



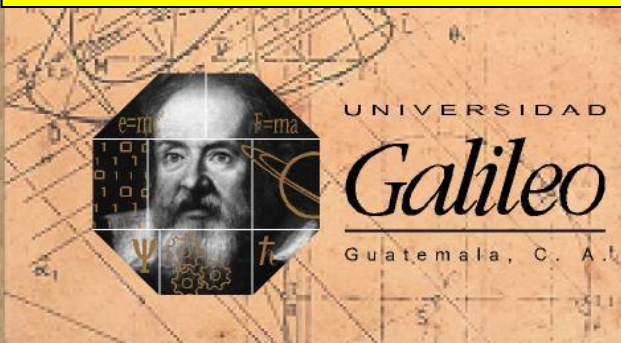
**FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGÍA DEL DEPORTE**

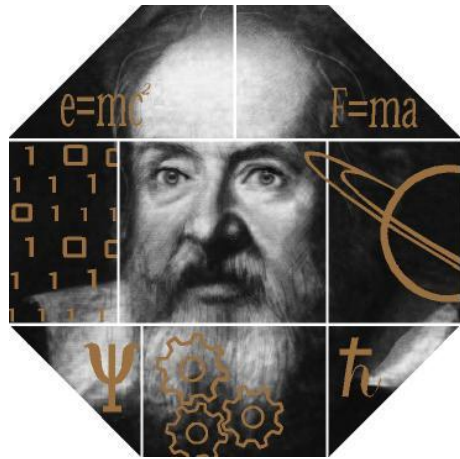
**Licenciatura en
Ciencia y Tecnología del Deporte**

**“LOS DESPLAZAMIENTOS EN
ETAPAS TEMPRANAS DEL
PROCESO DE ENTRENAMIENTO
DEL KARATE-DO”**

Ciudad de Guatemala, Marzo 2012

**LA REVOLUCIÓN
EN LA EDUCACIÓN**





UNIVERSIDAD

Galileo

Guatemala, C. A.

FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE

Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte

**“Los Desplazamientos en Etapas Tempranas del Proceso
de Entrenamiento del Karate-Do”**

Duglas Esaú Esperanza Debroy

Carné: 08003048

Ciudad de Guatemala, Marzo de 2012

AGRADECIMIENTO

A Dios todopoderoso, por ser luz de camino,

A mis padres por sus muestras de cariño y sus oraciones.

A mis hermanos, por su apoyo y ejemplo de lucha y superación

A mis sobrinos por ser alegría en mi vida.

A mis maestros y amigos por su ayuda incondicional.

INDICE	Página
INTRODUCCIÓN	
RESUMEN	
A. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
B. OBJETIVOS	2
1. Generales	2
2. Especificos	2
C. JUSTIFICACIÓN	3
D. PROPOSITO DE LA INVESTIGACIÓN	3
E. CONVENIENCIA DEL ESTUDIO	3
F. APORTES SOCIALES	3
G. IMPLICACIÓN PRACTICA	4
H. APORTE TEORICO	4
I. UTILIDAD METODOLOGICA	4
CAPITULO II	
A. MARCO TEORICO	5
1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	5
2. KARATE-DO	6
3. SHITO RYU	7
4. SHITO KAI	8
B. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	9
1. Definición Objetivos, Finalidad	9
2. Objetivos del Entrenamiento Deportivo	10
3. Finalidad del Entrenamiento Deportivo	11
C. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	11
1. Principio de la Participación Activa y Consiente	12
2. Principio de Accesibilidad	12
3. Principio de la Organización de las Cargas	12
4. Principio de la Unidad Funcional	13

