

**El significado real del cinturón negro en Karate Do: inicio del entendimiento**

The real meaning of the black belt in Karate Do: beginning of understanding

**Rubén D. Collantes-González**

Club Academia de Karate Shotokan de Chitré – Herrera, Panamá

[rdcg31@hotmail.com](mailto:rdcg31@hotmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-6094-5458>

Recibido 9/11/24

Aceptado 10/08/24



DOI: <https://doi.org/10.48204/j.cnacionales.n36.a6833>

**Resumen**

El propósito de este ensayo fue reflexionar sobre el significado real del cinturón negro en Karate Do, para lo cual se consultó literatura especializada sobre la temática. Entre las motivaciones para elaborar este escrito, se tienen, en primer lugar, el surgimiento de algunos “maestros” con rangos avanzados en Karate u otras disciplinas, que no están debidamente respaldados por instructores idóneos u organizaciones serias y carecen de los fundamentos técnicos (tiempo de práctica), pedagógicos y filosóficos para poder enseñar; en segundo lugar, el paralelismo existente entre la formación como karateka y como ser humano. En síntesis, ser cinturón negro va más allá del ego del practicante, porque el actuar de quien alcanza este nivel, debe responder al conocimiento, madurez y valores consolidados, que orientan el desempeño como ente productivo de la sociedad.

**Palabras clave**

Conocimiento, fundamentos, rango, ser humano, valores

**Abstract**

The purpose of this essay was to reflect on the real meaning of the black belt in Karate Do, for which specialized literature on the subject was consulted. Among the motivations for preparing this

document, there is, firstly, the emergence of some “masters” with advanced ranks in Karate or other disciplines, who are not duly supported by suitable instructors or serious organizations and lack the technical (time of practice), pedagogical and philosophical fundamentals to be able to teach; Secondly, the parallelism between the formation as a karateka and as a human being. In short, being a black belt goes beyond the ego of the practitioner, because the actions of those who reach this level must respond to knowledge, maturity and consolidated values, which guide performance as a productive entity in society.

### **Keywords**

Fundamentals, human being, knowledge, rank, values

### **Introducción**

El rango de cinturón negro en las artes marciales conlleva reconocimiento y respeto, porque es reflejo de disciplina, dedicación y tiempo invertidos para lograr este nivel de conocimiento y maestría (WAMAI, 2023). El Maestro Hidetaka Nishiyama, discípulo de Gichin Funakoshi (fundador del Karate estilo Shotokan), manifestó que el cinturón negro es la recompensa de quienes han sacrificado muchas horas disciplinando mente y cuerpo para lograr el máximo desarrollo. Por otro lado, en la medida en que las artes marciales se internacionalizaron, personas inescrupulosas vieron en esto una oportunidad de negocio para lucrar, por lo que crearon sus propias organizaciones (muchas de ellas sin respaldo de verdaderos Maestros), otorgando cinturones negros a personas no calificadas, quienes a su vez abrieron escuelas para otorgar sus propios rangos, siendo un mal ejemplo (Club Yamagata, 2017).

Mediante un estudio desarrollado con personas sin experiencia previa en artes marciales, bajo la supervisión de dos instructores calificados, se estimó que, para lograr la competencia (no la maestría), de 21 técnicas básicas de defensa personal y ataque, se requieren en promedio 38 horas de entrenamiento (Burke et al., 2011); lo que equivale, a un régimen regular de tres clases semanales de una hora, a poco más de tres meses de instrucción. Para alcanzar el cinturón negro de primer nivel (*Shodan*), se requiere de práctica constante y supervisada por instructores idóneos durante cinco a seis años (según el desempeño del practicante) (Club Karate Crevillente, 2022), lo que representa unas 1000 horas de entrenamiento; pero, es en este punto que recién inicia el

entendimiento real de lo que significa ser un artista marcial. El propósito de este trabajo fue reflexionar sobre el significado real del cinturón negro en Karate Do.

### **Metodología**

El estudio es de naturaleza analítica y reflexiva. Se consultaron 24 referencias relacionadas con la temática, ubicadas mediante plataformas como ResearchGate y Google Scholar. Los dos ejes temáticos desarrollados en este escrito son el surgimiento de “maestros” con rangos avanzados sin respaldo idóneo y el paralelismo entre la formación como karateka y como ser humano.

