

## **Incidencias de la pedagogía en la enseñanza del karate en edades tempranas**

Incidence of pedagogy in teaching karate at an early age

Ana Gabriela Bayas Cano\*

[agbayas@uce.edu.ec](mailto:agbayas@uce.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0007-2396-4979>

Edith Vanessa Valarezo Mendoza\*\*

[evvalarezo@uce.edu.ec](mailto:evvalarezo@uce.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0000-9840-41Vane>

Alexander Dario Rubio Rodriguez\*\*\*

[d.a.r.94@outlook.com](mailto:d.a.r.94@outlook.com)

<https://orcid.org/0009-0004-9977-3034>

\*Universidad Central del Ecuador, \*\*Universidad Central del Ecuador, \*\*\*Liceo José Ortega y Gasset

---

Recibido: 26/12/2022-Aceptado: 02/03/2023.

Correspondencia: [agbayas@uce.edu.ec](mailto:agbayas@uce.edu.ec)

### **RESUMEN**

Este artículo examina en las referencias y criterios acerca del impacto de los métodos pedagógicos en la práctica del karate durante la infancia. A través de una revisión exhaustiva, se analizan las diferentes estrategias de enseñanza utilizadas en la instrucción de karate para niños y su efecto en el desarrollo físico, mental y emocional de los jóvenes practicantes. Se destaca la importancia de adoptar enfoques pedagógicos adaptados a la edad y nivel de los niños, así como la integración de juegos y actividades lúdicas para mantener su interés y motivación. Además, se exploran los beneficios a largo plazo de una enseñanza de calidad en edades tempranas para el crecimiento continuo en el arte marcial y más allá. Este artículo proporciona una visión integral de cómo la pedagogía influye en la enseñanza del karate a una edad temprana y su papel en la formación integral de los jóvenes practicantes. La elección de la escuela de karate, es uno de esos grandes pasos que los padres de familia enfrentan, una escuela adecuada para niños en edad temprana es crucial para su desarrollo físico, mental y emocional. Dado que los niños pequeños requieren un enfoque de enseñanza especializado que sea seguro, divertido y educativo, es importante identificar las mejores escuelas de karate que puedan proporcionar una experiencia enriquecedora y formativa. Como conclusión se obtuvo que algunos criterios determinan que la pedagogía ha tenido una incidencia positiva en el desarrollo del Karate en edades tempranas, a través de sus métodos, técnicas innovadoras, escuelas eficientes, y resultados de aprendizaje acordes al nivel de enseñanza.

**Palabras clave:** Karate, niños, revisión sistemática, seguridad

### **ABSTRACT**

*This article examines the references and criteria about the impact of pedagogical methods on the practice of karate during childhood. Through an exhaustive review, the different teaching strategies used in karate instruction for children and their effect on the physical, mental and emotional development of young practitioners are analyzed. The importance of adopting pedagogical approaches adapted to the age and level of the children is highlighted, as well as the integration of games and recreational activities to maintain their interest and motivation. Additionally, the long-term benefits of quality teaching at an early age for continued growth in the martial art and beyond are explored. This article provides a comprehensive view of how pedagogy influences the teaching of karate at an early age and its role in the comprehensive training of young practitioners. Choosing a karate school is one of the big steps that parents face. An appropriate school for children at an early age is crucial for their physical, mental and emotional development. Since young children require a specialized teaching approach that is safe, fun and educational, it is important to identify the best karate schools that can provide an enriching and educational experience. In conclusion, it was obtained that some criteria determine that pedagogy has had a positive impact on the development of Karate at an early age,*

*through its methods, innovative techniques, efficient schools, and learning results in accordance with the level of teaching.*

**Keywords:** Karate, children, systematic review, safety

---

## INTRODUCCIÓN

El Karate es un arte marcial que se desarrolló en Japón en la isla de Okinawa. Este se introdujo en Japón en Okinawa a principios del siglo XX.

Se practicó en secreto hasta la invasión japonesa de Okinawa en 1902. Tres años más tarde, en 1905, se introdujo en las escuelas de Okinawa. En 1917, el kárate se convirtió en una materia obligatoria en las escuelas de Okinawa. Gichin Funakoshi, profesor de escuela, es considerado el "padre del kárate moderno".

