanto, el estudio de la kata debería ser una parte ineludible del entrenamiento de judo, puesto que constituye su base, muestra sus significados y permite la integración de conceptos que conforman su definición.

Puesto que la *nage no kata* es normalmente la primera kata que se enseña, por ese mismo motivo parece ser la que tiene mayor continuidad en su práctica y es la preferida por los practicantes. Esto puede ser debido a que es la kata que

---

se exige para la obtención del cinturón negro 1<sup>er</sup> dan. Sin embargo, los profesores desean una mayor interactividad, crecimiento y proximidad hacia las katas más avanzadas con el objeto de progresar hacia niveles mayores de profundización en el infinito camino del judo. Este entusiasmo puede ser utilizado para prolongar la práctica de la kata.

Entre los profesores experimentados que participaron en este estudio, la principal definición de la kata como fundamento se entiende como aquello que mantiene la singularidad del judo. Por encima de todo, el entrenamiento de la kata sirve para que los *judokas* se distingan de otros deportistas, y les lleva a superar las barreras que imponen las conductas propias de las manifestaciones competitivas de los deportes de combate. La kata permite que el judo pueda ser desarrollado como educación física, promueva el desarrollo mental y permita su configuración como representación orgánica. La kata se puede conceptuar como el carácter del judo.

En nuestro estudio, la kata se presenta como una realidad en proceso continuo de auto-renovación, mucho más que pura teoría, y debería ser vivenciada sistemática y frecuentemente, para lograr un mayor conocimiento del judo. Solamente de esa manera el *judoka* transformará la kata en un instrumento para la mejora técnica, tal y como afirma Jones (2005) al señalar que la kata sirve para un tipo de entrenamiento en el que los estudiantes pueden examinar las técnicas en circunstancias ideales, y por tanto penetrar en su verdadera esencia. Las *katas* pueden considerarse como la expresión de actitudes y creencias de judo a través de formas gimnásticas estéticas para cultivar el desarrollo intelectual, junto con la expansión de la naturaleza humana, fluyendo para desarrollar la máxima eficiencia.

Kano (2005) afirma que la práctica constante y entusiasta de la kata es esencial, desde las etapas iniciales, y que de este modo la persona tendrá un largo, feliz y placentero camino en el judo hasta una edad avanzada. Es importante continuar la práctica de la kata como medio de proteger la tradición del judo y de mantenimiento del lenguaje común del judo a nivel mundial, de modo que las futuras generaciones puedan disfrutar del judo no sólo como deporte competitivo sino principalmente como un instrumento para el desarrollo de la virtud del ser humano.

## REFERENCIAS

- Back, A & Kim, D. (1984). The future course of the eastern martial arts. *Quest*, 36: 7-14.
- Camomilla, V.; Sbricoli, P.; Di Mario, A.; Arpante, A. & Francesco, F. (2009). Comparison of two variants of a kata technique (Unsu): neuromechanical point of view. *Journal of Sports and Sciences Medicine*, 8 (3):29-35.
- Carr, K.G. (1993). Making way: War, philosophy and sport in Japanese judo. *Journal of Sports History*, 20 (2): 167-188.
- Carmeni, B. (2002). *Il grande manuale dei kata*. Patrocínio della città di Conegliano. Giuseppe di Cassola: Litografia Ninoprint.
- Cunningham, S.R. (1998). *Kano and kata: reply to Geof Gleeson*. Disponible en <http://www.judoamerica.com/coachingcorner/kano-kata.shtml>. [Acceso 24/07/2009].