### **Resultados y discusión**

#### **El surgimiento de “maestros” con rangos avanzados sin respaldo idóneo: McDojos**

Ser un cinturón negro, además del esfuerzo, dedicación, disciplina, determinación y compromiso que conlleva (conforme se avanza en experiencia, madurez y conocimientos); también debe estar acompañado de prudencia y humildad (Arias, 2019). Por otro lado, luego de la explosión del cine de artes marciales en occidente durante las décadas de 1960 y 1970, surgió el creciente interés en la audiencia sobre estas disciplinas del lejano oriente (Chou, 2021). En la década de 1980, películas como Kickboxer, Bloodsport o Karate Kid, son consideradas obras de culto y motivaron a que niños y jóvenes se animaran a practicar artes marciales como Karate y Muay Thai (Club de la Lucha Barcelona, 2021). Luego, en la década de 1990, CAPCOM lanzó al mercado el videojuego de pelea Street Fighter II, cuyo personaje principal es Ryu, un artista marcial japonés que aspira a convertirse en el mejor luchador del mundo; sumado a que, durante dicho periodo, se popularizó fuera de Japón el anime Dragon Ball, cuyo protagonista es Son Goku, quien siempre está en búsqueda de oponentes más fuertes (Slack, 2015; La República, 2022).

Todo lo anteriormente citado provocó el surgimiento de “maestros” de artes marciales de dudosa reputación o cuyos fundamentos marciales no están debidamente respaldados ni por Maestros idóneos ni por organizaciones serias con trayectoria demostrada; como los casos ilustrados por Pool (2018). En tiempos recientes, se ha acuñado el término peyorativo de McDojo, para aquellas escuelas de artes marciales que, más que cumplir con estándares de calidad, se centran en el marketing y el lucro (Karate Veracruz, 2011). Según Vela (2021), existen cinco indicadores que

pueden reflejar que una academia o club de Karate sea un McDojo: i) El estilo del dojo es un arte marcial de no contacto; ii) Utilizan uniformes coloridos y con múltiples insignias; iii) Se otorga el cinturón negro en menos de dos años de entrenamiento; iv) El instructor es un “Gran Maestro”, con séptimo dan (*Shichidan*) o superior, pero no cuenta ni con la edad ni con los años de práctica en el estilo; v) Hay cinturones negros infantiles de menos de 12 años y las clases parecen más un parque de juegos.

Respecto a las edades para poder optar por rangos de cinturón negro, organizaciones constituidas como la Japan Karate Association (JKA, 2022), tienen establecido lo indicado en la Tabla 1. Este aspecto obedece a que, además del tiempo de entrenamiento, es fundamental que el instructor de Karate cuente con la madurez, experiencia y conocimientos filosóficos/pedagógicos apropiados que respalden dicho rango (P. Ortega, comunicación personal, 9 de septiembre de 2024).

Tabla 1.

*Requisitos para rangos avanzados en Karate Do, adaptado de Guerrero (2017) y JKA (2022).*

Rango	Experiencia recomendada	Edad mínima
Primer Dan ( <i>Shodan</i> )	5 a 6 años en promedio	-
Segundo Dan ( <i>Nidan</i> )	1 año como <i>Shodan</i>	-
Tercer Dan ( <i>Sandan</i> )	2 años como <i>Nidan</i>	18 años
Cuarto Dan ( <i>Yondan</i> )	3 años como <i>Sandan</i>	25 años
Quinto Dan ( <i>Godan</i> )	4 años como <i>Yondan</i>	30 años
Sexto Dan ( <i>Rokkudan</i> )	6 años como <i>Godan</i>	40 años
Séptimo Dan ( <i>Shichidan</i> )	7 años como <i>Rokkudan</i>	50 años
Octavo Dan ( <i>Hachidan</i> )	7 años como <i>Shichidan</i>	60 años
Noveno Dan ( <i>Kudan</i> )	Por recomendación del comité de instructores ( <i>Shihan Kai</i> )	-
Décimo Dan ( <i>Judan</i> )	Por recomendación del <i>Shihan Kai</i>	-

Sumado a lo anterior, en aras de capitalizar el “empoderamiento” (en especial del público femenino), hay clubes de artes marciales que brindan experiencias de entrenamiento que no conllevan el rigor que corresponde, pudiendo crear en los practicantes una falsa sensación de seguridad y bienestar, cuando en realidad practicar de esta manera (sin contemplar los riesgos propios de una disciplina de contacto), deriva en poner en riesgo a las personas (Morgan, 2020).