Una teoría popular es que fue introducido por Gichin Funakoshi alrededor de 1922. Funakoshi fue invitado por los dojos de judo en Japón. Incluso lo invitaron a hacer una demostración de kárate en la Asociación Japonesa de Educación Física.

A Funakoshi se le pidió que dirigiera el examen de godan (cinturón negro de quinto grado). También fue descrito como carismático y simpático según una historia escrita en 1939. Con estos factores combinados con la mayor tensión que entró en la Segunda Guerra Mundial,

Japón decidió adoptar el karate como parte de su entrenamiento militar. La palabra "karate" significa "mano vacía".

En 1922, fue invitado a practicar kárate en la Primera Exposición Atlética Nacional en Tokio. Esto llevó a la introducción del kárate en las universidades japonesas. En 1949, los estudiantes de Funakoshi establecieron la Asociación Japonesa de Karate (JKA). Este fue un paso importante en la popularización del karate en Japón. Ahora que el karate era parte de la sociedad japonesa, pronto se convirtió en una parte integral de los programas escolares de educación física.

No fue hasta la década de 1960 que el karate comenzó a lograr avances significativos en los Estados Unidos. Comenzó cuando los militares estadounidenses aprendieron karate mientras estaban destinados en Japón. Después de regresar a los Estados Unidos, algunos de estos hombres comenzaron a enseñar y algunos incluso abrieron escuelas.

Karate ganó más popularidad en América Latina con el lanzamiento de la

película "The Karate Kid". Ahora el consenso general es que Estados Unidos es un importante contribuyente al kárate moderno. La Federación Nacional de Karate de los Estados Unidos se creó en 1987 para unir a las distintas organizaciones de karate. Actualmente, el kárate ha sido proclamado deporte de demostración para los Juegos Olímpicos de Verano de 2020.

#### *Karate como arte marcial global*

El karate se convierte en un arte marcial global debido a varios factores. En primer lugar, su énfasis en la disciplina, el desarrollo personal y la auto-superación lo ha hecho atractivo para personas de diversas culturas en todo el mundo.

Además, la difusión del karate ha sido facilitada por la migración, los intercambios culturales y la globalización, lo que ha permitido que esta práctica se extienda a diferentes países y continentes. Además, la popularidad de las artes marciales en general, tanto como forma de ejercicio físico, defensa personal y como actividad competitiva, ha contribuido a la expansión del karate a nivel mundial.

#### *Diferentes estilos de enseñanza del Karate*

El Método de enseñanza por excelencia en el Karate es el Conductismo,

puesto que la enseñanza tradicional se basa esencialmente en la imitación o emulación de los modelos y patrones propuestos por el maestro, quien a través de esos modelos va condicionando las respuestas del alumno ante los estímulos que se le presentan.

En el caso de Funakoshi, enseñó a estudiantes del Japón continental. Sus enseñanzas se transformaron del karate de Okinawa a una versión más nueva del karate. Sus alumnos también se entrenaron en el dojo Shotokan. Shotokan es la palabra japonesa para el seudónimo de Gichin Funakoshi "Shoto", que significa "pinos ondulantes" y "kan" que significa edificio, por lo que Shotokan es la casa que construyó Shoto. Este estilo de entrenamiento de karate eventualmente se fusionó o se perdió con la ocupación del karate de Okinawa luego de la invasión de las fuerzas estadounidenses en Okinawa, en lo que ahora se conoce como Karate japonés moderno. Esto es evidente cuando se compara el entrenamiento de karate realizado por los escolares japoneses y se relaciona el entrenamiento en Japón con el entrenamiento de karate moderno que se realiza hoy en las escuelas de Okinawa.

Ha habido diferencias sustanciales en los tipos de karate en Okinawa y Japón.

Durante los últimos días del Reino Ryuku en Okinawa, existían 3 tipos de karate. Te, que significa "mano", era una forma muy básica de karate y fue la forma indígena que se convirtió en lo que ahora conocemos como Karate de Okinawa.

Durante la ocupación y anexión del Reino Ryuku por parte de Japón, el Te fue prohibido y no se permitió la práctica del Karate, aunque vivió en pequeños focos. Durante este tiempo, los practicantes de Okinawa iban a Japón, principalmente a Kioto, y entrenaban con expertos en Kenpo. Esto trajo directamente esta forma indígena de Karate a Japón, donde había cambiado de nombre durante la anexión a Toudi o Toudijutsu. Toudi significa "mano china". Esta forma también se ha convertido en lo que ahora conocemos como Karate de Okinawa.

