

Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

**FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL
DEPORTE**

Licenciatura en Gestión de Entidades Deportivas

**“El Karate, Herramienta de Formación Integral de la
Persona”**

Ananda Yaneth Andraus Serrano
Carné: 07270009

Ciudad de Guatemala, julio de 2013

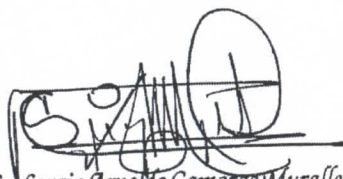
Nueva Guatemala de la Asunción, 22 de julio de 2013

Señora
Ananda Yaneth Andraus Serrano
Estudiante
de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimada Señora Andraus Serrano:

Me complace informarle que, después de haber leído y estudiado la tesis: ***El Karate, Herramienta de Formación Integral de la Persona***, investigación efectuada previa a optar al título de Licenciada en Gestión de Entidades Deportivas, esta dirección manifiesta su autorización para la publicación de la misma, para que continúe con los trámites de graduación.

Atentamente,



M.Sc. Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de FACTEDE

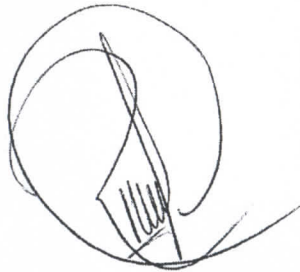
Ciudad de Guatemala,
23 de julio 2013

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis: ***El Karate, Herramienta de Formación Integral de la Persona***, de la estudiante **Ananda Yaneth Andraus Serrano**, con número de carné **07270009**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciada en Gestión de Entidades Deportivas**, conjuntamente con el Licenciado Julio Alejandro Orellana, Colegiado No. 7,455 y mi persona, ha cumplido con todos los requerimientos, por lo que está concluida a nuestra entera satisfacción y debe continuar con el trámite de graduación.

Agradezco la atención a la presente y me despido con mis muestras de deferencia y respeto.



Lic. Rodolfo Roberto Corzo de León
Asesor
Colegiado No. 5579

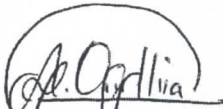
Ciudad de Guatemala,
22 de julio 2013

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis: *El Karate, Herramienta de Formación Integral de la Persona*, de la estudiante **Ananda Yaneth Andraus Serrano**, con número de carné **07270009**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciada en Gestión de Entidades Deportivas**, ha sido objeto de revisión gramatical y estilística, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

Atentamente,



Lic. Julio Alejandro Orellana
Asesor
Colegiado No. 7,455


La Nueva Guatemala de la Asunción, 5 de febrero de 2013

Señora
Ananda Yaneth Andraus Serrano
Estudiante
de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimada Señora Andraus Serrano:

Me permito informarle que respecto de su solicitud de fecha 15 de enero del año en curso, ha sido autorizado su tema de investigación **El Karate, Herramienta de Formación Integral de la Persona**, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Gestión de Entidades Deportivas. Asimismo, ha sido aceptado como asesor del trabajo de investigación el Licenciado Julio Alejandro Orellana, Colegiado No. 7,455.

Atentamente,



MSc. Sergio Arnoldo Camacho Muralles

Decano de FACTEDE

Ciudad de Guatemala,
15 de enero 2013

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Estimado Licenciado Camargo Muralles:

Me permito solicitarle su autorización para la aprobación del tema de investigación, el cual lleva por nombre ***El Karate, Herramienta de Formación Integral de la Persona***, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Gestión de Entidades Deportivas. Asimismo, solicitar aprobación para aceptar como asesor del trabajo de investigación el Licenciado Julio Alejandro Orellana, Colegiado No. 7,455.

Atentamente,



Ananda Yaneth Andraus Serrano
Carné: 07270009

AGRADECIMIENTOS

Principalmente agradezco a Dios por toda su misericordia, su infinita gracia, su amor, sus bendiciones y su bondad, no tengo palabras para agradecer todo lo que me ha enseñado y me ha dado en esta vida, es solo su amor verdadero el sostén de mi vida.

A mis Padres: Por el apoyo incondicional, por sus consejos, su amor, por todas las enseñanzas que me han brindado, por sus valores, por ayudarme en todo incondicionalmente. Gracias a mis padres por ser mi sustento, por siempre guiarme hacia la rectitud y verdad, por ser los mejores padres que Dios puso en mi vida, porque gracias a ellos he logrado ser lo que soy hoy en día. Gracias por enseñarme cual es el fin y el valor de la vida.

A mi Hija: Por ser mi entusiasmo de cada día, por ser mi anhelo a seguir luchando hasta el final, por esa alegría que deja huella en mi corazón y marca profundamente mi alma, por su amor, pureza y por esa sonrisa que cada día me levanta.

A mi Hermano: Por su apoyo infinito, su carisma, por estar conmigo siempre, por brindarme su amor y su ayuda en todo momento.

A mis Asesores de Tesis: Por sus asesoramientos, por la paciencia que me han tenido, por la guía que me han brindado y por toda la ayuda que me dieron. Gracias.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	1
-----------------------	---

CAPÍTULO 1

MARCO CONCEPTUAL

A. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	3
B. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	4
C. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
II. ALCANCES Y LÍMITES.....	5

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

A. KARATE.....	6
B. RESEÑA HISTORICA DEL KARATE.	12
C. RESEÑA DEL KARATE EN GUATEMALA.	13
D. UNIFORME DEL KARATE.....	13
E. CINTA.....	14
F. DESTREZAS DEL KARATE.	14
G. PRACTICA DEL KARATE EN OTRAS NACIONES.....	15
H. FORMACIÓN INTEGRAL.	16
I. ¿QUÉ SON LOS VALORES?.....	17
J. ¿CUAL ES EL FIN DE LA CULTURA?	20
K. VALORES EN EL KARATE.....	22
L. EDUCAR EN EL KARATE	23
M. LA FILOSOFÍA.	25
N. FRASES DE PENSADORES DEL ARTE MARCIAL.....	33

Ñ. COMO EL KARATE PUEDE INFLUIR EN LA TRANSFORMACIÓN DEL PRACTICANTE.....	35
O. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	36

CAPÍTULO 3

MARCO METODOLÓGICO

A. OBJETIVO GENERAL.....	37
B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	37
C. VARIABLE.....	38
D. LOS SUJETOS.....	38
E. LA MUESTRA.....	39
F. INSTRUMENTO.....	39
G. TÉCNICAS DE RECOPIACIÓN DE DATOS.....	40

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

A. HIPÓTESIS.....	41
GRÁFICA 1.....	42
GRÁFICA 2.....	43
GRÁFICA 3.....	44
GRÁFICA 4.....	45
GRÁFICA 5.....	46
GRÁFICA 6.....	47
GRÁFICA 7.....	48
GRÁFICA 8.....	49
GRÁFICA 9.....	50
GRÁFICA 10.....	51
GRÁFICA 11.....	52
GRÁFICA 12.....	53

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. CONCLUSIONES..... 55
B. RECOMENDACIONES 57

CAPÍTULO 6

ANEXOS

ANEXOS..... 60

CAPÍTULO 7

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA..... 62

I. INTRODUCCIÓN

El estudio está orientado a la importancia de la formación integral en la disciplina de karate. El karate es un deporte amplio en todas sus fases, ya que proporciona al alumno carácter y ayuda a fortalecer sus valores. A través de los ejercicios se logra la disciplina y otros valores como lo son la responsabilidad, trabajo en equipo, honestidad, respeto, entre otros. El karate ayuda a la integración de estos valores en la persona y es allí donde se logra una forma de vivir y a ver la vida.

El karate es un deporte que por medio de la constancia y responsabilidad se logra instruir al atleta. A parte de ser un deporte, es una disciplina que ayuda al desarrollo de habilidades. El arte marcial es aquel que forma carácter y ayuda a sobresalir en la vida cotidiana, los valores son la característica principal. Por medio del karate se puede lograr un ambiente positivo, en donde se entrena la mente, el control de los sentidos y la conexión con el alma, eliminando lo negativo y partiendo de la oscuridad hacia la luz. El desarrollo de los valores viene de la formación y educación que inculcan los padres hacia sus hijos, el karate se puede llamar una segunda fuente donde se reforman otros valores y se pone en práctica constantemente. Quien logra llegar hacia lo más alto de la vida es aquella persona que ha buscado dentro de si mismo, a eso se le llama sabiduría, el karateca ejemplar es aquel que ha logrado el objetivo del arte marcial, llegando a conocerse asimismo.

El conocimiento adquirido a través de los años y a través del karate ayuda a motivar a la persona a ser independiente y lograr la autoconfianza en sí misma.

CAPÍTULO 1

MARCO CONCEPTUAL

A. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA:

El karate es una disciplina, que mediante su práctica se aprende y desarrollan valores que ayudan a crecer a las personas que lo practican. Sin embargo, existe la dificultad que radica en la falta de formación del instructor al enseñar su clase, ya que no cuentan con las características idóneas que debe tener un maestro (sensei) del arte marcial. Las enseñanzas no las ponen en práctica y hay maestros (sensei) que enseñan el arte marcial pero cuando lo hacen es de una forma de engrandecerse, (antivalor) contradiciendo con ello la filosofía del karate, porque el tener hoy en día la cinta más elevada (cinta negra) no quiere decir que todo se sepa y que son superiores a los demás, siempre existe un punto en donde el ego se eleva y es allí donde radica el problema, también la prepotencia con la que enseñan y miran a los demás. Un buen maestro es aquel que pone en práctica lo que predica, es humilde en todo sentido y siempre aprende de los demás, siempre respeta a todas las personas. El mejor maestro es aquel que se ha realizado por si mismo interiormente y que conoce cuál es el fin y el éxito de la vida. Llegar a conocerse uno mismo, es llegar al entendimiento de lo que somos y donde estamos.

II. ALCANCES Y LÍMITES

ALCANCES

Se realizó un estudio para observar si el karate ayuda a difundir valores por medio de la disciplina, en gimnasios de karate, en donde las personas llegan a practicarlo diariamente, es allí donde se observa el interés de los individuos hacia el arte marcial que se enseña hoy en día en Guatemala. Cada gimnasio es diferente en la forma de enseñanza, pero todos tienen el objetivo que desean lograr en el karateca. Muchos de estos gimnasios ayudan al practicante a desarrollar autoconfianza, a desarrollar en ellos características que no habían sido descubiertas.

LÍMITES

Se hizo una encuesta para verificar si los valores son enseñados en el gimnasio de karate, se observó al practicante para así tener una decisión clara en cuanto a la respuesta a las preguntas.

No abarcó, debido al tiempo y circunstancias propias de cada gimnasio, otros gimnasios, que pudieron haber brindado más información.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

A. KARATE:

Al karate se le domina como el camino de las manos vacías. El karate es un arte marcial con una expansión sumamente enorme en todo el mundo. Sirve para defensa propia y no para ofender, lo principal de este deporte es la posición, base, torque, bloqueos y puños. Hoy en día existen muchas ramas del karate, hay diversidad de formas y técnicas de aplicación. Sin embargo es un deporte en donde se utiliza la concentración de la mente, el control de la misma y también es basado en la espiritualidad del individuo. Tanto mente como espíritu y cuerpo van entrelazados en este arte marcial que hoy en día ha evolucionado en todas sus ramas. La meditación es importante, ya que por medio de ella se logra el autocontrol, autodisciplina, autoindagación. Actualmente el arte marcial es practicado y difundido en todo el mundo, muchas escuelas relevantes, trofeos a la vista, esfuerzo en el camino y habilidades por ascender, son la evidencia de ello.