5.	Principio de Multilateralidad	13
6.	Principio de la Especialización	13
7.	Principio de Especificidad	14
8.	Principio de Individualización	14
9.	Principio de la Progresión de la Carga	15
10.	Principio de la Modelación	15
D.	ETAPAS DEL DESARROLLO DEPORTIVO	16
E.	PROCESOS DE ENTRENAMIENTO	16
F.	COMPONENTES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO	17
1.	Técnica Deportiva	17
2.	Factores que Afectan el Desarrollo	17
3.	Proceso para el Dominio de la Técnica	18
4.	Características de la Técnica	19
5.	Características Cualitativas	19
G.	CONCEPTO DE DESPLAZAMIENTO	22
1.	Movimiento Humano	22
2.	Desplazamiento	23
H.	APRENDISAJE	25
I.	PERCEPCION	25
1.	Fase Primera	25
2.	Segunda Fase	25
J.	DESPLAZAMIENTOS EN KARATE	26
1.	Oi-Ashi	29
2.	Hiki-Ashi	31
3.	Okuri-Ashi	33
4.	Yori-Ashi	36
K.	METODOS DE APRENDISAJE	38
1.	Método Analítico	38
2.	Método Sintético	39
L.	TECNICAS DE ENSEÑANZA	40
1.	Técnicas Aisladas	40

2.	Encadenamiento	40
3.	Trabajo en Parejas	41
CAPITULO III		
A.	METODOLOGIA APLICADA	45
1.	Tipo de Investigación	45
2.	Diseño de la Investigación	45
3.	VARIABLES e Indicadores	45
4.	Población y Muestra	46
5.	Enfoque del Trabajo	46
6.	Técnicas de Análisis de Datos	47
7.	Instrumento de Recolección de Datos	47
8.	Confiabilidad	47
9.	Alcances y Límites	49
CAPITULO IV		
A.	ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS	49
B.	CONCLUSIONES	61
C.	RECOMENDACIONES	62
D.	BIBLIOGRAFIAS	63
E.	ANEXO	64
	ANEXO A	64
	ANEXO B	68
	ANEXO C	71

INTRODUCCION

En los deportes combate es de vital importancia saber manejar la distancia correcta para poder ejecutar con un movimiento preciso, para someter al adversario, aventajarlo en el marcador o dar por terminado el combate.

Cualquiera que fuese la razón, en karate-do no está fuera de este planteamiento. Es decir la correcta aplicación en todo momento de la distancia a través del correcto desplazamiento es la clave para poder llevar a cabo con éxito el planteamiento de un combate y por qué no la victoria del mismo.

El karate-do se comienza a competir por el año de 1953 de forma reglamentada, en el año de 1970 se celebra el primer campeonato mundial en el mismo país que lo vio nacer Japón, a partir de este año donde se comienza a dar el fenómeno de un trabajo consiente hacia el logro deportivo, poniéndole gran énfasis a todos los aspectos técnico-táctico, físicos-psicológicos.

En todo el trabajo se referirá al entrenamiento específico del Karate deportivo, en ningún caso al arte marcial Karate-Do, siendo este la parte fundamental (creencia particular del autor), la parte más importante del karate, además de dar el soporte engloba los aspectos fundamentales como la formación del individuo.

Debido a expansión que ha tenido el karate a nivel mundial, el karate ha tomado diferentes rumbos, muchos lo practican como deporte pero también, hay buena parte que se mantiene fiel a las formas de entrenamiento tradicional, también se mantiene un lenguaje propio (Japonés), en todas la técnicas usadas.

Por tal razón se debe tener especial cuidado en la enseñanza de todos los aspectos del entrenamiento.

Los desplazamientos forman parte de todo el sistema a desarrollar en la correcta aplicación en el desarrollo del combate.

Dar la importancia adecuada a este elemento técnico, en las etapas tempranas del aprendizaje de la disciplina del Karate-Do, es una forma correcta de asegurarnos el desarrollo integral del karateca para futuras competencias de alto nivel.

RESUMEN

Este trabajo se realizo con la intension de conocer cual es la importancia que se le da a los desplazamientos en karatedo.

Sobre esa base se forma una serie informacion acerca de las diferencias que existen en cuanto la forma de la practica de los estilos de karate, asi tambien las caracteristicas que se enmarcan en el estilo de Karatedo, Shito-Ryu, uno de los mas practicado en Guatemala y el uno de los cuatro mas practicado en el mundo.