La única diferencia es que, dado que Okinawa había perdido su soberanía como reino separado e incluso su individualismo cultural fue aplastado durante ambas Guerras Mundiales, Toudi evidentemente se había mezclado con el Kenpo japonés y ya no existía como algo separado de la forma japonesa moderna de Kenpo. Karate, y la mayor parte evolucionó de forma independiente en Japón.

Como filosofía, el Kárate, de origen japonés, el Karate Do es un arte marcial que basa su filosofía en la creencia de alcanzar un equilibrio en la vida diaria y que va más allá de practicar un deporte para ser concebido como una forma de pensamiento.

Enseñar karate a edades tempranas requiere un enfoque pedagógico específico que tenga en cuenta las características físicas, cognitivas y emocionales de los niños.

Según da Silva et al (2023) la práctica de deportes en la infancia y la adolescencia está inversamente relacionada con la aparición de factores de riesgo cardiovascular (FRC) en la edad adulta. El estudio analizó la asociación entre la práctica temprana de deportes y los FRC en adultos, encontrando que aquellos que practicaron deportes en la infancia y la adolescencia tenían una menor prevalencia de obesidad central, diabetes, dislipidemia y hipertensión en la edad adulta. Además, se encontró que la práctica temprana de deportes fue un factor protector contra la hipertensión en la edad adulta, independientemente de otros factores como el sexo, la edad, el estatus socioeconómico y el nivel de actividad física habitual en la edad adulta.

Sin embargo, Glinkowski, et al (2023), basado en la caracterización de la muestra de su estudio, la media de edad de práctica del Karate fue de 15.8 años, que con una edad promedio de 36 años, dio que la mayoría de los practicantes incluso los de cinturón negro, no habían comenzado a practicar desde edades tempranas sino desde la adolescencia.

Los autores Widha Srianto et al (2023) en su estudio resaltaron algunos elementos claves para tener en cuenta durante la incidencia de la pedagogía en el Karate:

- **Necesidad de orientación en movimientos básicos desde una edad temprana:** Se reconoce que la comprensión de los movimientos básicos es un problema importante en el campo del karate, y se destaca la importancia de proporcionar orientación desde una edad temprana sobre los movimientos o técnicas básicas correctas para los niños.
- **Modelo de Entrenamiento Basado en Juegos:** Se señala que la falta de un modelo de entrenamiento basado en juegos puede llevar a que los niños se aburran fácilmente, lo que a su vez puede afectar la calidad de las

técnicas cuando se convierten en atletas profesionales.

El propósito de este estudio de su estudio consistió en desarrollar un modelo de entrenamiento de juegos de circuito de mawashigeri basado en CGFU-PM 515 para niños de 10 a 12 años en karate. Emplearon un diseño de investigación y desarrollo (RnD) con un modelo de procedimiento de 4D que incluye definir, diseñar, desarrollar y difundir. La técnica de análisis de datos utilizada es la formulación V-Aiken.

Estos autores encontraron que el modelo desarrollado tiene un alto nivel de validez y practicidad. Con un índice del 98% en la categoría de muy práctico, lo que indica que el modelo es fácil de realizar, divertido, comprensible y efectivo para entrenar técnicas de mawashigeri.

Otros investigadores, Styriak1 et al, (2020), enfatizaron su trabajo en la búsqueda de alternativas para prevenir el agotamiento y la especialización temprana en jóvenes atletas de karate. En lugar de enfocarse únicamente en la competencia, este estudio se centra en el desarrollo de habilidades motoras generales en una nueva disciplina de competición llamada Karate Agility Course (KAC). El objetivo es proporcionar a los jóvenes karatekas

una plataforma para aplicar sus habilidades motoras fundamentales, en lugar de enfocarse únicamente en la especialización en karate.

Los resultados del estudio muestran que el KAC es una disciplina confiable, lo que sugiere que puede ser una herramienta útil para evaluar el rendimiento físico de los karatekas jóvenes. Esto es importante porque promueve un enfoque más equilibrado en el entrenamiento de los jóvenes atletas, fomentando el desarrollo general de habilidades motoras en lugar de una especialización prematura en el karate competitivo. Además, al replicar los patrones de esfuerzo requeridos en el combate de karate, el KAC proporciona una forma específica de evaluar el rendimiento físico relacionado con el karate.

