

Que és el Kata?

Reflexions sobre la importància del Kata en Judo



“Jo recomano a tots els estudiants de judo la pràctica del kata”

“El kata és la estètica del judo. En els Kata es troba l'esperit del judo, sense el qual és impossible dividir la fi”

Jigoro Kano

El mot **kata** significa literalment **forma**.

En el **kata** les accions i moviments es troben prèviament establerts. En Japonès el “kanji”, el caràcter, “**kata**” (形) expressa la idea de forma d'una manera dinàmica, més complexa. És una successió de moviments, però allò realment important són els principis. Allò que vol expressar són els principis i les tècniques són simplement els seus continents.

Dins del **kata** es poden destriar dos elements: **Omote** i **Ura**. El primer es refereix a allò que nostra cada **kata**, és a dir, les tècniques. El segon és allò que de forma subjacent es troba dins d'aquestes tècniques, és a dir, el seu significat. És per això que, a més d'aprendre les tècniques que componen cada un dels **kata**, també s'ha d'aprendre el seu significat. Així, no tant sols s'ha de entrenar o practicar les tècniques que componen el **kata**, també s'ha d'executar amb el ritme i veracitat, el “sentiment”, que traspuja cada un dels diferents **katas**.





El **kata**, comú a totes les arts marcial japoneses, representa la tradició i l'essència. La formulació dels **kata** de Judo pel Kodokan o pel Mestre Kano és la manera de retornar als grans eixos clàssics dels mètodes pedagògics japonesos. És un llenguatge de la "forma" que pertany de manera intrínseca a la cultura japonesa, així la Cerimònia del te, per exemple, s'ha de veure com un **kata**.

Jigoro kano expressà de manera clara que aprenentatge del judo s'ha de concretar amb dos procediments: el **randori** i el **kata**. Cada un ha de gaudir d'un temps dedicat a ell i l'entrenament constant i equitatiu portarà al progrés com a judoka.

Desgraciadament són molts els que tant sols veuen al **kata** com l'element necessari per superar un grau, no són capaços de veure que el **kata**, a més de mostrar-te la tradició i l'essència del Judo, el que ensenya és la importància dels petits detalls.

El **kata** també ens ensenya a desgranar una tècnica en una multitud de accions i detalls, cada pas, cada moviment tècnic té un sentit, una explicació i una manera d'executar-ho de manera eficaç.

Sovint el Mestre Kano comparava a l'aprenentatge del Judo amb el d'una llengua. De la mateixa manera que l'estudiant comença a escriure les lletres de l'alfabet, el Judoka educa el cos amb les tècniques. A continuació l'alumne estudia la relació entre les paraules, el judoka pren consciència de què existeixen oportunitats, defenses i contraatacs. Després vendrà la gramàtica i l'estudi literari dels grans escriptors de literatura, poesia o assaig, que li permetran comprendre la força expressiva i la profunditat de la llengua, a l'hora que s'incrementa la seva agilitat mental. En el Judo, l'experiència del passat està dipositada dins dels **Kata**, tant sols amb el seu coneixement es comprèn la veritable dimensió del Judo.



En l'estudi de la llengua s'alterna entre l'aprenentatge de la gramàtica i la composició lliure. En el Judo, el seu coneixement s'obté amb la pràctica del **kata** i del **randori**.

Conscient del excessiu pes del **randori** en l'entrenament del judo, i que això repercutiria negativament amb la comprensió i l'estudi de la totalitat del Judo, va intentar prendre les mesures necessàries per facilitar als estudiants de Judo la pràctica i l'estudi del **Kata**

El Mestre Kano deia que el primer kata que s'havia d'ensenyar era el **Ju no kata** per dos motius

1. Serveix per aprendre l'essència del Judo, és a dir, la forma de com guanyar a un enemic aprofitant-se de la seva força
2. És un kata sense projeccions i per això molt vàlid pels principiants.