Una buena escuela del arte marcial es aquella que por sí misma difunde valores y los experimenta a diario a través de los ejercicios físicos. No importa cuán erudito sea el alumno en el arte marcial, si carece de valores en su aplicación diaria no brindara los frutos adecuados y no podrá crecer con la base formativa. Lo que importa no es la cantidad de conocimiento que los

atletas adquieran, sino la calidad de persona en que se ha convertido al practicar este deporte.

El Karate posee muchas fases en donde el alumno empieza desde cero a aprender, hay módulos de conocimiento, es allí en donde la cinta sale a relucir, por la captación, capacidad y el carácter que fomente a la hora del conocimiento aprendido.

Toda experiencia relativa al arte marcial ayuda analizar cada acto y pensamiento derivado de por sí, cuando se está en clase orientando a otro alumno, la persona que enseña debe tener una característica muy importante en el suceso de este proceso que es: La humildad, si la persona que enseña no tiene esta virtud cimentada, el conocimiento que brinde pueda que ayude al alumno a entender, pero no tomara el enfoque hacia donde es que debe dirigirse como persona.

De por si el Karate es una rama del arte, sucesión de formas y técnicas.

El karate cuenta con varios estilos diferentes de artes marciales las cuales se distribuyen de la siguiente manera:

Estilos okinawenses

*“Okinawa Goju Ryu (沖縄剛柔流): Fundado por Chōjun Miyagi. Es un estilo de karate creado en Okinawa. La traducción literal es **Go** ("Duro"), **Ju** ("Suave") y **ryu** ("estilo"): Estilo duro-suave, dado que es una combinación de estos conceptos.”¹*

“Shorinji Ryu (少林寺流): Fundado por Jyoen Nakazato. También conocido como Sakugawa Koshiki Shorinji-Ryu Karate-do) es una forma de karate deriva

¹ http://es.wikipedia.org/wiki/Goju_Ryu

de las enseñanzas de Kanga Sakukawa.¹²

“Shorin Ryu (小林流): Fundado por Chosin Chibana. (Escuela del Bosque Pequeño), es la fusión de dos corrientes del Te/Ti/ Di/ Tuidi o To-de, (nombre que se le daba al arte nativo de la defensa personal de Okinawa).”¹³

“Matsubayashi-ryū variante del Shorin Ryu (松林流): Fundada por Shoshin Nagamine. Escuela del bosque de pinos”), también conocida como Shorin-Ryu Matusbayashi, es el nombre de una de las tres divisiones que surgieron dentro del estilo Shorin Ryu de Karate-Do, originario de las islas de Okinawa.”¹⁴

“Shobayashi Ryu (小林流): Otra variante del Shorin Ryu Fundada por Eizo Shimabukuro. Es un estilo de Okinawa.”¹⁵

“Uechi Ryu (上地流): Fundado por Kanbun Uechi. Su particularidad proviene de la forma en que se transmitió desde China a la isla de Okinawa en el Japón de la mano del maestro Kanbun Uechi, y su familia.”¹⁶

“Ryuei Ryu (劉衛流): Fundado por Kenri Nakaima. En su origen fue un estilo familiar de la familia Nakaima de Naha y es ahora uno de los internacionalmente reconocidos estilos de karate de Okinawa. Se practica en los Estados Unidos, Argentina, Venezuela, Europa y Okinawa.”¹⁷

“Isshin-Ryu: Fundado por Tatsuo Shimabuku. Las características principales de este estilo consisten en usar los músculos del antebrazo en vez de los huesos cibital y radial para bloquear/desviar los golpes, así como el uso del puño en forma vertical, con el dedo pulgar sobre este.”¹⁸

“Shorinji Ryu Kenkokan Karate Do: Fundado por Masayoshi Kori Hisataka. Otras artes componentes incluyen Judo, Aikijutsu y Bajiquan chino, que el fundador estudiado en sus extensas giras por Japón, China y Asia. El estilo es responsable de una serie de innovaciones para entrenamiento de karate.”¹⁹

² <http://en.wikipedia.org/wiki/Shōrinji-ryū>

³ http://es.wikipedia.org/wiki/Shorin_Ryu

⁴ <http://es.wikipedia.org/wiki/Matsubayashi-ryū>

⁵ http://en.wikipedia.org/wiki/Shōbayashi_Shōrin-ryū

⁶ http://es.wikipedia.org/wiki/Uechi_Ryu

⁷ <http://en.wikipedia.org/wiki/Ryūei-ryū>

⁸ <http://es.wikipedia.org/wiki/Isshin-Ryu>

⁹ http://en.wikipedia.org/wiki/Shōrinjiryū_Kenkōkan_Karate

“Okinawa kenpo karate: Fundado por Shigeru Nakamura. El primer registro conocido de capacitación organizado en técnicas de combate sin armas se encuentra en la antigua Grecia y fue llamado pancracio. Era un deporte, que tenía connotaciones religiosas ceremoniales, y aunque era un deporte, era muy grave. Era común que estos partidos que luchar hasta la muerte.”¹⁰

Estilos japoneses

“Shotokan (松濤館) JKA o según la Japan Karate Association: estructurado por el maestro Masatoshi Nakayama. Un deporte de combate, sino también como una filosofía de vida, que el maestro Gichin Funakoshi basó en el respeto y otros principios que tienen como origen la estricta filosofía del confucianismo, y el budismo zen, haciendo alusión al camino del guerrero japonés medieval o samurai; los cuales se resumen en el Dojo Kun, o reglas del salón de forja del practicante.”¹¹

Shotokan Kase Ha Fundado por Taiji Kase.

“Shotokan kenkojuku: Fundado por el maestro Tomosaburo Okano en 1942. Fue la primera variante conocida del estilo Shotokan de karate, previa a la propuesta por la Asociación Japonesa de Karate o JKA (Japan Karate Association, en inglés). Fue fundado en 1942 por algunos de los primeros alumnos del maestro Gichin Funakoshi, y preservado por el maestro Tomosaburo Okano. El estilo Kenkojuku no solamente es similar al estilo okinawense del maestro Funakoshi sino que es asimismo fruto de las enseñanzas del hijo del maestro Funakoshi.”¹²

“Shito Ryu (糸東流): Fundado por Kenwa Mabuni. Es una forma de karate-do.”¹³

Sankūkai Fundado por Yoshinao Nanbu

¹⁰ <http://iwatanakarate.tripod.com/kenpo-karate-history.htm>

¹¹ <http://es.wikipedia.org/wiki/Shotokan>

¹² <http://es.wikipedia.org/wiki/Kenkojuku>

¹³ http://es.wikipedia.org/wiki/Shito_Ryu

Shindo Jinen Ryu: Fundado por: Yasuhiro Konishi.

Nihon Goju Ryu (日本剛柔流): Fundado por Gogen Yamaguchi.

Gensei Ryu (玄制流): Fundado por Seiken Shukumine.

Goju Ryu Seigokan (日本正剛館空手道士会): Fundado por Seigo Tada. Tiene dos katas particulares.

“Kyokushinkai (極真会): Fundado por Masutatsu Oyama. Es un estilo de Karate. Significa Kyoku lo mas alto, shin verdad o realidad y kai juntarse o asociarse.”¹⁴

Wado Ryu (和道流): Fundado por Hironori Otsuka.

“Shudokan: Fundado por Toyama Kanken. La sala para el estudio del kárate (SHU, que significa estudiar o aprender; DO, que significa camino o forma de vida y KAN, que significa escuela o lugar) es una escuela de kárate.”¹⁵

Kushinkai: Fundado por Akio Nozoe.

“Nihon Koden Shindo Ryu: Fundado por Hiroyuki Hamada. Es un estilo de karate-do cuyo significado literalmente puede leerse como "Estilo Tradicional Japonés del Camino a Dios”. ”¹⁶

Koshiki Karate: Fundado por Masayuki Kukan Hisataka.

Kenyu Ryu: Fundado por Ryusho Tomoyori

Miyazato Shorin Ryu: Fundado por Shoei Miyazato

Ken Kyu Kai: Fundado por Eiji Kaji

Doshinkan: Fundado por Isao Ichikawa

¹⁴ <http://es.wikipedia.org/wiki/Kyokushinkai>

¹⁵ <http://es.wikipedia.org/wiki/Shudokan>

¹⁶ http://es.wikipedia.org/wiki/Nihon_Koden_Shindo_Ryu

Estilos y artes marciales derivadas

“Taekwondo, deporte de combate olimpico. El Taekwondo se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada y, actualmente, es una de los sistemas más conocidos. la palabra "Taekwondo" podría traducirse como «El camino del pie y la mano», nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo, prescindiendo por completo del uso de armas, tanto tradicionales como modernas.”¹⁷

“Tang Soo Do o Tangsudo, otra variante del Taekwondo más tradicional, casi sin competiciones. es un arte marcial tradicional deCorea. Está enfocado hacia la disciplina y la práctica de formas y secuencias de defensa propia.”¹⁸

“Full contact deporte de combate y modalidad actual del kickboxing que en sus principios en los años 60 buscó probar la eficacia de las técnicas del Karate, el Taekwondo, el kung fu / wu -shu y el boxeo dentro de un 'ring', a pleno contacto buscando la pérdida de conciencia o "knock out"/ k.o. Asimismo, se le considera uno de los antecesores históricos de las artes marciales mixtas.”¹⁹

“karate Nisei Goju Ryu. es un estilo híbrido de Artes marciales mixtas; que combina como bases al estilo Goju Ryu de Karate y el Jujutsu/ jiujitsu.”²⁰

“Kenpo-karate moderno, en sus diferentes variantes y estilos. Karate jutsu moderno, modalidad de origen japonés enfocada solamente a la defensa personal, como el krav magá, el hapkido, o el Jeet Kune Do.”²¹

¹⁷ <http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

¹⁸ http://es.wikipedia.org/wiki/Tang_Soo_Do

¹⁹ http://es.wikipedia.org/wiki/Full_contact

²⁰ http://es.wikipedia.org/wiki/Nisei_Goju_Ryu

²¹ Estilos, Karate Do, <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>.

B. RESEÑA HISTORICA DEL KARATE:

Su desarrollo fue en Japón, el creador del arte marcial fue el maestro Gichin Funakoshi y Krayan shudan, creadores del estilo okinawense Chito Ryu, diferente al estilo japonés Shito Ryu creado por Kenwa Mabuni. Este arte marcial es originado de los sistemas de combate ya existentes en la isla de Okinawa. Fue ajustado a la necesidad de los guerreros nobles para proteger al rey Okinawa. Su expansión fue de gran popularidad. En 1949 se fundó la Asociación Japonesa de Karate. En 1957 se llevaron a cabo los primeros campeonatos en Japón.

Al Karate se le conoció como el camino de la mano vacía. Después de la segunda guerra mundial, cuando se buscaba mostrar a Japón como un país pacífico ante la ocupación de los Estados Unidos, quienes prohibieron en ese entonces la práctica de las artes marciales japonesas.

Se puede deducir que el karate se dirige hacia un camino absoluto debido a la filosofía del mismo, su tecno-táctica del arte, la profundidad llegando así a definir la vida de algunos practicantes aspirantes.

El aspirante del arte marcial que llega a dominar todo conocimiento adquirido, tiene la maniobra de poder adaptar una técnica con otra, también puede modificarla dependiendo de la capacidad de observación.

C. RESEÑA DEL KARATE EN GUATEMALA:

En el año de 1984 la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, reconoce a la Federación Deportiva Nacional de Karate-Do.

En el año 1993 en los XVII Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, Puerto Rico se tuvo la primera participación de este deporte dentro del programa de competencias.

En el año 1994 forma parte del programa como deporte oficial en los quintos Juegos Deportivos Centroamericanos de San Salvador, El Salvador.

El Comité Olímpico Internacional reconoce en el año 1999 como único representante del Karate-Do a la Federación Mundial de Karate-Do.