El Karate es un deporte de combate que debuto en los 23° Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Ambas categorías masculina y femenina se disputan en dos pruebas, kata (formas de karate) y kumite (combate).

### **Pregunta científica**

¿Cuál es la incidencia de la pedagogía en el desarrollo del karate?

### **Objetivo general**

Analizar la incidencia de la pedagogía en el desarrollo del karate en edades tempranas.

### **METODOLOGÍA**

El estudio se basó en una metodología de tres pasos:

#### **Paso 1. Análisis cualitativo de datos:**

Se utilizaron las técnicas de análisis cualitativo, como el análisis de contenido, para examinar y categorizar los datos recopilados. Identificación de temas emergentes, patrones recurrentes y variaciones en las experiencias y perspectivas de los participantes.

También se estudiaron las relaciones y conexiones entre los diferentes elementos para obtener una comprensión holística del impacto de la pedagogía en el desarrollo del karate.

#### **Paso 2. Interpretación y Conclusiones:**

Interpretación de los hallazgos obtenidos a partir del análisis de datos y relaciona estos con la literatura existente sobre pedagogía y artes marciales. Extracción de conclusiones significativas sobre cómo la pedagogía influye en el desarrollo del karate, destacando prácticas efectivas, desafíos y áreas de mejora. Proporciona recomendaciones para mejorar la enseñanza del karate a partir de los resultados del estudio.

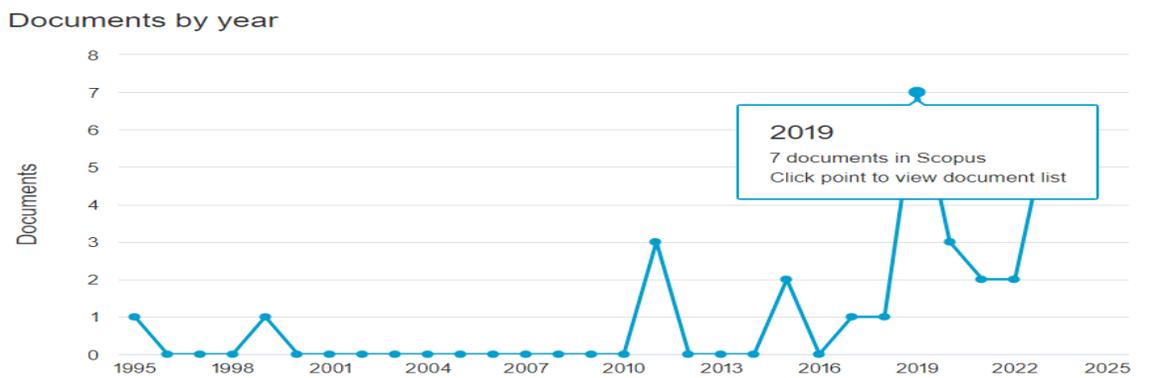
### Paso 3. Validación de Resultados:

Valida los resultados del estudio mediante la triangulación de datos, es decir, comparando y contrastando los hallazgos obtenidos a partir de diferentes fuentes y técnicas de recopilación de datos. También

En un estudio de revisión sistémica sobre el tema mediante la base de datos de Scopus, se evidencia que es un tema

#### *Gráfico 1.*

*Evolución histórica de las publicaciones sobre Karate en edades tempranas*



*Fuente: Scopus, 2023*

En la figura 1 se muestra como las nubes de palabras claves extraídas en diferentes técnicas resalta como en la práctica y enseñanza del Karate

puedes utilizar la retroalimentación de expertos en karate y pedagogía para validar tus conclusiones y asegurar la fiabilidad y validez del estudio.

## RESULTADOS

creciente, con un pico en alza en 2019 (Gráfico 1).

en edades tempranas es importante que esta esté acorde con la edad de los niños, los riesgos y juicios de valor durante el entrenamiento, entre otros.