En este sentido, en los cuarteles de la JKA, los karatekas, tanto hombres como mujeres, practican de manera intensiva y bajo la supervisión idónea las técnicas básicas (*Kihon*), formas (*Kata*) y combate (*Kumite*) (Naka, 2019); los cuales son los constituyentes esenciales del Karate Do y se requiere que el practicante los desarrolle de manera integral (Collantes, 2024). Así mismo, se han incorporado gradualmente nuevas tecnologías para entrenar (Naka, 2019); particularmente, durante la pandemia por COVID-19, los instructores se apoyaron en tecnologías de información y comunicación (TIC), aunque se recomiendan más para rangos avanzados (Collantes et al., 2021).

### **Paralelismo entre formación como karateka y como ser humano íntegro**

Mediante la práctica de artes marciales modernas con un enfoque tradicional, apegado a valores éticos y morales (respeto, cortesía, paciencia y el autocontrol) (Figura 1), se contribuye con la formación integral de los practicantes como seres humanos (Collantes, 2022).

Figura 1.

*Kumite desarrollado durante examen para cuarto dan (Yondan), Karate Do estilo Shotokan.*



Foto: M. Jerkovic

Por esta razón, para garantizar un avance apropiado como artista marcial en edades tempranas, Understood (2022), mencionó que: i) La práctica debe enfocarse en el crecimiento personal; ii) Se deben establecer objetivos concretos; iii) Las rutinas deben ser divididas en partes manejables; iv) Se debe enfatizar en el control y la concentración; v) Se debe fortalecer la coordinación; vi) Se deben inculcar valores y conductas apropiadas; vii) La práctica de la disciplina debe ayudar a canalizar la energía; viii) Se debe promover un ambiente de respeto y aceptación entre los compañeros; ix) Portar un uniforme (*Karategi*), proyecta una imagen de respeto y genera un sentimiento especial en las personas. Otro aspecto importante a destacar es que, mediante la práctica de disciplinas como el Karate estilo Shotokan, se puede reforzar positivamente la conducta de las personas, en especial si padecen algún tipo de discapacidad; lo que a su vez podría propiciar la mejora de la atención y el establecimiento de nuevas conexiones neuronales que ayudarían a mantener e inclusive mejorar el estado de salud, tanto física como mental; teniéndose que la práctica apropiada de este arte marcial tiene un potencial sanador (Chan y Araúz-Araúz, 2017; Yadav, 2023b).

En relación con lo anterior, Yadav (2023a), resaltó que el poder que se logra con la práctica del Karate es esencial en el mundo moderno, porque favorece el crecimiento personal, el desarrollo y bienestar mental y emocional, el acondicionamiento físico, la autodisciplina y los valores éticos, el manejo del estrés, la preservación de la tradición y la cultura, la cohesión comunitaria con camaradería y crecimiento social, el empoderamiento de género, el crecimiento profesional, sabiduría para la vida transferible, entre otras virtudes.

## **Conclusiones**

Del presente trabajo se concluye que, ser cinturón negro va más allá del ego del practicante, porque el actuar de quien alcanza este nivel de formación marcial, debe responder al conocimiento, madurez y valores consolidados, que orientan el desempeño como ente productivo de la sociedad.

## **Implicaciones y recomendaciones**

Como recomendaciones, se tienen: i) Ubicar un club de karate con horarios apropiados, para consolidar un buen grupo de práctica; ii) Que el Sensei sea una persona con conocimientos, madurez, experiencia y calidad humana, cuyo rango esté respaldado de manera legítima por maestros

idóneos y organizaciones serias; iii) Practicar de manera regular, pero sin exagerar, porque el cuerpo requiere descanso, siguiendo las indicaciones dadas por el instructor (OK Diario, 2019).

### Agradecimientos

Al Sensei Pedro Ortega Mendoza (*Rokkudan*, JKA), por sus enseñanzas y por la orientación brindada para realizar este trabajo. A Maricsa Jerkovic, MBA, por el apoyo fotográfico.

### Referencias

- Arias, J. A. (2019). Qué significa SER CINTURÓN NEGRO EN KARATE. Banzai Karate Academy. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Nqzc0REv114>
- Burke, D. T., Protopapas, M., Bonato, P., Burke, J. T. y Landrum, R. F. (2011). Martial Arts: Time Needed for Training. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(1), 34828. <https://doi.org/10.5812/asjms.34828>
- Chan, D. y Araúz-Araúz, B. (2017). El Karate – Do Shotokan como alternativa integral ante consecuencias y prejuicios de la discapacidad hipoacusia. *Vita Scientiis*, 1, 24-33. <http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/215>
- Chou. (2021). Origen y evolución del cine de artes marciales. A Base De Golpes. <https://abasedegolpes.com/es/cultura/2021/12/16/articulos/origen-y-evolucion-del-cine-de-artes-marciales.html>
- Club de la Lucha Barcelona. (2021). Las mejores 20 películas sobre artes marciales. <https://www.elclubdelaluchabarcelona.com/las-mejores-20-peliculas-sobre-artes-marciales/>