D. UNIFORME DEL KARATE:

El uniforme que se utiliza se le llama: Karategui, lo cual es una chaqueta con un pantalón y una cinta cuyo color dependerá del avance y el grado de conocimiento adquirido. Actualmente se utilizan otros tipos de uniformes, uno que es para competencias y otro es para hacer formas (Katas, sucesión de varias técnicas).

E. CINTA:

El color de la cinta va a depender del conocimiento que el individuo adquiera. Es una fase que va desde blanca, naranja, morada, azul, verde, café y negra. Al llegar a negra se incorpora todo conocimiento, enseñanza, aprendizaje y principalmente la práctica. Habitualmente la cinta negra se le llama: Sensei (maestro).

Es la cinta más avanzada que ha logrado adquirir todo conocimiento del arte marcial, poniéndolo en práctica en todas sus manifestaciones. Cada cinturón consta de grados denominados: Danes, no obstante el color de los cinturones varía dependiendo de la formación de la escuela, del conocimiento y autocontrol adquirido.

F. DESTREZAS DEL KARATE:

a. FORMAS O KATAS:

Son una sucesión de técnicas, movimientos, base, posición, torque, bloqueos y golpes, estos son ejecutados al aire imaginando al contrincante para una mejor percepción.

La kata es la base, el fundamento del entrenamiento clásico del karate como arte marcial y método de defensa personal.

En si lo que se logra es una variación de técnicas en ejecución, que sea adecuado, controlado y con estilo.

Principalmente la concentración es lo que logra difundir la esencia de la forma, la apertura de la técnica consiste en desplazarse a la dirección correcta, para una observancia con estilo.

b. COMBATE:

El combate se caracteriza por la sucesión de técnicas aplicadas, defensa propia para poder defenderse del contrincante. El combate tiene relevancia de conocimientos, ya que al observar las posiciones, la base, la forma de actuar del contrincante, el individuo puede cortar la distancia para formar un punto a su favor, dependiendo del ataque de su contrincante.

El combate muchas veces es agresivo, la cinta de mayor grado debe mostrar su aprendizaje, sin lastimar más de lo que debe, debe tener el mayor respeto y autoconfianza. El control de los sentidos y de su técnica debe ser como prioridad básica, esto es lo que caracteriza a una cinta de mayor grado de conocimiento.

G. PRÁCTICA DEL KARATE EN OTRAS NACIONES:

Venezuela es uno de los países en donde la práctica del arte marcial ha aumentado, el karate surge por la necesidad de formar y desarrollar realizaciones diarias y ejemplares. Una misión importante es la formación de mejores personas a través de la práctica de este deporte y la formación integral del mismo. Otro país característico y que abre las puertas al arte marcial, es Japón, en donde este arte marcial se expande con una rapidez sumamente asombrosa, surge por la necesidad de mostrar al individuo su capacidad nata de luz hacia su interior, y abriendo la visión que hay en el corazón.

Sin embargo hay colegios en donde este deporte se incorpora en sus actividades. Unos colegios por mencionar son: Liceo Mexicano japonés, es una actividad deportiva sin costo adicional a la colegiatura, ya está incorporada.

Otro colegio que se incorpora con esta actividad deportiva es: Colegio Franco Español, en donde en horas extracurriculares imparten el seguimiento de este deporte fomentando así el desarrollo hacia otro ejemplar vivir.

En España se ha esparcido el arte marcial, los maestros Japoneses que habitan en España, muestran su conocimiento del arte marcial. Se ha comenzado a introducir y a tener exhibiciones. Una de las figuras relevantes en su historia es: José Manuel Egea Cáceres, ganador de 3 medallas de oro. Ha sido uno de los mejores atletas de todos los tiempos. Desde la llegada de este atleta que deja su marca en España, se ha culminado con progreso el Karate en el país. Ahora bien España tiene una gran competición en el área del Karate, es una potencia mundial en competición.

H. FORMACIÓN INTEGRAL:

La formación integral es el cimiento primordial de las personas, son sus valores dentro de el mismo inculcados desde un principio en el hogar, es una forma de vida que se orienta a los valores morales, espirituales, enseñando desde un inicio lo que es bueno y lo que es malo y así poder llegar al éxito de la vida.

Una formación integral parte de lo más singular a lo más general, el desarrollo, análisis, actitudes, capacidades, formaciones, en todas las diversas manifestaciones en donde el ser humano se desarrolle a lo más específico e intelectual.

La formación integral parte desde lo ético, valores, principios, fundamentos. En donde las aptitudes de los seres humanos están en constante cambio para

el propio desarrollo. Es una manifestación de hábitos, virtudes, habilidades, capacidades, en donde se engloban todos los valores morales, éticos, principios y se integra a lo social, al entorno.

Se parte desde:

Ética: Acción humana y estudio de la moral, capacidad del ser humano para su propio discernimiento, posibilidad de tomas de decisiones de acuerdo a su buen uso de su razonamiento.

Valores morales: Consciencia propia de su buen uso de su razonamiento. Practicar lo que se predica.

Valores espirituales: La captación de discernir entre lo que es bueno y lo que es malo, su propio maestro su propia consciencia interna.

I. ¿QUÉ SON LOS VALORES?:

Son enseñanzas que orientan al ser humano durante la trayectoria del camino de la vida. En la práctica diaria ayuda a moldear el comportamiento, los hábitos, las actitudes, la conducta, principios claves para un buen vivir. Los valores se manifiestan por sí mismos, de acuerdo al grado de madurez y consciencia propia. Quien logra hacer consciencia en sí mismo, logra el discernimiento y a través del discernimiento se logra el entendimiento. La sabiduría viene dependiendo de la experiencia de vida de la persona, se dice que la sabiduría crece cuando la humildad prevalece. Los valores moldean el carácter, la formación, moldea los hábitos, las cualidades, el comportamiento, fortalece las virtudes y ayuda a florecer como personas de bien. Los valores son el fundamento de un exitoso vivir.

“¿Qué son los valores para Scheler?”

Son instancias o cualidades objetivas, inmateriales e independientes de los objetos. Estos son los soportes materiales de los valores, los cuales les otorgan el carácter de bienes u objetos valiosos (catedrales, poemas, cuadros de pintura). Pero los objetos no generan per se los valores. El valor belleza por ejemplo, no se extrae por inducción empírica a partir de los objetos, sino se le descubre realizado en el objeto. Scheler argumenta: ¿Con qué criterio escogeríamos en los objetos las seguridades para alcanzar el significado de lo bello? El valor precede al objeto, pero también contra lo que creía Kant, el valor moral de una conducta precede al deber y a la conciencia de la ley ética.

La autonomía de los valores no sólo se refiere a los objetos, sino también a nuestras apreciaciones, opiniones e intereses personales o de grupo. Es célebre la sentencia Scheleriana: “Aunque nunca se hubiera juzgado que el asesinato era malo, hubiera continuado el asesinato siendo malo. Y aún cuando el bien nunca hubiera valido como bueno sería no obstante bueno”. Con lo cual vemos que es completamente indiferente a la esencia de los valores si un hombre o un grupo tienen valores o carecen de ellos.

Esto significa que los valores no son solamente objetivos e inmateriales, sino también absolutos e inmutables y no resultan afectados por los cambios de los objetos. La traición de mi amigo o de mi amiga no altera para nada el valor de la amistad. Si la actitud moral tradicional es afectada por un cambio social revolucionario, los principios morales no sufren ningún condicionamiento. Sólo se transforman las actitudes valorativas o el conocimiento de los valores, pero no los valores per se.

¿Cómo se pueden acceder a los valores?

Según Scheler, los valores se aprehenden o descubren en los objetos y acciones gracia a la intencionalidad afectiva, a la “percepción” emocional. Hace suya la valorización de las cosas con arreglo a la logique du coeur (la lógica del corazón) de Pascal: “El corazón tiene razones que la razón desconoce”. Esto trata de un orden inmaterial que no es caprichoso ni arbitrario y que está sujeto más bien a reglas muy precisas pero muy distintas a la lógica intelectual, a la logique du raison.”²²

J. ¿CUÁL ES EL FIN DE LA CULTURA?:

El fin de la cultura es el compromiso de ayudar a manifestar valores en la sociedad y en todas sus expansiones, ponerlos en práctica diaria, para tomar consciencia quienes somos y a donde queremos llegar. En cada nivel de vida, estos valores se forman en torno propio. Primero para cambiar a una sociedad, se debe cambiar uno mismo, moldear el carácter y desarrollar, cultivar virtudes, cuando la persona cambia, entonces se logra el cambio a la sociedad, pero todo depende de uno mismo, para lograr la transformación interna. El fin de la cultura es la educación, si la educación carece de valores, todo decae. Pero en cambio si la educación fomenta valores la cultura mejorara para su propio bien. La cultura es tan importante como los valores. El fin de la educación es el carácter y sin carácter no puede haber líderes que fomenten el bienestar de la sociedad.

²² <http://dmisari.blogspot.com/2010/09/el-pensamiento-del-filosofo-max-scheler.html>.

Enseñando a los demás, aprendiendo, compartiendo con los demás, enriquecemos, aprender de los demás se vuelve sabio.

Tanto la cultura como los valores deben abarcar lo más esencial, deben fundamentar lo principal, deben ser el mismo centro de atención para el bienestar de todos.

K. VALORES EN EL KARATE:

La bondad, el amor, el compromiso, la integridad, la honestidad, la justicia, la rectitud, todos estos valores deben de ir de la mano, para fortalecer los cimientos y enseñarlos como deben de ser. Y una sociedad con paz llega a la hermandad hacia todos, los valores son el camino hacia la verdad de una nación, es el cimiento básico para lograr la verdad.

Una buena escuela de Karate busca el desarrollo de personas de bien, un adecuado y buen comportamiento, disciplina, honestidad, rectitud, sinceridad, responsabilidad, lealtad, ante todo humildad. Los valores en el karate deben ayudar al atleta para su comprensión propia, llevarlos a la práctica y desarrollarlos. Estos valores se desarrollan de acuerdo a la ejecución de ejercicios de condición física, de acuerdo a la puntualidad que el alumno llega al iniciar su clase, al observar su comportamiento dentro de clase, al observar el trabajo en equipo, al observar el desarrollo propio de la ejecución de técnicas, la comprensión, la manera de hablar a otros compañeros, la manera de ayudar y compartir. Todos estos sucesos son muy importantes observarlos a diario. El buen karateca no es quien solo se llena de libros la mente de tanto conocimiento, el buen karateca es aquel quien difunde los valores y los pone a

la práctica, quien ve sus propios errores, defectos y los trata de cambiar, quien ayuda sin esperar ninguna recompensa, quien observa dentro de sí lo que es esencial para su alma. Un buen karate es aquel quien tiene control de sí mismo. Hoy en día puede que el alumno crezca en lo más alto y tenga mucha fama y éxito en todo sentido, pero si carece de valores toda fama, éxito se viene hasta los suelos. El karateca debe ser una persona humilde siempre, en todo momento y en cualquier circunstancia, la humildad es la base que hace al karateca admirar. No muchos ponen atención a eso, pero se trata de observar más allá. Quien hace al guerrero no es ni el color de cinturón, ni la vestimenta, un guerrero es mucho más apreciado cuando se deriva del corazón todo conocimiento y lo esparce hacia sus alumnos, esa sencillez y bondad para enseñar y hablar, la humildad que posee ante cualquier adversidad y su manera de expresar todo conocimiento, el guerrero es buscar dentro de ti. Este es el mensaje que deja el karate, no menospreciar a nadie, ni por nada, ni por alguna circunstancia, respeta a todos y lleva el camino hacia la hermandad.