*a) Nube de palabras claves plus*

*b) Nube de palabras claves según autor*

*b) Nube de palabras claves según título*

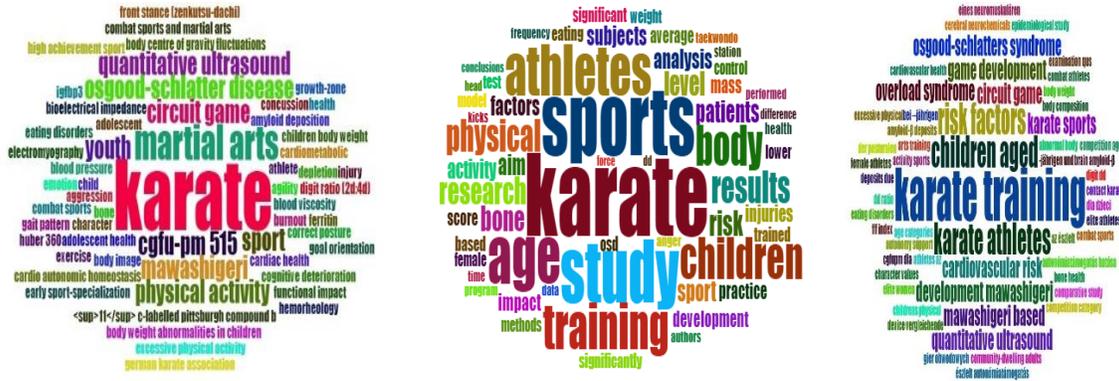


Figura 1. Nubes de palabras claves

Fuente: Bibliometrix, 2023

### *Transmisión del conocimiento del Karate*

La pedagogía en el karate se centra en la transmisión efectiva de conocimientos y habilidades. Los maestros utilizan métodos didácticos específicos para enseñar las técnicas de forma progresiva, desde lo básico hasta lo avanzado. La estructuración de las clases, la repetición controlada y la retroalimentación constante son elementos clave en este proceso. Además, la pedagogía fomenta la comprensión profunda de los principios detrás de cada técnica, lo que no solo mejora el rendimiento en el tatami, sino que también desarrolla la capacidad de análisis y resolución de problemas en los estudiantes.

### *Desarrollo Físico a través del Karate*

La pedagogía en el karate tiene como objetivo el desarrollo físico integral de los practicantes. A través de ejercicios específicos, entrenamiento de resistencia, flexibilidad y coordinación, se busca mejorar la forma física y la salud general. La pedagogía también se enfoca en la prevención de lesiones, enseñando a los estudiantes a ejecutar técnicas de manera segura y eficiente. Además, se promueve la autoconciencia corporal, lo que permite a los practicantes entender y optimizar su propio rendimiento físico.

### *Desarrollo Mental y Emocional*

La pedagogía en el karate no se limita al aspecto físico, sino que también aborda el desarrollo mental y emocional de los estudiantes. A través de prácticas como la meditación, la concentración y la visualización, se busca mejorar la claridad

mental y la capacidad de atención. Además, la pedagogía del karate fomenta valores como la disciplina, el respeto, la perseverancia y la humildad, que son fundamentales tanto en la práctica del arte marcial como en la vida cotidiana. Estos aspectos contribuyen a fortalecer la autoconfianza y la resiliencia emocional de los practicantes.

### *Formación del Carácter*

La pedagogía del karate va más allá de la mera adquisición de habilidades físicas y mentales, buscando moldear el carácter de los estudiantes. A través de la práctica constante, los estudiantes

aprenden a enfrentarse a desafíos, a superar obstáculos y a desarrollar una mentalidad de crecimiento.

La pedagogía fomenta la autodisciplina y el autocontrol, enseñando a los practicantes a mantener la calma en situaciones de conflicto y a actuar con integridad en todo momento. Además, se promueve el espíritu de comunidad y cooperación, ya que el karate es un arte marcial que valora el compañerismo y el apoyo mutuo. En la tabla 1 se muestran algunos métodos de enseñanza efectivos para el karate en edades tempranas.

**Tabla 1.**

*Métodos de enseñanza efectivos para el karate en edades tempranas*

Tipo	Característica
<b>Juegos y actividades lúdicas</b>	Utilización de juegos y actividades lúdicas para enseñar las habilidades básicas del karate, como la postura, el equilibrio y los movimientos fundamentales. Por ejemplo, juegos de equilibrio, carreras de relevos o juegos de seguir el ritmo pueden ser útiles para desarrollar estas habilidades de manera divertida y motivadora.
<b>Uso de metáforas y analogías</b>	Los niños a menudo responden bien a las metáforas y analogías que les ayudan a comprender conceptos abstractos. Por ejemplo, comparar la posición de la postura básica del karate con la de un árbol firme, o la concentración requerida durante la práctica con la de un superhéroe en acción.
<b>Repetición y refuerzo positivo</b>	La repetición es clave en el aprendizaje del karate, especialmente para los niños pequeños. Repetir las técnicas de forma gradual, con explicaciones simples y demostraciones claras asegura una proporción adecuada de un refuerzo positivos. Es recomendable realizar elogios cuando los niños logren progresos, lo que les ayudará a mantener la motivación y la confianza en sí mismos.