Tambien se abordaran temas como la Planificacion Deportiva, sus principios, etapas del entrenamiento y otros aspectos de interes.

Capítulo I

A. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En nuestro país no se encuentra ningún estudio realizado sobre este tipo. Dentro de la enseñanza del karate-do, se especifica los desplazamientos en las diferentes escuelas y estilos, pero lamentablemente no se le pone casi ningún interés al mismo y muchos menos al perfeccionamiento.

En muchas ocasiones se carece de todo sentido del desplazamiento afectando lógicamente la distancia adecuada para la ejecución posterior de una acción ya sea de golpeo, esquivas o agarre.

Podría deberse a varios factores, como los siguientes:

- No se le pone interés al desplazamiento por muchas veces considerarlo como un tema con poca contribución al desarrollo de un combate.
- Se piensa que la misma necesidad de desplazarse le dará al individuo la capacidad de asimilarlo.
- Por desconocimiento de parte del maestro, también es motivo de la no práctica de los mismos.

Muchas oportunidades se observa que el maestro de más atención al desarrollo de la técnica de golpeo, mas no al desplazamiento. Siendo este el medio por el cual se llegara a la correcta aplicación del gran bagaje técnico que posee la disciplina de karatedo.

Esto nos conduce a hacer la siguiente interrogante:

¿COMO LOS DESPLAZAMIENTOS EN ETAPAS TEMPRANAS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO ESTAN SIENDO ENSEÑADOS POR LOS ENTRENADORES?

B. OBJETIVOS

1. Generales:

- a. Determinar cómo los desplazamientos en etapas tempranas del proceso de entrenamiento deportivo están siendo enseñados por los entrenadores.

2. Específicos

- a. Determinar el método que emplean para la enseñanza del desplazamientos para las etapas iniciales
- b. Determinar el sistema de entrenamiento para la práctica del desplazamiento.
- c. Determinar si el maestro elabora planes de clase
- d. Verificar que técnica de evaluación utiliza el entrenador para evaluar la técnica de desplazamiento
- e. Identificar si el entrenador ejecuta ejercicios en parejas que involucren el desplazamiento

C. JUSTIFICACION

El presente estudio trata de dar un enfoque realista al desarrollo que el entrenador le da al entrenamiento del desplazamiento en etapas tempranas del entrenamiento de karate-do. Por lo tanto se investigara todo lo concerniente al mismo.

D. PROPOSITO DE LA INVESTIGACION

Investigar si los desplazamientos para los maestros de los gimnasios que conforman la organización Ken Sei Kai¹, Kuniba Kai² en el perímetro de la ciudad capital, le confieren importancia y los mismos los están enseñando en las etapas tempranas correspondientes a cada uno de sus grados, así también conocer si le dan seguimiento al desarrollo del mismo.

E. CONVENIENCIA DEL ESTUDIO

La sola posibilidad que nos da el hecho de que un practicante de karatedo, pueda desplazarse correctamente y que ha a la vez sea eficiente en ello, motiva para poder desarrollar el estudio presente.

F. APORTES SOCIALES

A través de los deportistas de buen desempeño se contribuye a que los jóvenes que aún no hacen deporte, tengan un buen ejemplo de los que destacan haciendo su deporte favorito. También cabe destacar que un correcto desarrollo en nuestros alumnos les da la posibilidad de poder trascender en su disciplina.

G. IMPLICACION PRACTICA

¹ Ken Sei Kai: Escuelas que practican Karate do estilo Shito Ryu perteneciente a una organización

² Kuniba Kai: Escuelas asociadas de Karatedo Estilo Shito-Ryu pertenecientes a una organización diferente

El uso correcto del desplazamiento en las manifestaciones de las modalidades combate en karate, nos supone no solo fluidez en el desarrollo de un combate si no también economía de movimiento, energía y otros beneficios positivos para el desarrollo de la práctica.