- 
- Demente, B. (2003). *Kata: The key to understanding and dealing with the Japanese!* Boston: Tuttle.
- Ebell, S.B. (2008). Competition versus tradition in Kodokan judo. *Journal of Asian Martial Arts*, 17 (1): 28-37.
- Gatling, L. (2008). The first kodokan judo kata international competition & its katas. *Journal of Asian Matial Arts*, 17 (1): 68-77.
- Gleeson, G.R. (1987). *Kano – Radical or Tradionalist? Or Are kata and shiai the same thing?* Disponible en <http://www.judoamerica.com/coachingcorner/gleeson/gleeson.pdf>. [Acceso 24/07/2009].
- Goodger, B.C. & Goodger, J.M. (1980). Organisational and cultural change in post war British judo. *International Review of Sport Sociology*, 1 (15): 21-48.
- Gutierrez, C. & Perez, M. (2008). "La contribucion del judo a la education" de Jigoro Kano. Introduccion, traduccion y notas. *Revista de Artes Marciales Asiaticas*, 3 (3): 38-53.
- International Judo Federation. (2007). *Referee certification, criteria for examination*. Disponible en [http://intjudo.eu/?Menu=Static\\_Page&Action=List&m\\_static\\_id=55&lang\\_id=2&mid=7&main=12](http://intjudo.eu/?Menu=Static_Page&Action=List&m_static_id=55&lang_id=2&mid=7&main=12). [Acceso 23/07/2009].
- Jones, L.C. (2005). Competition, kata and the art of judo. *Journal of Asian Martial Arts*, 14 (3): 72-85.
- Kano, J. (1994). *Kodokan Judo*. Editado bajo la supervisión del Kodokan Editorial Committee. Tokyo: Kodansha International.
- Kano, J. (2005). *Mind over Muscle: writings from the founder of judo*. United States: Kodansha International.
- Kawamura, T. & Daigo, T. (2000). *Kodokan new Japanese English dictionary of judo*. Tokio: Kodokan Institute.
- Kodokan Deliberation Councill. *Regulations providing for qualifications for dan promotion*. Disponible en [http://www.kodokan.org/e\\_basic/shoudan.html](http://www.kodokan.org/e_basic/shoudan.html). [Acceso 19/06/2009].
- Mekawa, M. & Hasegawa, Y. (1963). Studies on Jigoro Kano. Significance of his ideals of physical education and judo. *Bulletin of Association for Scientific Studies on Judo*, Report 2: 1-12.
- Matsumoto, D. (1996). *An Introduction to Kodokan Judo: History and Philosophy*. Tokyo: Hon-no-Tomoshu.
- Nurse, P. (2009). *The beginnings of Kodokan, 1882-1938*. Disponible en [Http://www.fightingarts.com/reading/article.php?id=53](http://www.fightingarts.com/reading/article.php?id=53). [Acceso 21/05/2009].
- Otaki, T. & Draeger, D.F. (1983). *Judo, formal techniques: a complete guide to Kodokan randori no kata*. Tokyo: Charles E. Tuttle Co.
- Parmegiani, S.; Bartolomucci, A.; Palanza, P.; Galli, P.; Nicoletta, R.; Brain, P.F. & Volpi, R. (2006). In judo, *randori* (free fight), and *Kata* (highly ritualized fight) differently change plasma cortisol, testosterone, and interleukin levels in male participants. *Aggressive Behavior*, 32: 481-489.
- Saeki, T. (1994). The conflict between tradition and modernization in a sport organization: a sociological study of issues surrounding the organizational reformation of the all Japan Judo Federation. *International Review for Sociology of Sport*, 29 (3): 301-315.



## CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICA Y CARACTERIZACIÓN DE LAS KATAS DE JUDO

Estimado judoka:

Estamos realizando un estudio sobre las katas de judo, su forma de práctica y las características de sus practicantes en el estado de São Paulo. Para ser parte de este estudio a través del presente cuestionario, usted tiene que practicar katas al menos dos veces al mes. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo que tratamos de detectar son preferencias y descubrir las peculiaridades de la práctica de la kata en el estado de São Paulo.

### 1. Identificación:

- 1.1. Años de permanencia en la práctica de judo: \_\_\_\_.
- 1.2. Graduación: \_\_\_\_.
- 1.3. Año de obtención del último grado: \_\_\_\_.
- 1.4. Edad: \_\_\_\_.
- 1.5. Sexo:  Hombre  Mujer
- 1.6. ¿Cuál es su actividad fundamental en judo?
- Profesor  Competidor  Árbitro  Gerente  Practicante

### 2. Preguntas sobre significados y preferencias:

- 2.1. ¿Cuántas veces al mes (días) practica usted katas?
- 2  4  8  10 o más
- 2.2. ¿Qué kata es la que usted más practica? (escoja solamente una)
- Ju no kata  Nague no kata  Kodokan goshin jutsu
- Kime no kata  Itsutsu no kata  Katame no kata  Koshiki no kata
- Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata
- 2.3. Señale sus tres katas favoritas:
- 1º \_\_\_\_\_
- 2º \_\_\_\_\_
- 3º \_\_\_\_\_
- 2.4. ¿Cómo se inició usted en el estudio de las katas?
- Con mi profesor en el club/escuela.
- Por mí mismo, utilizando libros.
- Por mí mismo, con vídeos.
- Mediante cursos federativos.
- 2.5. ¿Cuál es su principal objetivo para continuar practicando katas? Señale dos respuestas como máximo:
- Mejorar las técnicas de judo.
- Entrenar para las competiciones de kata.
- Prepararme para los exámenes de graduación.
- Entrenar físicamente a través de las técnicas de las katas.
- Como forma complementaria de completar mi entrenamiento en judo.
- Practicar judo desde una perspectiva espiritual a través de la kata.
- 2.6. ¿Cuáles de las siguientes palabras describen mejor para usted el significado de la kata? Por favor clasifique las siguientes respuestas en función de su importancia, considerando que 1 es la palabra más importante y 7 la palabra menos importante.
- Forma (configuración)  Esencia (naturaleza)  Principio (inicio)
- Modelo (técnicas a imitar)  Origen (procedencia)
- Tradición (historia)  Fundamento (estructura)

Muchas gracias por su colaboración. Estos datos serán utilizados únicamente para fines de investigación. No se utilizarán los resultados de forma individual. Todos los resultados serán publicados para su libre disposición por los participantes.