<b>Segmentación de las clases</b>	Dividir las clases en segmentos cortos y variados para mantener la atención de los niños. Es recomendable alternar entre actividades físicas, juegos, ejercicios de concentración y técnicas de karate para evitar que se aburran o se fatiguen.
<b>Enfoque en la diversión y la participación activa</b>	Las clases deben ser divertidas y dinámicas para mantener el interés de los niños. Incorpora música, cuentos o personajes imaginarios relacionados con el karate para hacer la experiencia más atractiva y emocionante, fomentando la participación y la exploración creativa de las técnicas.
<b>Promoción de la seguridad y el respeto</b>	Enseñanza para niños que realza la importancia de la seguridad y el respeto en la práctica del karate desde el principio. El maestro debe hacer hincapié en la importancia de seguir las instrucciones del instructor, respetar a los compañeros de clase y practicar de manera segura para evitar lesiones.
<b>Involucramiento de los padres</b>	Fomentar la participación de los padres en el proceso de aprendizaje del karate de sus hijos. Proporcionar información sobre lo que están aprendiendo los niños en clase y sugerir actividades que puedan realizar juntos en casa para reforzar lo aprendido.

Además de estos métodos convencionales la enseñanza del karate tiene grandes retos como lo es la integración de la Inteligencia Artificial (IA) en el karate. Esta puede tener varias aplicaciones interesantes y beneficiosas, tanto en la enseñanza como en la práctica de este arte marcial:

- **Análisis de Movimientos y Técnicas:** La IA puede ser utilizada para analizar y evaluar los movimientos y técnicas de los practicantes de karate. Mediante el uso de algoritmos de visión por computadora, la IA puede detectar y registrar la ejecución de diferentes técnicas, proporcionando

retroalimentación sobre la postura, la precisión y otros aspectos técnicos.

- **Entrenamiento personalizado:** Los sistemas de IA pueden desarrollar programas de entrenamiento personalizados para cada practicante de karate, teniendo en cuenta sus habilidades, fortalezas y áreas de mejora. Estos programas pueden adaptarse dinámicamente según el progreso del estudiante, proporcionando una experiencia de aprendizaje más efectiva y eficiente.

- **Simulación y Realidad Virtual:** La IA puede ser utilizada para crear simulaciones y entornos de realidad virtual que permitan a los practicantes de karate

practicar y mejorar sus habilidades en un entorno virtual seguro y controlado. Esto puede ser especialmente útil para la práctica de técnicas avanzadas o para la preparación de competiciones.

- **Análisis de Rendimiento en Competición:** Durante las competiciones de karate, la IA puede ser utilizada para analizar el rendimiento de los competidores en tiempo real, proporcionando datos sobre la velocidad de los movimientos, la precisión de los golpes y otros parámetros relevantes. Esto puede ser útil tanto para los competidores como para los entrenadores en la toma de decisiones estratégicas.

- **Asistentes Virtuales y Tutoriales Interactivos:** La IA puede ser utilizada para desarrollar asistentes virtuales y tutoriales interactivos que ayuden a los practicantes de karate a aprender nuevas técnicas, comprender conceptos clave y recibir orientación durante su entrenamiento. Estos sistemas pueden responder preguntas, proporcionar ejemplos visuales y ofrecer retroalimentación personalizada.

**Predicción de lesiones y prevención:** Mediante el análisis de datos biométricos y patrones de movimiento, la IA puede ayudar a predecir y prevenir lesiones en los

practicantes de karate. Al detectar anomalías en el movimiento o en la postura, la IA puede alertar a los entrenadores y a los practicantes sobre posibles riesgos de lesiones y proporcionar recomendaciones para evitarlas.