Club Karate Crevillente. (2022). ¿Cuánto tiempo lleva obtener un cinturón negro en kárate? <https://karatecrevillente.com/blog/cuanto-tiempo-lleva-obtener-un-cinturon-negro-en-karate/>

Club Yamagata. (2017). El verdadero significado de un cinturón negro. <https://www.clubyamagata.com/blog/otros/el-verdadero-significado-de-un-cinturon-negro/>

Collantes, R. (2022). Karate tradicional: medio de integración familiar y social. *Revista Científica Orbis Cognitiona*, 6(2), 126-141. [https://revistas.up.ac.pa/index.php/orbis\\_cognita/article/view/3123](https://revistas.up.ac.pa/index.php/orbis_cognita/article/view/3123)

Collantes, R. (2024). Kihon, Kata y Kumite: constituyentes esenciales del Karate Do. *Llalliq*, 4(1), 89-101. <https://doi.org/10.32911/llalliq.2024.v4.n1.1011>

Collantes, R., Ortega, P. y González, M. (2021). TICs utilizados por instructores de artes marciales durante cuarentena por COVID-19 en Panamá. *Revista Científica De Sistemas E Informática*, 1(2), 4–14. <https://doi.org/10.51252/rcsi.v1i2.160>

Guerrero, A. (2017). El verdadero significado de los grados en karate. Karate Club Colombes. <https://www.karatecolombes.fr/es/el-verdadero-significado-de-los-grados-karate/>

JKA (Japan Karate Association). (2022). Dan Ranking. <https://www.jka.or.jp/en/about-jka/dan-ranking/>

Karate Veracruz. (2011). McDojo. <https://karateveracruz.com/wp-content/uploads/2011/03/cc3b3mo-sabes-si-estc3a1s-en-un-mc-dojo.pdf>

La República. (2022). “Dragon Ball”: ¿cuáles son las artes marciales que se practican en la serie? Datos LR. <https://larepublica.pe/datos-lr/respuestas/2022/05/11/dragon-ball-cuales-son-las-artes-marciales-que-se-practican-en-el-anime-goku-dragon-ball-super-evat>



Morgan, K. (2020). Analysing the costs and benefits of “fake female empowerment” in the martial arts. *Journal of Martial Arts Research*, 3(3).  
<https://doi.org/10.15495/ojs.25678221.33.144>

Naka, T. (2019). One day in JAPAN KARATE ASSOCIATION. KURO-OBI WORLD. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=5ilvuC-sBwQ>

OK Diario. (2019). Cómo ser cinturón negro de karate. <https://okdiario.com/howto/como-ser-cinturon-negro-karate-3734130>

Pool, J. (2018). Charlatanes de la técnica: Los falsos maestros de las Artes Marciales. Moving Zen Martial Arts, Perú. <https://movingzenperu.com/charlatanes-de-la-tecnica-los-falsos-maestros-de-las-artes-marciales/>

Slack, J. (2015). El extravagante legado de ‘Street Fighter’ en las artes marciales mixtas. Vice Media. <https://www.vice.com/es/article/la-extravagante-herencia-de-street-fighter-en-las-artes-marciales-mixtas-fightland-mma/>

Understood. (2022). Beneficios de las artes marciales para niños que piensan y aprenden diferente. <https://www.understood.org/es-mx/articles/9-benefits-of-martial-arts-for-kids-who-learn-and-think-differently>

Vela, M. (2021). Si no sabes si tu Dojo es un MC DOJO o tu Arte Marcial un fraude mira este video. Tu Dojo De Karate Canal. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ssWtRqOrDbQ>

WAMAI (World Amateur Martial Arts International). (2023). Cómo conseguir un cinturón negro en las Artes Marciales. <https://wamai.net/como-conseguir-un-cinturon-negro/#:~:text=El%20cintur%C3%B3n%20negro%20es%20un,y%20respeto%20por%20las%20mismas.>

Yadav, P. K. (2023). Harnessing the Potential of Karate Essential in the Modern World, narrated by Karate Coach Dr. Pradeep Kumar Yadav (a Black Belt 3rd DAN in Karate from the World Karate Federation, Spain). *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 10(04), 341-344. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10434051>

Yadav, P. K. (2023). The Power of Karate: Exploring its Healing Potential, an assurance. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 10(4), 604-606. <http://dx.doi.org/10.56975/yahtqn62>