H. APORTE TEORICO

En los combates de alto nivel competitivo un competidor muchas veces se lleva la victoria por la correcta aplicación de su capacidad para desplazarse buscando la distancia adecuada.

Por tanto es inevitable que en las etapas tempranas del proceso de entrenamiento deportivo, se tenga que hacer un énfasis en la búsqueda de la habilidad para desplazar en el atleta.

I. UTILIDAD METODOLOGICA

Que sirva de referencia para los futuros entrenadores nacionales, la importancia que se le debe dar al entrenamiento de los desplazamientos.

Capitulo II

A. MARCO TEORICO

1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Desde hace muchos años en Guatemala se practican las artes marciales, el Karate Do es una disciplina que tiene mucha historia. Deportivamente es una disciplina que ha estado generando muchos adeptos, a la vez ha sido de las pocas disciplinas deportivas que le ha dado medallas a nivel mundial a Guatemala.

Estas medallas (2 en diferentes campeonatos del mundo), aparte de poseer importantes títulos en sin número de competencias de gran relevancia como lo son las competencias del denominado Ciclo Olímpico (competencias que para Guatemala comprende: Juegos Centroamericanos, Centroamericanos y del Caribe, Panamericanos y Juegos Olímpicos, aunque Karate no está incluido en Juegos Olímpicos), han sido logradas por Cheili Carolina González Castillo.

Esto nos da un indicio de que se cuenta con el material humano para llegar a estar representados por un buen número de competidores de alto nivel.

Por lo expresado anteriormente, se tiene que hacer un énfasis en todos los aspectos técnicos durante el proceso de enseñanza de los principios técnicos del Karate Do.

Se determinó mediante la búsqueda de bibliografías que en Guatemala, no se encuentra ningún estudio sobre la importancia de aprendizaje de los desplazamientos en karatedo.

Se tuvo acceso a fuentes bibliográficas que presentaran trabajos relacionados de alguna forma con la importancia de los desplazamientos en el karatedo. Trabajos como: Licenciado óscar Martínez de Quel Pérez, tesis doctoral sobre Tiempos de Reacción Visual en el karate; José Ramón Álvarez Ruiz-Huidobro, Los Recursos Pedagógicos del Kata³ Tesina para 5º Dan; Prof. Yuri Verkhoshansky, Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo.

2. KARATE-DO

Dentro del karatedo se puede establecer una gran variedad de formas de propias de expresión (estilos). Se hará mención en el documento del estilo/o forma de karatedo que interesa ya que como se mencionó se parecen pero cada uno mantiene una peculiaridad que los distingue.

Según el documento oficial de la organización encargada de mantener la forma correcta del estilo, se define los siguientes términos: Karate=mano vacía, Do=Camino. El karate-Do es la senda para perfeccionar la personalidad a través de este arte marcial tan místico que se formó en una provincia Japonesa, ya que fue allí donde tuvo su máximo desarrollo para después difundirse en los próximos 400 años comenzó el perfeccionamiento de este Arte Marcial con el objeto de defenderse con las manos vacías.

A nivel mundial se definen una variedad de estilos de karatedo, cada uno mantiene un particularidad que los identifica, aunque la mayoría han tenido influencias entre sí. Dentro de estos estilos de combate más

³ Kata: forma, serie de movimientos de defensa, ataque que simulan un combate contra uno o varios adversarios

practicados a nivel mundial se encuentran: Shoto Kan, Goju Ryu, Wado Ryu, Shito Ryu.

Como se ha mencionado, cada uno mantiene una peculiaridad que lo identifica, en el presente trabajo se abordara el estilo Shito Ryu.

3. SHITO RYU

Es un estilo dentro de los que se practican en el karatedo, el nombre de Shito Ryu es en honor a los maestros que más influyeron en su fundador. Viene de la unión de los ideogramas “Shi” pronunciado Ito de Ito Yasutsune (1832-1916) y de “To”, pronunciado Higa de Higaonna Kanryo (1845 -1916).