El karate proporciona beneficios físicos pero también educativos. Este deporte aporta mucho a quien sabe observar, aporta aspectos positivos que ayudan al desarrollo propio de superación y ante todo en el camino a dirigirse. Fomenta la integración, compañerismo, respeto, se desarrolla la confianza y seguridad en uno mismo. El karate no es un arte de violencia, es el arte que ayuda a combatir los malos hábitos, las malas cualidades, las malas palabras y las malas expresiones.

Valores	Definición	Beneficios	Pasos a seguir
Disciplina	Seguir las normas.	Instruye para desarrollar habilidades, virtudes.	Seguir instrucciones Seguir las palabras del maestro
Respeto	No echar de menos a nadie, respeto hacia todos.	Saber escuchar a las personas mayores, saludar, respeto hacia las otras personas no importando la edad, genero etc.	Así como tu te respetas, así respetaras a los demás.
Responsabilidad	Cumplir con las obligaciones y deberes.	Ayuda a tener dedicación en lo que se hace, hacer de buena manera tanto lo que te gusta como lo que no te gusta hacer.	Llegar temprano a clases. Llegar puntual, hacer todos los ejercicios lo mejor que pueda.
Fortaleza	Fuerza.	Autocontrol.	Control asimismo. Actitudes honestas.
Compañerismo	Unidad.	Trabajo en equipo, todos juntos sin dejar que alguno se quede atrás.	Amor hacia si mismo y asimismo como se ama va ayudar a los demás.
Humildad	Reconocer las debilidades, defectos, cualidades, capacidades. Discernir entre que es bueno y que es malo.	Ayuda a la persona a tener autoconfianza, valorarse asimismo, quererse asimismo.	No ser prepotente, estar siempre ecuánime en toda situación, no dañar a las personas de ninguna forma.
Lealtad	Honestidad hacia ti mismo y hacia los demás.	Ayuda al atleta a ser más sencillo en el comportamiento, en sus actitudes, en sus pensamientos.	Primero hay que saber que significa ser honesto, luego practicar lo que se esta diciendo de ser honesto, así se llega a la lealtad hacia uno mismo y hacia los demás.
Tolerancia	Paciencia.	Ayuda a tener la capacidad de esperar y a no ser terco, tener paciencia en lo que se esta haciendo o aprendiendo.	Esperar si alguien se queda atrás cuando ya no da para empezar otro ejercicio, decirle a la mente si puedo, la autoconfianza.
Sinceridad	Ser franco.	Ayuda a la persona a tomar consciencia de sus acciones.	Es hacer los ejercicios le mejor que puedo y dar siempre lo mejor de si mismo, con sinceridad en lo que se esta haciendo.
Honradez	Cualidad de la persona que es recta y respeta la normas.	Ayuda al practicante a ser leal y humilde.	Respetando las normas Siendo disciplinado.
Honestidad	Decir la verdad, si esa verdad daña a la persona lo principal es el silencio, no buscar dañar jamás.	Ayuda a tener rectitud tanto en las acciones, como palabras y los pensamientos.	Hacer los ejercicios con honestidad, hacerlos completos, no a medias y como el maestro los sugiere.

L. EDUCAR EN EL KARATE:

Inculcar los valores que son el cimiento característico para el fortalecimiento del individuo. Una verdadera escuela de karate inculca valores, respeto hacia todo, verdad en lo que se dice, lealtad hacia uno mismo y hacia todo, no violencia esto quiere decir no hacer daño de ningún tipo, no a la prepotencia, humildad siempre. La importancia de educar se dirige a una simple manera de vivir, ser feliz. El karate es una fuente de valores de educación continua, por medio de ejercicios y disciplina.

Desde un principio cuando el atleta entra a clase se le enseña la disciplina, el alumno debe de ser puntual a sus clases de entreno y a eso se le denomina responsabilidad, a los alumnos se les enseña antes de entrar al Dojo (área de entrenamiento) debe de saludar, cuando se empieza la clase de karate, al instructor (Sensei) deben de saludar, se hace una breve meditación de 3 minutos antes de empezar el calentamiento, en los calentamientos debe haber esfuerzo, compañerismo, trabajo en equipo, honestidad a lo que se hace como ejercicio, dar lo mejor de sí mismo, tras el calentamiento, se llega la condición física, debe haber armonía, no pensar tanto y enfocar la mente en lo que se está haciendo, para no perder el ritmo, siempre dar más de lo que puedo dar. Debe haber un mejoramiento cada día, ya sea de condición física o formas. No rendirse y dar el mejor esfuerzo hacia todo lo que se hace. Esto es en verdad educando en el karate, formar mejores personas a través del ejercicio, fomentando valores en el desarrollo de cualquier labor. Tanto quien enseña tiene la responsabilidad de fomentar valores como los alumnos que llegan aprender.

M. LA FILOSOFÍA:

“La filosofía del arte está contenida en la máxima del maestro Gichin Funakoshi quien afirmó: Karate ni sente nashi, que significa que en el karate no existe un primer ataque, entendiéndose que un practicante de Karate nunca debe albergar, mostrar una actitud arrogante y violenta, sino que el Karate Do se debe considerar como un medio para la evolución personal continua a través de un tipo específico de acondicionamiento físico y la adquisición de habilidades. El Karate Do, se caracteriza por procedimientos y normas de respeto y ética, debido a su desarrollo en el espíritu propio del Bushido.”²³

El pensamiento de esta filosofía del arte marcial, es un sistema de defensa propia en la cual ayuda a cambiar sentimientos negativos a través de la actividad física. Este desarrollo de sentimientos es borrar todo pensamiento negativo y convertirlo a uno positivo. Desarrolla el carácter, personalidad de quien lo practica, siendo así su objetivo formativo.

La filosofía del karate enseña que antes de practicar este arte marcial, ante todo se hace una breve meditación, en donde hay que despojar los malos pensamientos, malas actitudes, malas acciones, disminuir el ego. Teniendo en mente un pensamiento noble, una práctica limpia, leal y saludable.

La humildad es la base de este deporte, un buen alumno es quien siempre permanece ecuánime ante cualquier adversidad, llegar a este tipo de nivel, es un gran conocimiento adquirido, porque al conocerse asimismo llega a lo más elevado del arte marcial.

²³ Sin año, karate Do, objetivos del karate Do,
<http://www.deportivoshaoлин.com/karateadultos.html>

Todo va de la mano, la mente, cuerpo y alma. Mientras se logra una transformación interior se logra llegar a lo más elevado del karate, no importando el color del cinturón sino más bien, el conocimiento interior.

N. FRASES DE PENSADORES DEL ARTE MARCIAL:

Uno de los pensadores muy característico y eficaz, es:

“Bruce Lee

Marcó un antes y un después en las artes marciales, la leyenda del pequeño dragón sigue presente a día de hoy en todo el mundo. Su inspiración continúa guiando a multitud de personas a obtener el no camino como camino y la no limitación como limitación a través de su filosofía y del Jeet Kune Do.

-No te establezcas en una forma, adáptala y construye la tuya propia, y déjala crecer.

- Vacía tu mente, se amorfo, moldeable, como el agua. Si pones agua en una taza se convierte en la taza. Si pones agua en una botella se convierte en la botella. Si la pones en una tetera se convierte en la tetera. El agua puede fluir o puede golpear. Sé agua amigo mío.

- Tener el no camino como camino y la no limitación como limitación.

- Si crees que algo es imposible, tú lo harás imposible.

- Yo no temo al hombre que ha lanzado 10.000 patadas diferentes, yo temo al

hombre que ha lanzado una patada 10.000 veces.

- Vacía tu copa para que pueda ser llenada; quédate sin nada para ganar la totalidad.*
- Yo no te estoy enseñando nada, sólo te ayudo a que te conozcas a tí mismo.*
- Un hombre sabio puede aprender más de una pregunta absurda que un tonto puede aprender de una respuesta sabia.*
- Cuando existe libertad de un condicionamiento mecánico, existe la simplicidad.*
- La clave para la inmortalidad es principalmente vivir una vida que valga la pena recordar.*
- Lucirse es una forma tonta de obtener gloria.*
- El hombre clásico es tan solo un manajo de rutina, ideas y tradición.*
- Si sigues los modelos clásicos, estas comprendiendo la rutina, la tradición, las sombras, pero no estas comprendiéndote a ti mismo.*
- En el caos busca la simplicidad y en la discordia la armonía.*
- La verdad es la relación con el contrario; constantemente en movimiento, vivo, nunca estático.*
- La conciencia se da sin elección, sin pretensión, sin ansiedad; este estado de la mente existe la percepción.*
- Conocerse a sí mismo es estudiarse a sí mismo en acción con otra persona.*
- La conciencia no tiene frontera; es una entrega de todo tu ser, sin exclusión.*

- *La auto expresión es total inmediata, sin concepto de tiempo, y tan solo se puede expresar si eres libres, física y mentalmente, desde la Fragmentación.*
- *Espero que los artistas Marciales estén más interesados en la raíz de las artes marciales que en sus diferentes y ornamentales ramas, flores u hojas.*
- *El summum de la practica lleva a la simplicidad. Una práctica a medio camino lleva a lo ornamental.*
- *Un practicante de Jeet Kune Do hace frente a la realidad y no a la cristalización de la forma. La herramienta es una herramienta de la forma. La herramienta es una herramienta de forma sin forma.*
- *El entrenamiento no trata con un objeto, sino con el espíritu humano y con las emociones humanas.*
- *Una revisión de la destreza antes de que comience la competición, fija en el sistema coordinador neuromuscular del atleta, la naturaleza exacta del esfuerzo pendiente.*
- *La postura apropiada es cuestión de una organización interior efectiva del cuerpo.*
- *Mantén siempre la mano adelantada con un leve movimiento para iniciar el ataque con facilidad.*
- *La cosa más importante sobre el tronco es que debe formar una línea recta con la línea adelantada.*
- *El equilibrio es la consideración más importante de la posición de en guardia.*
- *Ante todo, no fijas ninguna regla restrictiva.*

- Como una serpiente cobra, permaneces enroscado en una posición compacta pero suelta, y tu golpe debe sentirse antes de ser visto.
- Aprender la coordinación es una cuestión de entrenamiento del sistema nervioso y no un asunto de entrenar músculos.
- La precisión del movimiento significa exactitud y normalmente se utiliza en el sentido de exactitud en la proyección de una fuerza.
- La mejor forma de la resistencia es la realización del acto.
- Hay que buscar el buen equilibrio en el movimiento y no en la quietud.
- Debes ser capaz de hacer todos tus movimientos con una cadencia natural si es necesario.
- La percepción corporal sugiere una relación armoniosa del cuerpo y del espíritu, ambos inseparables.
- Un buen luchador debe sentir, más que percibir, su oportunidad de golpear.
- Sincronizar un golpe es el secreto para golpear potentemente.
- Debemos sorprender a nuestro contrario y aprovechar el momento de su desvalimiento.
- Un momento excelente para lanzar un ataque es cuando el contrario está preparando un ataque.
- El ataque por engaño es especialmente el ataque del maestro.
- Hay que lanzar el golpe exacto en el momento adecuado, automáticamente.
- Es la habilidad de engañar al contrario y maniobrarle lo que es la destreza y

ciencia del deporte de boxeo.

- *El boxeo occidental es demasiado arriesgado a causa de las restricciones impuestas por las tácticas ilegales e «indebidas».*
- *Utiliza el lanzamiento rápido de patadas para "detener» la huida de tú oponente del "punto neutro".*
- *Influye psicológicamente a tú contrario física y mentalmente haciéndole daño.*
- *Utiliza la percepción corporal como guía.*
- *La patada a la rodilla tiene un efecto muy desmoralizante y obliga al contrario a atacar con menos confianza.*
- *Debes hacer que la decidida economía sea tu guía «en menos que canta un gallo».*
- *El directo con la mano adelantada es la columna vertebral de todos los golpes en Jeet Kune Do.*
- *El punto más importante es no tener cualquier postura «preparada» o movimientos preparatorias antes de lanzar el directo o cualquier puñetazo.*
- *Todos los puñetazos deben terminar con una percusión. Golpea a través del contrario en lugar de a él.*
- *Como una cobra, tu golpe debe sentirse antes que verse.*
- *Golpear en directo (y dar patadas en directo) es el fundamento de la destreza de la lucha científica.*
- *Golpear en recto se basa en comprender la estructura del cuerpo y el valor de*

la ventaja.