El segon era el **Nage no kata**, per aprendre el sentit i els principis generals de les projeccions combinant-lo amb el **randori** per mostrar-li la lluita real per poder projecctar.



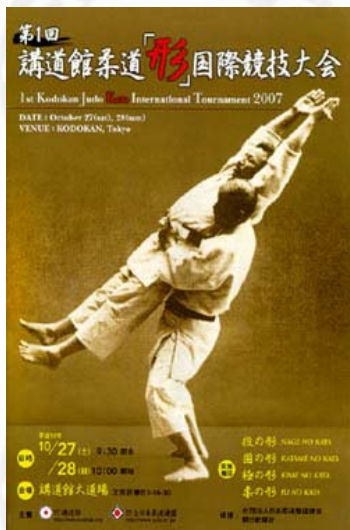
En tercer lloc vendria el **Katame no kata**, per aprendre els principis del judo a terra, amb les immobilitzacions, estrangulacions i luxacions. Després el **Kime no kata**, ja que en ell es troben representats els principis de la lluita amb armes i amb les armes del cos.

Segurament aquí s'hauria de situar el **Goshin jitsu no kata**, creat molt després de la mort del Mestre Kano i que es pot interpretar com una actualització de les tècniques d'atac i defensa personal.

Finalment s'ha d'ensenyar l'**Itsutsu no kata** i el **Koshiki no kata**, ja que són dos **kata** prou difícils i amb una càrrega simbòlica i històrica molt important. Per comprendre aquests **kata** és convenient tenir una bona experiència general del Judo.

Entrada ja en la seva maduresa, el Mestre Jigoro Kano va crear un **kata**, el darrer que creà i el definí com la síntesi del seu judo, el **Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata** o la "forma" de l'educació física de màxima eficiència.

La primera part d'aquest **kata** es pot practicar sense un company i en qualsevol lloc (al vestuari, a casa,...). És adequat a qualsevol edat i grau, ja que no hi ha projeccions. A més és útil per escalfar els músculs abans del inici de l'activitat física i per estirar-los quan s'ha finalitzat. Es treballa la lateralitat (molts moviments es realitzen a la dreta i a l'esquerra) i incorpora una sèrie de tècniques de decisió o de combat i tècniques de suavitat. En definitiva la síntesi del que creia que era el Judo.



Sempre hi ha hagut professors i mestres que eren conscients de les paraules del Mestre Jigoro Kano en referència a la importància del **kata** en Judo. Actualment, hi ha una tendència a redescobrir els **katas** i a donar la raó a tots aquells que varen apostar per l'ensenyament del **kata**.

Un dels sistemes que, des de instàncies federatives, s'ha dissenyat pel suport a l'estudi del **kata** és la edició de campionats de **kata**. De la mateixa manera que no es pot comparar l'entrenament del **randori** i la preparació del **shiai**, l'entrenament del **kata** per superar l'examen de grau i per la preparació d'una competició tampoc es pot fer. En canvi sí que és comparable el canvi de mentalitat, l'esperit de sacrifici i la dedicació que suposa la competició.

D'acord amb aquest nou model de difondre el **kata**, i per donar una certa garantia a la competició, s'ha hagut de implantar un sistema normalitzat i unificat d'execució de cada **kata**. A l'estat espanyol fa una sèrie d'anys que es va crear la *Comisión Nacional de Katas* per difondre una visió unificada i realitzar els cursos per a jutges de **kata** i els de reciclatge.

A nivell internacional el Kodokan sempre ha treballat els **kata**, amb la realització de cursos específics o l'edició de vídeos i llibres, però el primer Torneig Internacional de Katas al Kodokan es va realitzar l'any 2007. De la mateixa manera que la Federació Internacional, que celebra el seu primer Campionat del Món de Kata el 2008.



Text realitzat per Miquel Àngel Vicens, cinturó negre tercer dan, a partir de fonts diverses.

Per a qualsevol comentari sobre aquest text, escriguin un correu a adm@judofelanitx.net.