Las distintas posiciones se utilizan en todas las direcciones coordinando el cuerpo y la cadera con la ejecución de la técnica. Se trabaja mucho en parejas, técnicas de aplicaciones de Kumite⁴.

Los ataques de avance generalmente son rectos. Las defensas suelen tener una salida de 45°.

También para definir los elementos esenciales del estilo y hacerlos más fáciles de aprender, existen ejercicios establecidos dentro del entrenamiento (Tenshi Hoppo, desplazamientos).

Es una técnica sutil que, comparada con otros estilos, puede parecer falta de expresión en la potencia, pero es compensada sobradamente por la velocidad y sutilidad técnica en sus desplazamientos.

⁴ Kumite: combate

Las posiciones son naturales, ni muy bajas ni muy altas, habiendo poca diferencia entre el entrenamiento y la aplicación real. En los ataques se utilizan posiciones altas, siendo más bajas en las defensas. El cuerpo se mantiene erguido, los pies se desplazan en línea recta.

Los movimientos son naturales, nunca forzados o artificiales, y hacen el mejor uso posible de la potencia del cuerpo, sin por ello sacrificar el equilibrio ni la capacidad de moverse con facilidad en cualquier dirección con desplazamientos y técnicas de esquivas (Tenshi Happo).

4. SHITO KAI (FEDERACION MUNDIAL DE SHITO RYU)

Es la unión de todas las escuelas de Shito-Ryu y es, uno de los miembros más importantes del mundo ocupando la cuarta parte; la escuela central se encuentra en Japón habiendo sido su fundador el maestro Ken Ei Mabuni. Ha adquirido gran difusión, siendo una de las cuatro asociaciones oficiales del mundo. Y única organización de Shito-Ryu reconocida internacionalmente.

Las artes marciales surgen como un intento de defensa contra agresiones de los más poderosos hacia los que se consideraban débiles. De esta forma fue como florecieron las artes marciales, manteniendo un estilo propio representado por el lugar de origen.

Se visualiza entonces que dentro de este estilo de karate, se hace mucho énfasis en el desplazamiento, teniendo en cuenta la efectividad de los mismos.

También hay que tomar en cuenta la influencia que ha tenido la práctica del karate como disciplina deportiva, donde se busca la superioridad técnica, se

hace gala del poderío físico, teniendo como única finalidad la del ser el ganador del encuentro.

B. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Definición, objetivos, finalidad

Se dice que el entrenamiento no es un fenómeno nuevo, ya en la antigüedad se conoce que la gente entrenaba para realizar alguna tarea, ya sea de tipo militar o bien para los Juegos Olímpicos antiguos.

Citando algunos autores se puede decir que:

- a. El entrenamiento deportivo es ante todo un proceso pedagógico de guía, para la elevación del nivel de la capacidad del organismo del deportista, para que se pueda cumplir la elevación del mismo, hasta los límites alcanzables.
- b. Es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas, prácticas y de (disponibilidad) comportamiento deportivo (Maestría). (Verkhoschansky, 1985)
- c. El entrenamiento deportivo es un proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacitación de rendimiento deportivo. (zintl, 1991)
- d. Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso

organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. (Matveiev, 1983).

2. Objetivos del Entrenamiento Deportivo

Estos pueden diferenciarse, y vienen dados en función del deporte y deportistas. Algunos autores le han conferido ciertos objetivos tales como: Bumpa (2007):

- a. Desarrollo Multilateral
- b. Desarrollo físico Especifico del deporte
- c. Mejorar y perfección de la técnica
- d. Asegurar una óptima preparación
- e. Prevenir Lesiones
- f. Enriquecer de conocimientos teóricos al deportista

Harre (1973):

- a. Alcanzar un desarrollo físico multilateral y elevar el nivel
- b. Alcanzar un desarrollo físico especial y elevar el nivel
- c. Dominar la técnica del deporte practicado y perfeccionarla
- d. Educar cualidades morales y volitivas
- e. Garantizar la preparación colectiva
- f. Fortalecer la saluda
- g. Evitar traumas deportivos
- h. Adquirir conocimientos teóricos
- i. Adquirir conocimientos prácticos y experiencias

- j. Garantizar la integración de todas las cualidades, hábitos, conocimientos y habilidades

La finalidad del entrenamiento deportivo, es la de guiar, dirigir, preparar a los atletas con miras a conseguir los objetivos personales o de equipo.