- La potencia al golpear viene de una torsión rápida de la cintura, y no de un movimiento oscilante de balanceo.
- Toma potencia del suelo mediante tus piernas, cintura y espalda.
- Existen diferentes tipos de aplicaciones de fuerza y debes usar todos ellos.
- Si crees que tienes un hueco, lánzalo, pero sin dudarlo.
- La potencia se acentúa mediante la coordinación de todo el cuerpo en el "seguir a través».
- El cuerpo es el blanco más fácil por la simple razón de que abarca una superficie más extensa que la mandíbula y es menos móvil.
- Ante todo minimiza todo movimiento de forma que te muevas lo justo para conseguir un efecto máximo sin lanzar ganchos a «lo loco».
- Tú golpe limpio tiene un ángulo para penetrar en el interior de las defensas del contrario.
- La esencia de cualquier gancho es que el que lo lanza levanta su codo en el último momento.
- Aprende a mantener tú furia hasta que puedas golpear a tu contrario.
- Calibra las iniciativas de tú rival, haz que falle y metete en sus golpes, inclinándote, esquivando o fintando con manos que controlen.
- A causa de sus muchas variables la lucha debe ser un juego cuidadoso.
- Toda lucha debe hacerse con velocidad y economía en la mente así como con

potencia.

- *Encuentra una sensación adecuada para la correcta distancia y la postura bien equilibrada.*
- *Mezcla y varia tus paradas de forma que el contrario no pueda fijar un plan de ataque.*
- *Debe existir una buena sincronización entre cerrar y abrir la distancia.*
- *En el Jeet Kune Do se encuentra la firmeza en el movimiento, que es real, fácil y vivo.*
- *La esencia del combate es el arte de moverse.*
- *Cada movimiento supone la coordinación de manos, pies y cerebro.*
- *Condicionar es un proceso por el cual un estímulo específico producirá una reacción específica.*
- *Adáptate armoniosamente para formar una sola unidad funcional.*
- *Coordina toda la potencia para atacar su punto débil.*
- *Conociendo la naturaleza del contrario no será difícil sincronizarlo y convertirlo en una ventaja a nuestro favor.*
- *Muchos luchadores cometen el error de inclinarse hacia atrás, sobre su pierna trasera, cuando se defienden.*
- *Las tácticas son el trabajo cerebral del combate.*
- *Un combatiente debe alcanzar un buen nivel de capacidad técnica antes de*

que pueda aplicar las tácticas con éxito.

- El espíritu es sin duda el agente controlador de nuestra existencia.*
- La acción es nuestra relación con todo.*
- Cuando no exista centro ni circunferencia, allí está la verdad.²⁴*

Gichin Funakoshi

“Es famoso mundialmente como el padre del karate moderno. Nació en Shuri, Okinawa en 1868, estudió Karate-do desde su infancia, organizó las primeras exhibiciones públicas y, como presidente de la Asociación Okinawense para el Espíritu de las Artes Marciales, fue elegido para mostrar el Karate en la primera Exhibición Nacional Atlética, en Tokio 1922. Radicándose en Tokio, fue hasta su muerte a la edad de 88 años, presidente de la Shotokai, de la cual fue un fundador.”²⁵

“El último objetivo del arte del Karate no reside en la victoria o en la derrota, sino en el perfeccionamiento del carácter de sus participantes.

El correcto entendimiento y uso del Karate, es el Karate-do. Quien realmente entrena y comprende este "Do", no será conducido fácilmente a una pelea. Los estudiantes de cualquier Arte, incluyendo el Karate-do, no deben olvidar nunca el desarrollo de la mente y del cuerpo. El karate-do es el arte de los hombres

²⁴ Jeet Kune Do: Los principios de un combatiente completo, por Ron Balicki.
<http://www.bruceleeweb.com/frases-celebres-de-bruce-lee.php>

²⁵ Enciclopedia Shotokai de Karate-do y Artes Marciales Japonesas.
<http://www.shotokai.com/biografia/funakosh.html>

*virtuosos.*²⁶

Ñ. COMO EL KARATE PUEDE INFLUIR EN LA TRANSFORMACIÓN DEL PRACTICANTE:

Los beneficios que brinda este deporte, no solo son de forma física, sino todo va entrelazado, de forma social, mente y espíritu.

Entorno: El arte marcial ayuda a fortalecer el compañerismo, ya que ellos mismos al practicar este deporte deben de tener todo el cuidado y respeto de no hacer ningún daño. También mostrando el respeto a las normas disciplinarias del dojo (lugar donde se practica el arte marcial). La disciplina adquirida, el respeto hacia todos y a uno mismo.

Mente: Se reforma la autoconfianza, autoestima, la seguridad, la capacidad de poder marcar a la hora de un breve combate de sombras, sin lastimar al contrincante.

Espíritu: Es necesario tener la confianza plena en uno mismo y la humildad, para lograr una coordinación no solo de mente sino de corazón, el karate enseña a fomentar el desarrollo de la persona interiormente, porque hay una pequeña meditación en donde el atleta se conecta así mismo a buscar sus propias faltas y mejorarlas, a ser una mejor persona.

²⁶ Metodología Integral Karate kata, <http://www.gimnasiookinawa.com/frases-celebres-poesias.html>

Un buen arte marcial es aquel en donde el corazón y la mente van de la mano, conciencia y autocontrol, humildad y dedicación. En donde se inculcan los valores y se fomentan al practicar este deporte. El arte marcial ayuda a llegar al alma, de modo que la práctica debe ser constante, plena, humilde, leal y perseverante. También es aquella que enseña a valorar otros conocimientos, no importando de que persona venga y que estilo de arte marcial sea. El atleta más rico del mundo es aquel que se ha encontrado así mismo, este es el verdadero camino hacia una gran búsqueda, el mensaje del arte marcial es este, nuestro yo interno. Un buen alumno es quien ha adquirido todo este conocimiento y lo pone a la práctica diaria, para llegar a lo más elevado.

"Karate-Do debe entregar niveles de conciencia a todos sus practicantes. Niveles de conciencia referidos a la capacidad de análisis y autocrítica personal y hacia los demás. Crítica a los demás enfocados constructivamente para un real crecimiento en sociedad y "en torno al Dojo".

Karate-Do debe entregar conocimiento de sí mismo, reconocimientos de los errores y la sensación de sentir la felicidad con lo que se está haciendo, tal como comentaba Sensei Demura en algún momento. Si no te sientes feliz haciendo lo que "haces", debes buscar tu rumbo, independiente de lo que sea y el costo que tenga.

*Si alguien no se siente cómodo en la "vida fraternal de Dojo", siente envidias, celos, odio o canaliza frustraciones personales a través de actitudes en el Dojo, **NUNCA** podrá desarrollarse en forma armónica en algún grupo humano, menos en un lugar como este. Karate-Do entrega las herramientas para ser un buen hombre útil y líder en la sociedad. Un hombre capaz de desarrollarse integralmente y que sepa trabajar en grupo. Al final de una de las tantas clases que tuvimos con Sensei Demura, él comentaba que ha tenido muchos alumnos "líderes" en el mundo. Líderes en el trabajo junto a personas, algunos Presidentes de países y otras grandes personalidades. Estos ejemplos*

fueron dados por él para demostrar que Karate-Do debe entregar **"CARÁCTER"** y **"VALORES UNIVERSALES"** que a la larga influyen en la **VIDA COTIDIANA**. Una persona con un buen **"Karate interno"** (correcto sentido de práctica, con profundas convicciones y Karate sin objetivos específicos), estoy convencido que lo conducirá a tener un correcto **"Karate externo"**, (buen Kumite, buena ejecución de Kata, etc.) aunque la persona no sea muy hábil físicamente, llegará a un buen nivel en este Karate (de Karate físico). Como consecuencia de un buen Karate interno, también estoy seguro que esa persona tendrá éxito en lo que se proponga durante la vida, ya sea en lo laboral o familiar. Para los que practican Karate en forma sincera y desapegada así como cualquier otro arte marcial, durante la vida lo tendrán todo, no les faltará nada, y en forma particular poseerán una felicidad muy especial.

*Karate-Do entrega conciencia de la vida y de Dojo. Te hace feliz.*²⁷

O. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE:

Una enseñanza base de este deporte es aprender a dominar la mente, para lograr un nivel de rendimiento diario. Consciencia en lo que se practica en cada clase.

Psicología es el estudio de la conducta y comportamiento de las personas, psicología del deporte es aquella donde el deportista integra por medio de su control mental, habilidades, técnicas, la confianza, motivación, atención, es

²⁷ Shingitai, Conciencia de dojo junto a sensei Demura. Reflexión, 14 de octubre de 2006, <http://www.shingitai.blogspot.com>

importante la evaluación continua en estas artes marciales, ya que el comportamiento suele variar dependiendo el tipo de personalidad.

La psicología del deporte tiene gran influencia en la vida del atleta, ya que es por medio de ella que se evalúan aspectos importantes. El interés del atleta por seguir aprendiendo, el interés y responsabilidad de cumplir con sus obligaciones, todo esto es bien penetrante a los sentimientos del atleta y comportamiento. A diario se logra descifrar que nivel de aprendizaje se obtiene por medio del esfuerzo y responsabilidad. La psicología evalúa todos aquellos aspectos formados en sí y se observa el progreso a diario.

Por medio de la psicología podemos ayudar a enriquecer la autoconfianza, el autocontrol, autodisciplina y otros aspectos, ya que esta es sumamente importante establecerla en las características del atleta y reforzarla. Por eso es importante hacer deporte, el arte marcial abre caminos hacia lo esencial de la vida, deja huellas y destinos por florecer, el camino parece largo y difícil en un principio, pero el karate ayuda a que este camino sea seguro, honesto, leal, perseverante, disciplinado, motivado, ya que la base esta en uno mismo.

Un buen entrenamiento es la forma más característica de observar. En cada atleta surgen diferentes actitudes, diferentes conocimientos y destrezas, el karate lo que en si hace es fortalecer un buen carácter, enriquecerlo con valores dentro del ejercicio.

No todas las escuelas de artes marciales logran cautivar este tipo de conocimientos, ya depende del desarrollo y el fin de la escuela.

CAPÍTULO 3

MARCO METODOLÓGICO

A. OBJETIVO GENERAL:

Promover el karate como desarrollo integral de la persona, enfocado con las nuevas técnicas de las artes marciales.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Que los jóvenes se interesen a conocer las diferentes técnicas del karate como una oportunidad para crecer.
2. Aplicar las nuevas técnicas en el karate como un instrumento para desarrollar valores.
3. Fomentar el desarrollo de los valores mediante los ejercicios que se desarrolla durante el karate.
4. Desarrollar destrezas en la práctica del karate, adquirir autoconfianza y desarrollar la autodefensa.
5. Desarrollar una forma de vida que encamine hacia la autorrealización.
6. Explorar las virtudes y desarrollarlas, eliminando así tendencias como los malos hábitos, malas conductas.

C. VARIABLE:

La práctica del karate contribuye al desarrollo de valores, que se manifiestan en la vida cotidiana y así vivir una vida con armonía. Mediante los ejercicios se observa la dedicación, disciplina y autoconfianza. Las técnicas que se observa para aprender y ejecutar los movimientos. La ética y la moralidad salen por si mismos cuando el karateca se dedica hacer bien las cosas y es consciente en todo lo que se le enseñe.