Entre los ejemplos estudiados sobre el tema del artículo destacaron algunas escuelas referenciadas, por tener instructores calificados y experimentados, un enfoque en la enseñanza de valores y etiqueta, y programas específicos diseñados para niños pequeños:

- **Little Dragons Karate Academy (Estados Unidos):** Esta escuela se especializa en la enseñanza de karate a niños de entre 3 y 6 años. Ofrece clases diseñadas específicamente para esta edad, con un enfoque en el desarrollo de habilidades motoras, la autoconfianza y la disciplina. Los instructores están capacitados en técnicas de enseñanza para niños pequeños y proporcionan un ambiente seguro y divertido para el aprendizaje.

- **Tiny Tigers Karate (Reino Unido):** Esta escuela ofrece programas de karate para niños de 4 a 7 años, enfocándose en el desarrollo físico y emocional de los niños a través de la práctica del karate. Las clases incluyen juegos interactivos, ejercicios de

coordinación y técnicas básicas de karate adaptadas a la edad de los niños. Los instructores son expertos en trabajar con niños pequeños y fomentan un ambiente de apoyo y estímulo.

## DISCUSIÓN

La práctica del karate, un arte marcial que combina técnicas de combate y desarrollo personal, ha ganado popularidad en todo el mundo como una forma efectiva de promover la salud física y mental. Sin embargo, la enseñanza del karate a edades tempranas plantea desafíos únicos en términos de desarrollo motor y especialización deportiva. En este ensayo, exploraremos la importancia de evaluar el rendimiento en karate desde una edad temprana y cómo esto puede influir en el desarrollo físico y técnico de los jóvenes practicantes.

Uno de los aspectos fundamentales que influyen en el rendimiento en karate es el desarrollo de habilidades motoras generales. Estudios como el de Augustovicova y Pucovsky (2018) han demostrado que la agilidad, una habilidad motora fundamental, está relacionada con el rendimiento en disciplinas específicas de karate como Kata y Kumite. Esto resalta la importancia de evaluar y desarrollar habilidades motoras generales

en los jóvenes karatekas, ya que estas habilidades pueden influir en su éxito futuro en el deporte.

Además, la investigación de Blazevic, Katic y Popovic (2006) examinó el efecto de las habilidades motoras en el rendimiento en karate. Se encontró una correlación significativa entre las habilidades motoras y el rendimiento en karate, lo que sugiere que el desarrollo de estas habilidades es crucial para el éxito en el deporte. Por lo tanto, la evaluación del rendimiento en karate debe tener en cuenta no solo las habilidades técnicas específicas, sino también las habilidades motoras generales que pueden influir en el rendimiento general del atleta.

El artículo de Feeley, Agel y Laprade (2016) aborda la preocupación sobre la especialización deportiva temprana en karate y otros deportes. Se cuestiona cuándo es demasiado temprano para que los jóvenes se especialicen en un solo deporte y se enfatiza la importancia de desarrollar habilidades motoras generales antes de enfocarse en una disciplina específica. Esto sugiere que la evaluación del rendimiento en karate debe considerar el equilibrio entre el desarrollo general de habilidades y la especialización en técnicas específicas.

Para evaluar el rendimiento en karate de manera efectiva, es importante utilizar herramientas y métodos confiables y válidos. El estudio de Rastislav Styriak et al. (2020) examinó la fiabilidad de una nueva disciplina de competición llamada Karate Agility, encontrando que era una herramienta confiable para evaluar el rendimiento físico de los jóvenes karatekas. Esto resalta la importancia de desarrollar y validar herramientas de evaluación específicas para el karate, que puedan utilizarse desde una edad temprana para monitorear el progreso de los atletas.

La evaluación del rendimiento en karate desde una edad temprana es fundamental para identificar y desarrollar habilidades motoras generales que pueden influir en el éxito futuro en el deporte. Es importante utilizar métodos y herramientas de evaluación confiables y válidos para garantizar una evaluación precisa del rendimiento de los jóvenes karatekas. Al hacerlo, podemos promover un desarrollo físico y técnico equilibrado en los jóvenes atletas y fomentar un crecimiento saludable y sostenible en el deporte del karate.