3. Finalidad del Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. (Vittori, 1983)⁵

C. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Para cumplir con la formación del deportista, tenemos que guiarnos por directrices generales que basadas en ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas, facilitan al entrenador llevar a cabo la preparación del mismo.

La teoría y práctica del entrenamiento deportivo ha concluido en los siguientes principios fundamentales:

⁵ Citado por Drc. M.Sc. Lic. Jorge Luis Pérez Pérez, Prof. Lic. Pérez O`rreilly, El entrenamiento deportivo: Conceptos, Modelos y Aportes científicos relacionados con la Actividad Deportiva.

1. Principio de la Participación Activa y Consciente en el Entrenamiento

Este principio nos indica que el entrenador no solo se debe proponer el desarrollo de las capacidades condiciones y coordinativas, sino también hay que formar en el alumno el proceso de reflexión.

Esto se logra haciendo que el deportista participe de la estructura y evaluación del entrenamiento, dándole la oportunidad de tomar algunas decisiones en conjunto.

2. Principio de Accesibilidad

Este principio indica que debemos ser realistas en la selección de objetivos, no se debe escoger exigencias arriba de las posibilidades del atleta, esto puede provocar frustraciones, problemas físicos, psicológicos, abandono de la práctica deportiva.

Por eso se debe de tener en cuenta la siguiente selección de objetivos:

- a. Principios pedagógicos, organizan y orientan a lo largo de toda la vida deportiva el proceso de entrenamiento
- b. Leyes biológicas, determina las posibilidades físicas del entrenamiento
- c. La experiencia que se tenga en el deporte, determina las posibilidades técnicas y tácticas del deportista⁶

3. Principio de la Organización de las cargas (Periodización)

El entrenador es quien debe organizar y planificar los entrenamientos para lograr los resultados en el momento de la competición.

⁶ García, J; Navarro, M; Ruiz, J.A (1986) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid Gymnos.

4. Principio de la Unidad funcional

Este principio nos dice que el organismo reacciona como una unidad funcional, que existe una interdependencia entre los órganos y sistemas, entre los procesos físicos y psicológicos ante un estímulo determinado.

5. Principio de Multilateralidad

Se dice que es uno de los más importantes en las edades tempranas, ya que ayuda a sentar las bases motrices para el futuro. Se fundamenta en la presentación de gran cantidad de estímulos que requiere una gran cantidad de respuestas motrices.

Es muy importante que el entrenador o maestro se resista a la tentación de desarrollar un programa de entrenamiento especializado (Tudor O. Bompá pag.54, Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo)

6. Principio de la Especialización

Está en si es la finalidad de una buena planificación, el entrenamiento deportivo es especializar al deportista en un deporte o prueba. Pero esta solo se logra si el camino en la progresión deportiva ha sido correcto.

“La especialización es unilateral solo en su objetivo, mientras que el camino hacia ella consiste en un gran número de medios y ejercicios variados” (ozolin).

7. Principio de Especificidad

Este principio propone que cuanto más nos encontramos en etapas avanzadas de la especialización, más específicos tendrán que ser los estímulos del deporte en cuestión, simulando las situaciones de juego de alto nivel.

Este principio tiene gran relación con el principio de la individualización.

8. Principio de la Individualización

Este principio está relacionado con el hecho natural de que no hay dos personas iguales, en el deporte podemos decir entonces que no hay dos deportistas iguales.

Este principio se orienta más a deportistas formados, que se encuentran camino de la etapa de logro del máximo rendimiento o ya lo ha alcanzado.