D. LOS SUJETOS:

Población universo: La investigación se conformo por 100 atletas de las artes marciales que practican en los gimnasios ubicados de la zona 10 y zona 14 de la capital, en horarios de 3:30 hasta las 6:30.

E. LA MUESTRA:

La muestra se conformo con un total de 100 atletas del arte marcial. La muestra de la investigación se delimito en dos diferentes gimnasios de la zona 10 y uno en zona 14, distribuidas de la manera siguiente.

Gimnasio	Total de Gimnasios	Muestra	%	Horarios
Zona 10	2	45,30	75%	3:30 - 6:30pm
Zona 14	1	25	25%	5:30 - 6:30 pm

F. INSTRUMENTO:

Se empleo una encuesta, para lograr así los objetivos ya deducidos de la investigación.

Las herramientas de la investigación consistió en las siguientes fases:

1. La observación directa para determinar efectos y causas que manifiesta las artes marciales.
2. Diseño de un instrumento de investigación con el objetivo de determinar el desarrollo de los valores.
3. Se aplicó el instrumento a los diferentes atletas de artes marciales.
4. Diseño de Gráficas.

G. TÉCNICAS DE RECOPIACIÓN DE DATOS:

Encuesta directa. El tipo de investigación llevada a cabo es el método cuasiexperimental, ya que con ella se logra determinar variables y acontecimientos que ayuden a definir el objetivo general, mediante la observación y análisis de los datos.

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

A. HIPÓTESIS:

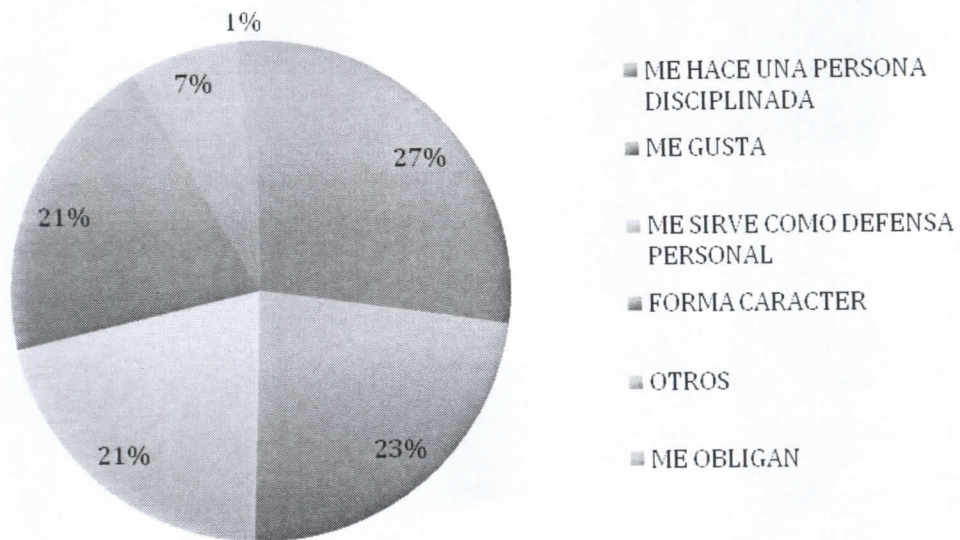
Existe la probabilidad de que la práctica del karate fomente el desarrollo integral de las personas.

Se puede considerar que el karate es un deporte que mediante su práctica fomenta el desarrollo de los valores, ya que exige de cada persona que lo practica, que ponga el 100% de sus aptitudes. Asimismo, hace que la persona asuma un compromiso consigo, y para con los demás, lo que permite su desarrollo integral.

El presente estudio nos muestra de manera porcentual los valores que el karate desarrolla así como el impacto que causa en cada uno que lo practica. Encuesta realizada a 100 personas que practican este deporte en los dos gimnasios ubicados en zona 10 y uno en zona 14.

GRÁFICA 1

1. ¿Porque practica karate?

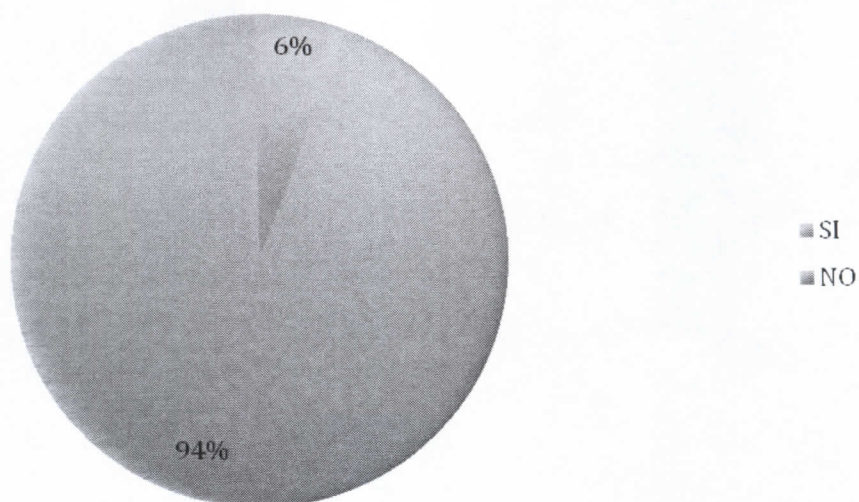


El 21% manifestó que le ayuda a ser una persona disciplinada, un 23 % dijo que le gusta, 21% dijo que forma carácter, 1% que le obligan, 7% otros.

De este resultado se colige que el porcentaje mayor asevera que le ayuda a ser una persona disciplinada.

GRÁFICA 2

2. ¿Al momento de que usted entrena combate, estaría dispuesto a hacer algo que no está permitido de forma disimulada con tal de ganar?

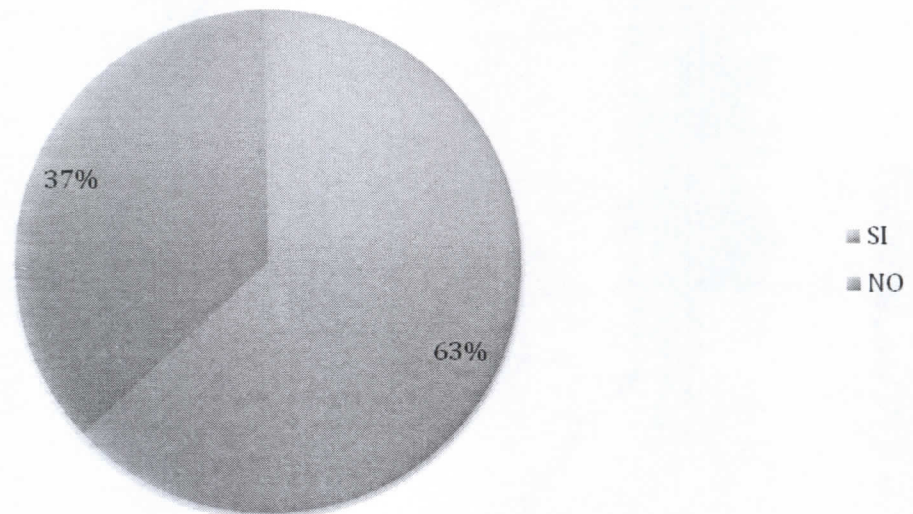


El 6% manifestó que si y el 94% dijeron que no.

Un valor que se distribuye en la respuesta es la honestidad, el porcentaje alto es la respuesta no, en donde se observa que los atletas toman consciencia al entrenar y al ejecutar sus ejercicios.

GRÁFICA 3

3. ¿Usted practica este deporte las veces que el instructor le sugiere?

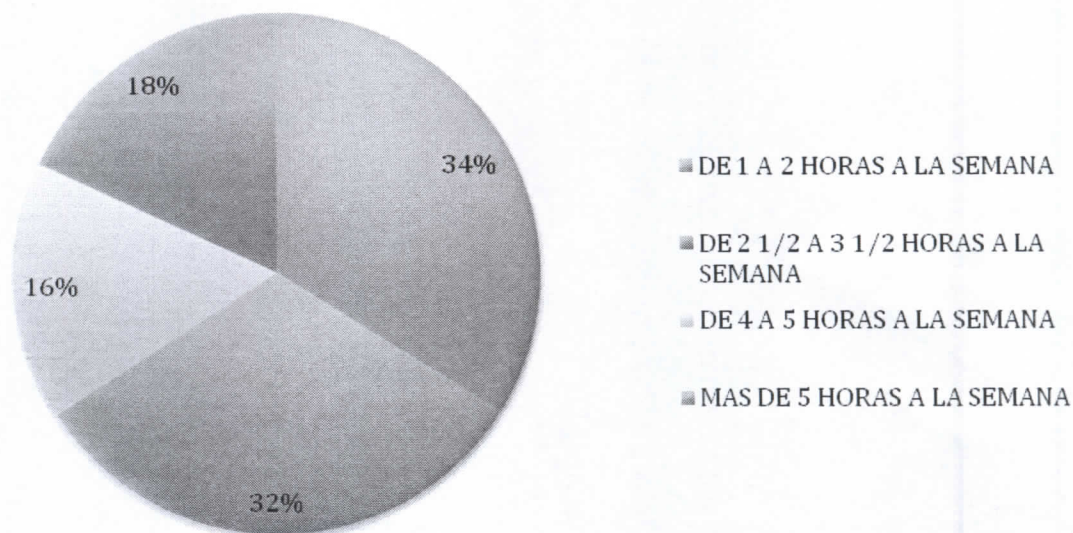


El 37% manifestó que no y el 63% dijeron que si.

Un porcentaje alto toman en cuenta el valor de la responsabilidad, en donde escuchan el consejo del entrenador y lo ponen en práctica. La responsabilidad es fundamental para llegar al valor disciplina.

GRÁFICA 4

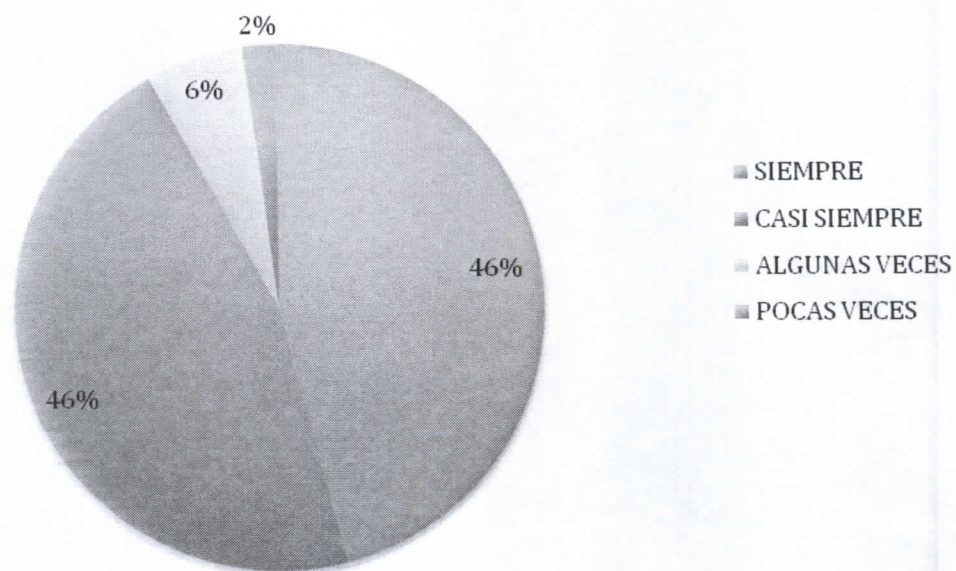
4. ¿Con qué frecuencia asiste a la clase de karate?