### CONCLUSIONES

La pedagogía ha tenido una incidencia profunda en el desarrollo del

karate, abarcando aspectos que van desde la transmisión del conocimiento técnico hasta la formación del carácter de los practicantes. A través de métodos didácticos efectivos, se promueve el crecimiento integral de los estudiantes, tanto a nivel físico, mental, emocional como espiritual. El karate no solo se convierte en un medio para la autodefensa, sino también en un camino de autodescubrimiento y desarrollo personal, gracias a la influencia positiva de la pedagogía en su enseñanza y práctica. El estudio permitió definir que

#### - Prácticas Efectivas:

La utilización de juegos y actividades lúdicas se ha identificado como una práctica efectiva para enseñar habilidades básicas del karate de manera divertida y motivadora. La repetición controlada y el refuerzo positivo son fundamentales para el aprendizaje de técnicas de karate, proporcionando a los estudiantes confianza y motivación para mejorar. La enseñanza de valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia, junto con la técnica, contribuye al desarrollo integral de los practicantes de karate.

#### - Desafíos:

La adaptación de las técnicas de enseñanza a diferentes edades y niveles de habilidad puede representar un desafío, ya que se requiere un enfoque pedagógico específico para cada grupo. Mantener la atención y la motivación de los niños durante las clases puede ser difícil, especialmente cuando se trata de prácticas repetitivas o teóricas.

- Áreas de Mejora:

Se identifica la necesidad de una mayor formación pedagógica para los instructores de karate, especialmente en lo que respecta a técnicas de enseñanza adaptadas a edades tempranas y la inclusión de métodos innovadores. Es importante promover la participación de los padres en el proceso de aprendizaje del karate de sus hijos, fomentando así la práctica en casa y el apoyo continuo (Figura 2).



**Figura 2.** Karate Do de Córdoba, Colombia

## REFERENCIAS

Augustovicova D.C., Pucovsky M. (2018), Relationship between Results in Agility Discipline and Results in Disciplines Kata and Kumite in Karate Pupils, Physical Education and Sport, Bratislava, Slovakia, vol. 28, no. 2, pp. 20–21.

Blazevic S., Katic R., Popovic D. (2006), The effect of motor abilities on karate performance, “Collegium antropologicum”, vol. 30, no. 2, pp. 327–233. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/6937959\\_The\\_effect\\_of\\_motor\\_abilities\\_on\\_karate\\_performance](https://www.researchgate.net/publication/6937959_The_effect_of_motor_abilities_on_karate_performance)

Chaabene H., Hachana Y., Franchini E., Mkaouer B., Chamari K. (2012), Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports Medicine*, 42, no. 10, pp. 829-843; doi: 10.2165/11633050-000000000-000000

da Silva, G.C.R., Tebar, W.R., Saraiva, B.T.C. et al. Association of Early Sports Practice with Cardiovascular Risk Factors in Community-Dwelling Adults: A Retrospective Epidemiological Study. *Sports Med - Open* 9, 15 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00562-y>

- Feeley B.T., Agel J., Laprade R.F. (2016), When Is It Too Early for Single Sport specialisation?, *American Journal of Sports Medicine*, 44, pp. 234–241.
- Fritz C.O., Morris P.E., Richler J.J. (2012), Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141, pp. 2-18.
- Glinkowski, Wojciech M., Agnieszka Żukowska, and Bożena Glinkowska. (2023). Quantitative Ultrasound Examination (QUS) of the Calcaneus in Long-Term Martial Arts Training on the Example of Long-Time Practitioners of Okinawa Kobudo/Karate Shorin-Ryu. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, (3): 2708. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032708>
- Kezic A., Bešlija T. (2010), Relations between fundamental motor skills and specific karate technique in 5-7 year old beginners, *Sport Science*. 3, pp. 79-83.
- Madaiova V., Cierna (2018), Performance in agility discipline of youth karate athletes during season 2017, *Combatives in the pas and present: Proceedings of the International Scientific Conference Bratislava, Slovakia*, 1, pp. 15-27.
- Rastislav Styriak<sup>1</sup>, Mike Billman, Dusana Augustovicova (2020). Karate agility: The new competition category for children's physical development with very high test/re-test reliability. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 20, (3) pp. 32–37  
DOI: 10.14589/ido.20.3.5
- Widha Srianto, Siswantoyo, Rumpis Agus Sudarko, Muhammad Wahyu Arga, Yuyun Farida, Susanto (2023). Circuit game development mawashigeri based on CGFU-PM 515 for children aged 10-12 years in karate sports. *Fizjoterapia Polska*; 23(2); 42-46  
DOI: <https://doi.org/10.56984/8ZG0DF3B7>