Podemos encontrar factores que orientan para la individualización del entrenamiento deportivo:

- a. Edad cronológica versus edad biológica
- b. Capacidad individual de trabajo.
- c. Estado de salud y nivel de entrenamiento
- d. Actividad no deportiva

9. Principio de la progresión de la Carga

Dice que la mejora de los resultados deportivos está íntimamente relacionados con la calidad y la cantidad del entrenamiento deportivo. Desde su inicio hasta los niveles de elite la carga de trabajo debe aumentar progresivamente, según habilidades fisiológicas de cada sujeto.

Desde el punto de vista fisiológico, este principio se basa en que, a consecuencia del entrenamiento, el cuerpo genera una eficacia funcional, y por lo tanto la capacidad del mismo para el trabajo mejora gradualmente.

Este principio, conforma la base de la planificación del entrenamiento deportivo⁷.

10. Principio de la Modelación

Según Tudor O. Bompa, en términos generales un modelo es una imitación, una simulación de la realidad, realizadas a partir de elementos específicos del fenómeno observado o investigado.

Mediante la modelación el entrenador dirige, y organiza las sesiones de entrenamiento de modo que los objetivos, contenidos y métodos sean similares a la competición.

También asegura que, el grado de familiarización del entrenador con los aspectos específicos de la competición son prerequisites para modelar con éxito el proceso de entrenamiento.

Como se descrito en los numerales anteriores los principios tienen la finalidad de regir todo el proceso del entrenamiento, a través de cada una de las etapas en que desarrolla el atleta.

⁷ Tudor O Bompa: Periodización, Teoría y Metodología del Entrenamiento pag.56

D. ETAPAS DEL DESARROLLO DEPORTIVO

Según Tudor O Bompá (Teoría y Metodología del Entrenamiento), es esencial que el entrenador incluya los principios de la periodización del entrenamiento, así mismo que dentro de las etapas de la vida deportiva, una fase general y una fase de especialización.

Fase General: no es más que iniciar al deportista gradualmente al deporte (fase de iniciación) y formar su talento en una forma continua y gradual (fase de formación deportiva).

Fase Especialización: se divide en dos periodos, Especialización y alto rendimiento. En la especialización el deportista escoge el deporte o la prueba. En el alto rendimiento el deportista llega como consecuencia del aumento del volumen e intensidad, así mismo se le orienta a la obtención de grandes logros deportivos.

Estas dos fases tiene una temporalidad en la vida del deportista, la cual a su vez obedece según el deporte que se practique y la importancia que se le dé a cada una de las mismas.

E. PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Se dice que el entrenamiento deportivo, es un proceso altamente complejo donde intervienen una gran cantidad de variable que puede afectar indirecta o directamente el logro de los objetivos trazados.

F. COMPONENTES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. Técnica deportiva

Entrenamiento Técnico, Se dice que teniendo una buena Técnica habrá una elevada eficiencia. Se considera según Tudor O. Bompa, la técnica como la manera específica cómo se ejecuta un ejercicio físico. También como el conjunto de procedimientos que mediante su forma y contenido asegura y facilita el movimiento.

Es decir, que mediante la forma correctamente ejecuta del movimiento se dará una respuesta eficiente a la tarea específica en cuestión, con el mínimo de gasto energético y por consiguiente sin desperdicio de movimiento.

Según Schellenberger (1986, en Groseer, 1992,33) citado por Álvaro Morente Montero (estudio sobre la Velocidad, Aspectos Teóricos I), existe una relación en los principiantes inversamente proporcional entre velocidad y precisión de acción, definiéndolo de otra forma “a mayor velocidad en la ejecución, más impreciso y viceversa se vuelve el gesto”.

2. Factores que afectan al Desarrollo de la Técnica

El desarrollo de la técnica siempre va estar sujeta al transcurrir del tiempo, durante el cual la se verá afectada por factores tales como:

- a. Leyes físicas y biológicas
- b. Estado de preparación física.
- c. Características individuales
- d. Táctica

También en el enfoque del desarrollo de la actividad deportiva, tales como:

- e. Reglamento vigente

- f. Ambiente
- g. Adversario.