El porcentaje varía dependiendo del horario establecido, como se observa que el 34% está en el rango de 1 a 2 horas a la semana y el que sigue con 32% de 2 1/2 a 3 1/2 horas a la semana, el 16% de 4 a 5 horas a la semana y un 18% dijeron más de 5 horas a la semana. Un valor característico es la constancia y disciplina, es fundamental para un buen entrenamiento. Conforme a la disciplina se llega a la práctica y perseverancia.

GRÁFICA 5

5. ¿Cumple con su horario de entrenamiento?

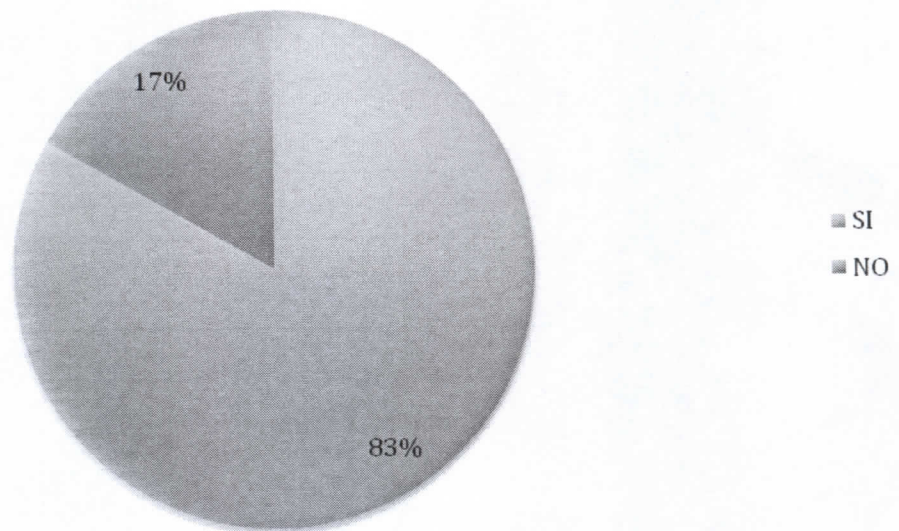


El 46% dijeron siempre, otro 46% dijeron casi siempre, un 6 % dijeron algunas veces y 2% pocas veces.

Se deduce que casi siempre cumplen con el horario, el valor ejemplar es responsabilidad a lo que se practica y se hace, responsabilidad a la hora de llegar a clases, la puntualidad con la que frecuentan.

GRÁFICA 6

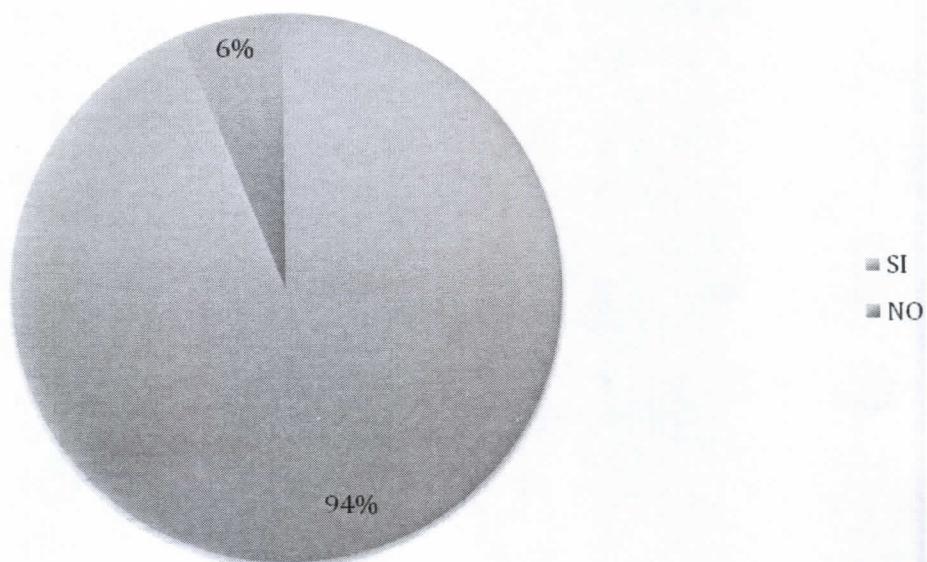
6. Durante los trabajos en equipo, existen compañeros que hacen las actividades sin alcanzar las expectativas. ¿Usted tiende a ayudarlos?



La respuesta fue un 83% dijeron que si y 17% dijeron que no. La solidaridad predomina en esta situación.

GRÁFICA 7

7. Durante los trabajos en equipo, si usted realiza las actividades sin alcanzar las expectativas. ¿Acepta ayuda?

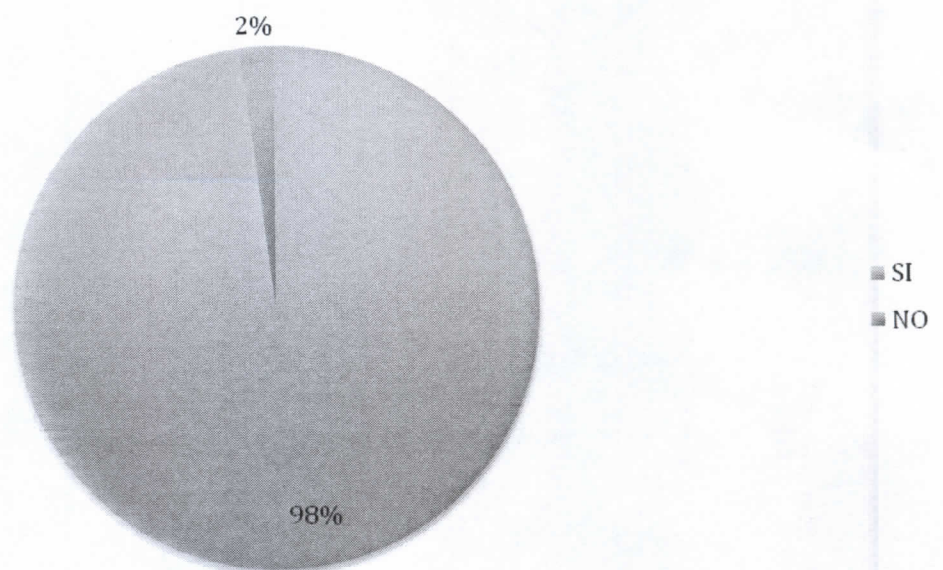


El 94% dijo que si y 6% dijeron que no.

La mayoría de atletas se basan en un valor característico e indagador, la humildad, la base de un buen karateca.

GRÁFICA 8

8. ¿Cuándo hay examen de karate, tiende a dar el 100% de su esfuerzo?

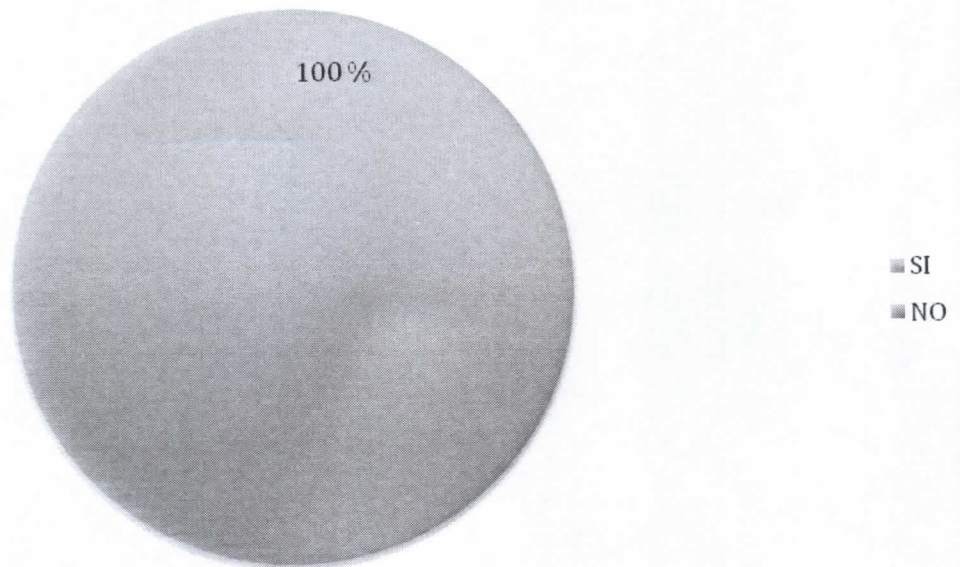


Un 98% dijeron que si y un 2% dijeron que no.

El compromiso del atleta hacia el camino es sumamente importante, se nota que el esfuerzo lo logran dar en el examen, ya que las actitudes, su comportamiento, la disciplina logran empapar en esta pregunta.

GRÁFICA 9

9. ¿Usted cree que el karate contribuye a formar y desarrollar valores?

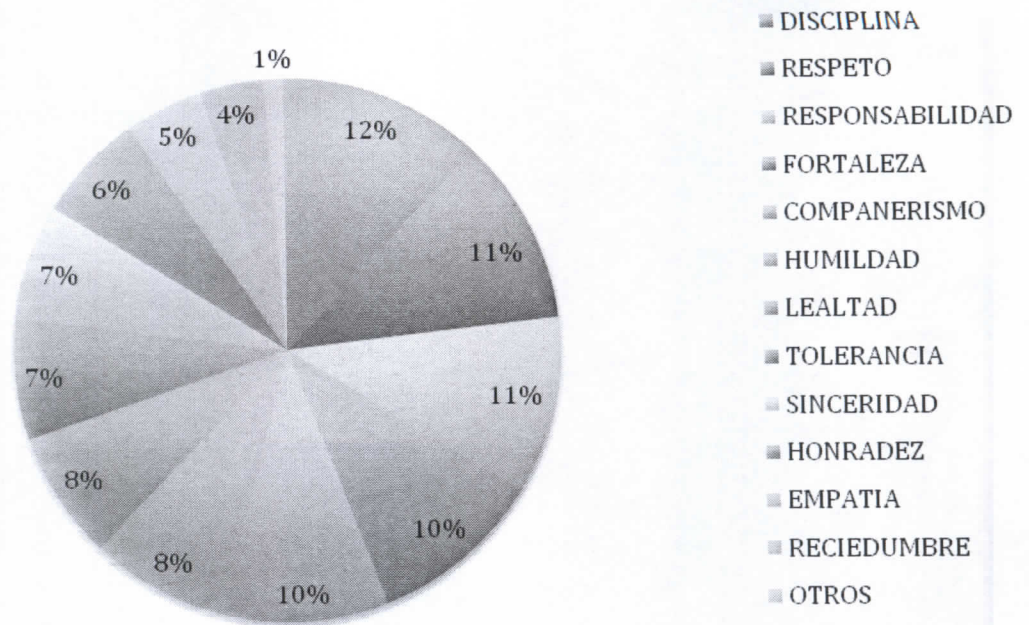


Un 100% dijeron que si.

La respuesta cubre todo el tema de tesis, todos dijeron que si. Es aquí en donde la hipótesis se aprueba.

