

¿Cuál es el arte marcial más popular en Costa Rica?

¿Taekwondo, karate, yudo o jiu-jitsu? Conozca cuántos ticos practican estas disciplinas, en qué cantones domina cada deporte, qué diferencias hay entre uno y otro y cuáles beneficios ofrecen.

Por José Pablo Alfaro / 12 de enero del 2019

LA NACIÓN



Piense en voz alta.

¿Le gustaría aprender algún arte marcial? ¿Qué es más importante para practicarlas: la fuerza, la técnica -saber cómo atacar y defender- o la práctica? Anote brevemente sus respuestas.

Desde padres que inscriben a sus hijos en una academia porque son objeto de bullying en la escuela, hasta otros que ven las artes marciales como un método de protección ante la inseguridad que golpea las calles del país. El taekwondo, el karate, el yudo y el jiu-jitsu captan la atención de más de 24.600 practicantes.

Lo que habitualmente empieza como un mecanismo de defensa, acaba por transformarse en un ritual de culto para miles de ticos; cada deporte tiene sus propias normas de conducta y reglas de juego, pero la **progresión**¹ de cada atleta depende de una misma **premisa**²: una disciplina de entrenamiento de años hasta dominarla.

En Costa Rica, el taekwondo es el arte marcial más popular. Cerca de 18.700 practicantes entrenan en 152 escuelas distribuidas en todo el territorio nacional, casi el 76% del total de personas que se dividen entre los cuatro deportes de contacto.

Este es un deporte de defensa personal. La persona aprende a defenderse siempre y cuando sea necesario. Lo primero que se enseña es a evitar el conflicto pero la técnica se basa en el ataque y contraataque y se utilizan principalmente los pies.

El taekwondo se practica principalmente en San José y Alajuela, caso contrario al karate, que ha visto como Heredia se convierte en su meca.



¹progresión: avance.

²premisa: condición.

Por su origen japonés, el karate es de mucho formalismo y de máximo respeto. Conlleva técnica de pateo, golpe, llaves y proyecciones, que significa que se puede tirar al suelo al contrincante, pero –no se considera honorable– no pelear cuando se derribó al contrincante.

El yudo, en cambio, evidencia un enorme crecimiento en Mora y Puriscal, aunque lo que más resalta es cómo pasó de tener 350 participantes federados en el 2011, a 2.300 en la actualidad.

En el yudo no hay golpe de contacto directo, no se patea ni se dan puñetazos. Se agarra y luego toca pensar en la técnica para botar al rival. El yudo pelea en el suelo, algo que no hace el karate y el taekwondo, eso solo lo hace el jiu-jitsu.

Y es que el jiu-jitsu, mezcla los fundamentos de las otras artes marciales, tiene dos orígenes: Brasil y Japón. Esta disciplina complementa la mayoría de combates modernos basados en defensa. La técnica permite hacer luxaciones en el piso (como el yudo), pero también golpes, patadas, rodillazos, empujones, derribos y estrangulamientos.

Según un censo creado por la Federación Costarricense de Jiu-Jitsu, hay cerca de 1.800 deportistas federados y cerca de 3.500 practicantes en todo el país pero la mayor parte de las academias están en Escazú, Santa Ana y San Pedro.

Aunque tardó más en “llegar” a Costa Rica, muchas personas se han interesado en practicarlo desde que se empezó a transmitir por televisión.



Piénselo bien.

Lea cada pregunta y marque la respuesta que considere correcta.

- 1. ¿Puede alguien que practica una de las artes marciales combatir en otra?**
 - a. Sí, porque básicamente todas sirven para defenderse.
 - b. No, cada cual tiene sus propias reglas.
 - c. Solo si aprende más de una disciplina.

- 2. ¿Cuáles son los motivos de que las artes marciales sean más populares ahora?**
 - a. La inseguridad, el bullying y las transmisiones televisivas.
 - b. Que han abierto academias en todo el país.
 - c. Que las personas se han dado cuenta de que no todas son buenas para el fútbol.

- 3. ¿Cuáles de estas disciplinas son más distintas entre sí?**
 - a. El jiu-jitsu y el yudo.
 - b. El yudo y el karate.
 - c. El taekwondo y el jiu-jitsu.



Más allá del texto.

Mientras que el karate se puede comenzar a practicar a los 3 años, las otras artes marciales no son recomendables para menores de 7. Todas requieren años de práctica constante para llegar a ser profesional y recién en la adolescencia se alcanza un nivel medio. En todo el país hay academias, ¿habrá alguna cerca de su casa? ¿Qué podría aprender usted si aprendiera artes marciales?

Esta guía aborda el siguiente contenido curricular procedimental del Programa de Estudio de Español para II ciclo:

Cuarto año escolar

4.1. Utilización de modelos de textos explicativos, narrativos, argumentativos, informativos, normativos y publicitarios para la producción textual.

Quinto año escolar

8.1. Aplicación de estrategias de interpretación (inferencias, hipótesis, conjeturas, analogías, conclusiones, proposiciones) para captar el sentido global del texto.

Sexto año escolar

11.1. Aplicación de estrategias de análisis (preguntas poderosas, argumentaciones, falacias, foros, conversaciones, documentales, debates, círculos de estudio, entre otros) de los mensajes generados (escolares y extraescolares) por interlocutores y medios de comunicación para comprender el sentido global de los textos: extrayendo información explícita relevante; realizando inferencias para establecer relaciones de causa, efecto y secuencia de hechos, integrando detalles relevantes del texto; integrando conocimientos específicos sobre el tema y sus experiencias personales.

Avalado por:



LA NACIÓN

Esta noticia fue publicada originalmente por el periódico La Nación. Grupo Nación S.A. autoriza su reproducción en la Biblioteca Virtual (https://micuentofantastico.cr/biblioteca_virtual/) con fines educativos. La guía de trabajo fue desarrollada por la Asociación Amigos del Aprendizaje (ADA). Derechos reservados por ADA. Prohibida su venta o reproducción en otros sitios web sin previa autorización de ADA.