GRÁFICA 10

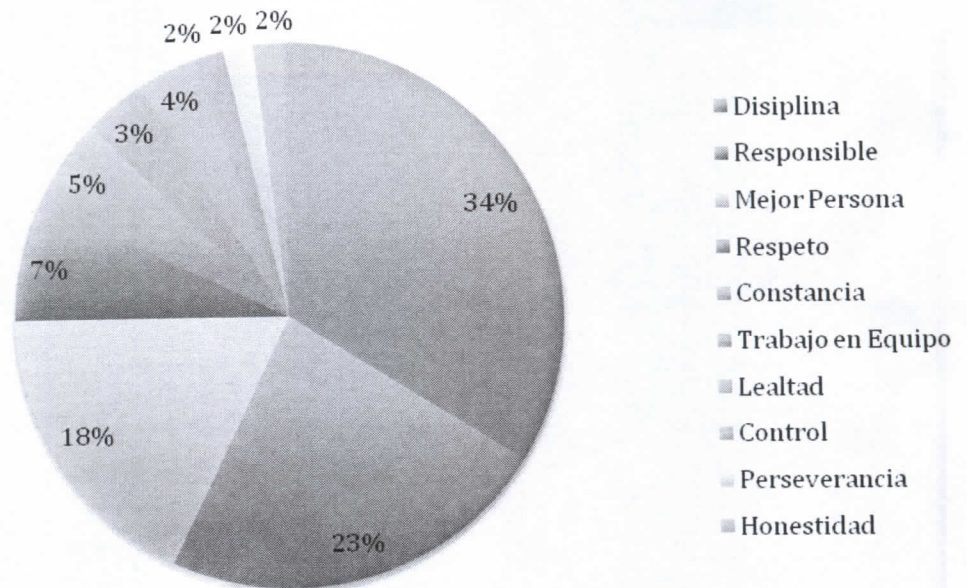
10. ¿Si su respuesta anterior fue si, indique cuál o cuáles ha formado usted a través de practicar este deporte?



El 12% dijo disciplina, 11% dijo respeto, 11% responsabilidad, 10% fortaleza, 10% dijo compañerismo, 8% dijo humildad, 8% lealtad, 7% tolerancia, 7% sinceridad, 6% honradez, 4% reciedumbre, los valores complementan al arte marcial en todas sus ramas y filosofía. La mayoría de valores son importantes en esta disciplina del karate.

GRÁFICA 11

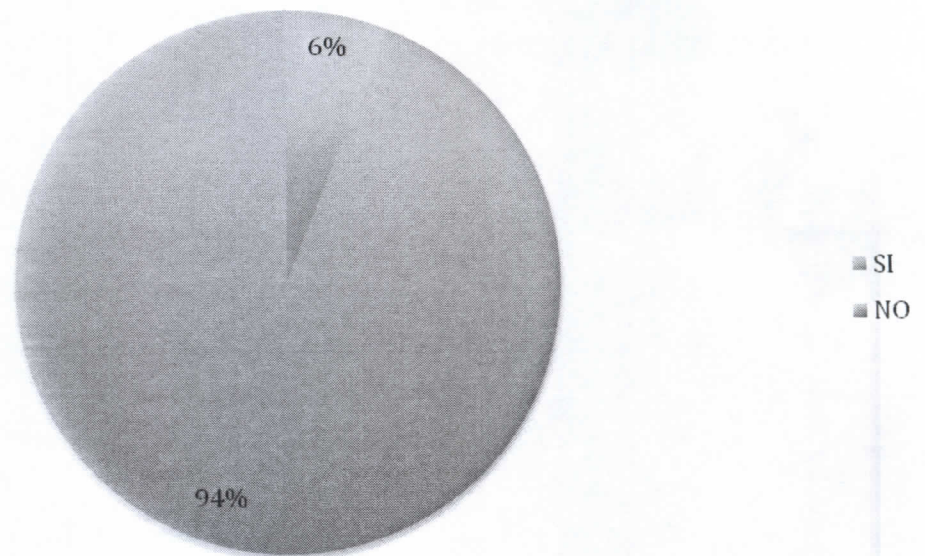
11. ¿Cómo contribuyen los valores que usted adquiere a través del karate en su vida diaria?



Como principal la disciplina con 34%, Responsabilidad con 23%, mejor persona 18 %, respeto 7%, constancia 5%, trabajo en equipo 3%, lealtad 4%, control 2%, Perseverancia 2% y por ultimo honestidad con 2%.

GRÁFICA 12

12. ¿Asume una actitud antideportiva contra su rival cuando se enfrentan en un combate?



La mayoría ponen en práctica la sinceridad y honestidad en un combate, un 94% dice que no y 6% dicen que sí.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. CONCLUSIONES:

1. Para una buena formación en el karate, el maestro (Sensei) debe practicar lo que enseña a sus alumnos, para tomarlo como un modelo a seguir.
2. El karate es una herramienta elemental para difundir valores desde una temprana edad, estimula a sus atletas mediante ejercicios básicos y sencillos de realizar, viendo en si la potencialidad del alumno, eficacia, rapidez, autoconfianza y el autocontrol.
3. El karate ayuda a que las personas desarrollen sus habilidades y virtudes mediante la concentración, hoy en día se distingue el arte marcial por el entrenamiento y el trabajo que desarrolla.
4. El karate es un deporte para defensa propia y no para ofender a nadie, quien hace caso omiso a este compromiso, lamentablemente se debe retirar, porque esta desobedeciendo la disciplina enseñada durante la trayectoria de sus entrenamientos y una buena formación empieza en uno mismo, cumpliendo con el compromiso y la responsabilidad del arte marcial.
5. La disciplina del karate entrena a la mente, el cuerpo y enseña la concentración, estas virtudes solo se adquieren mediante la práctica misma. Es importante verificar los beneficios que el arte marcial deja, así como eliminar

rasgos negativos y llevarlos hacia rasgos positivos, salir del camino que desvía totalmente la visión y encaminarla a un camino recto hacia la verdad, el karate aporta características en donde lo principal es aprender a llegar a conocerse asimismo. Cuando se llega a tan elevada virtud, lo demás viene por sí mismo.

B. RECOMENDACIONES:

1. El karate es una disciplina que si se pone en práctica cada día, se lograría construir una sociedad más pacífica.
2. Los maestros deben tener consciencia al enseñar este deporte, por su diversidad de formas, técnicas, habilidades.
3. Que los jóvenes se interesen en esta disciplina y en sus diversas ramas, para que la enseñanza del arte marcial lo pueda fomentar en su vida cotidiana.
4. Que el alumno logre captar lo importante de aprender el arte marcial.
5. Por medio de esta disciplina logren una vida ordenada, responsable y leal.
6. Examinar las virtudes de los alumnos y llevarlas al máximo siempre al bien del alumno.
7. Florecer en pensamientos positivos en todo momento, para que esta práctica del arte marcial sea concentrada solo en lo bueno, en el bien y desarrollo de valores, eliminando todo rasgo negativo desde un inicio.
8. Esta rama del arte marcial la puede poner en práctica cualquier persona, no importa el género, edad, raza, creencia religiosa. El karate es amplio en todas sus expectativas, no busca una recompensa, busca el bien hacia la persona, dirigiendo al individuo a un camino responsable, disciplinado hacia la verdad.
9. Que los gimnasios de karate ayuden al desarrollo de habilidades en el deportista karateca, fomentando y perfeccionando su técnica.

10. Que en el karate se desarrollen las virtudes y habilidades de los atletas para eliminar los rasgos como: Malos hábitos, malas expresiones y malas tendencias, produciendo así autoconfianza en sí mismo.

CAPÍTULO 6

ANEXOS

Universidad Galileo
Licenciatura en Gestión de Entidades Deportivas
Año: 2012

ENCUESTA DEPORTIVA

Sexo: F M Edad: _____

1. ¿Cuánto tiempo lleva practicando karate? _____

2. ¿Por qué practica karate? (Marque con una x las opciones que lo llevan a practicar karate)

Me gusta _____

Me obligan _____

Me sirve como defensa personal _____

Forma carácter _____

Me hace una persona disciplinada _____

Otros _____ indique:

3. ¿Al momento que usted entrena combate, estaría dispuesto a hacer algo que no está permitido, de forma disimulada, con tal de ganar?

Si

No

4. ¿Usted practica este deporte las veces que el instructor le sugiere?

Si

No

5. ¿Con qué frecuencia asiste a la clase de karate?

De 1 a 2 horas a la semana _____

De 2 ½ a 3 ½ horas a la semana _____

De 4 a 5 horas a la semana _____

Más de 5 horas a la semana _____

6. ¿Cumple con su horario de entrenamiento?

Siempre

Casi siempre

Algunas veces

Pocas veces

7. Durante los trabajos en equipo, existen compañeros que hacen las actividades sin alcanzar las expectativas, ¿usted tiende a ayudarlos?

Si

No

8. Durante los trabajos en equipo, usted realiza las actividades sin alcanzar las expectativas, ¿usted acepta ayuda?

Si

No

9. ¿Cuándo hay examen de karate tiende a dar el 100 % de su esfuerzo?

Si

No

10. ¿Usted cree que el karate contribuye a formar y desarrollar valores?

Si

No

11. Si su respuesta anterior fue si, indique cuál o cuáles ha formado usted a través de practicar este deporte:

Disciplina _____ Honradez _____ Compañerismo _____ Tolerancia _____

Lealtad _____ Responsabilidad _____ Respeto _____ Humildad _____

Sinceridad _____ Reciedumbre _____ Fortaleza _____ Empatía _____

Otros: _____

12. ¿Cómo contribuyen los valores que usted adquiere a través del karate en su vida diaria?

13. ¿Asume una actitud antideportiva contra su rival cuando se enfrentan en un combate?

Si

No

CAPÍTULO 7

BIBLIOGRAFÍA

Enciclopedia Shotokai de Karate-do y Artes Marciales Japonesas.
<http://www.shotokai.com/biografia/funakosh.html>

<http://www.shingitai.blogspot.com>

Jeet Kune Do: Los principios de un combatiente completo, por Ron Balicki. <http://www.bruceleeweb.com/frases-celebres-de-bruce-lee.php>

Metodología Integral Karate kata, <http://www.gimnasiookinawa.com/frases-celebres-poesias.html>

Sin año, karate Do, objetivos del karate Do,
<http://www.deportivoshaolin.com/karateadultos.html>

<http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

http://es.wikibooks.org/wiki/Karate_kumite/Reglamento

http://www.iogkfspain.com/index.php?Itemid=15&id=12&lang=es&option=com_content&view=article

http://www.hispagimnasios.com/a_japan/kumite.php

http://portal.ucm.es/web/gidepo/metaforas-y-narracion-de-historias/-/message_boards/message/228641

Sin año, El arte del Wing Chun, ciencia. Filosofía. Técnica. Pascual Santi. Editorial Alas C/ Villarroel, 124 08011 Barcelona.

1973, 2001, Tai chi Chuan El camino de la armonía. C. C. Chen William, Impreso en España.

2006 Editorial Kier S.A., Buenos Aires, (El sendeo del guerrero) El sistema Wing Chung. La ciencia del campo central. Crivellari Leandro.

http://es.wikipedia.org/wiki/Goju_Ryu

<http://en.wikipedia.org/wiki/Shōrinji-ryū>
http://es.wikipedia.org/wiki/Shorin_Ryu
<http://es.wikipedia.org/wiki/Matsubayashi-ryū>
http://en.wikipedia.org/wiki/Shōbayashi_Shōrin-ryū
http://es.wikipedia.org/wiki/Uechi_Ryu
<http://en.wikipedia.org/wiki/Ryūei-ryū>
<http://es.wikipedia.org/wiki/Isshin-Ryu>
http://en.wikipedia.org/wiki/Shōrinjiryū_Kenkōkan_Karate
<http://iwatanakarate.tripod.com/kenpo-karate-history.htm>
<http://es.wikipedia.org/wiki/Shotokan>
<http://es.wikipedia.org/wiki/Kenjojuku>
http://es.wikipedia.org/wiki/Shito_Ryu
<http://es.wikipedia.org/wiki/Kyokushinkai>
<http://es.wikipedia.org/wiki/Shudokan>
http://es.wikipedia.org/wiki/Nihon_Koden_Shindo_Ryu
<http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>
http://es.wikipedia.org/wiki/Tang_Soo_Do
http://es.wikipedia.org/wiki/Full_contact
http://es.wikipedia.org/wiki/Nisei_Goju_Ryu
Estilos, Karate Do, <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>.