Se le considera a la técnica solamente como la forma de movimiento, pero esto va más allá de esa simple afirmación.

El contenido de un ejercicio se caracteriza por su acción, la actividad del sistema nervioso central y por el esfuerzo volitivo (voluntario) por la contracción, o relajación muscular, por su fuerza y por su inercia (Tudor O. Bompa).

3. Proceso para el dominio de la Técnica

Este proceso se divide en tres fases, la cuales son las siguientes

- a. Primera fase: Denominada desarrollo global, la cual tiene las siguientes características:
 - 1) Formación del movimiento en forma general
 - 2) Eliminación de rigidez en la ejecución del gesto
 - 3) Aparece la primer representación del gesto

- b. Segunda Fase: Denomina desarrollo de la coordinación específica, la cual es representada por las siguientes característica:
 - 1) Reducción progresiva del gasto energético
 - 2) Movimiento más exacto por ende más económico
 - 3) El deportista tiene a realizar el gesto sin error
 - 4) Son de vital importancia las aclaraciones de verbales, antes, durante y después del gesto
 - 5) Se utilizan medios auxiliares

- c. Tercera Fase: se le denomina Estabilización de la coordinación específica, la cual presenta las siguientes características:
 - 1) Los movimientos se ejecutan de forma estereotipada y precisa.
 - 2) La consecución de automatización es fundamental

4. Características de la Técnica

Para que las técnicas se puedan medir tienen que poseer ciertas características (Grosser y Neumaier (1986):

- a. Características cinemáticas de las fases
- b. Características dinámicas
- c. Centro de gravedad
- d. Rozamiento
- e. Otras

5. Características Cualitativas

Estas tienen que ser valoradas en su coordinación según Antón y López (1986):

- a. La estructura en fases del momento (disposición espacio-temporal)
- b. El ritmo del movimiento (estructuración dinámico-temporal)
- c. La transmisión del movimiento
- d. La elasticidad del movimiento
- e. La anticipación del movimiento
- f.

Cuadro de significado de la Técnica en los distintos deportes (según Djatschkov, 1997)

Grupos de Deportes	Características	Significado de la Condición Física	Significado de la Técnica
Deportes de fuerza rápida (lanzamientos, saltos..)	Velocidad elevada, aplicaciones de fuerza máxima	Predominan fuerza máxima y rápida	Aplicaciones más intensivas de la fuerza y velocidades máximas sólo se pueden conseguir con una adecuada coordinación de movimientos, es decir, con la combinación de fuerzas internas y externas, palancas y dirección económica de la fuerza muscular
Deportes de resistencia (fondo, esquí de fondo, remo, ciclismo, natación..)	Aplicación de resistencias altamente aeróbicas y/o anaeróbicas	Predomina resistencia aeróbica, resistencia estática y dinámica de la fuerza muscular.	Con la aplicación de direcciones de movimiento adecuadas, es decir, la coordinación de efectos funcionales de los músculos y de las palancas, resultan trabajos económicos y óptimos de fuerza-resistencia (función reductora de la técnica)
Deportes combinados (Gimnasia artística,	Aplicación combinada de la precisión de movimientos,	La fuerza muscular local, la resistencia anaeróbica y la	Papel dominante de las capacidades coordinativas (técnica del movimiento), en especial: precisión,

patinaje artística, gimnasia rítmica...)	expresión y capacidades de condición física.	flexibilidad tienen un determinado papel, ayudando a la técnica	ritmo, armonía, fluidez, elasticidad, equilibrio (técnica como finalidad en sí).
Juegos y deportes de lucha (tenis, fútbol.....jud o, boxeo....)	Aplicación combinada de técnica, condición física y táctica	Participación elevada de fuerza, rapidez y flexibilidad y resistencia anaerobia.	Papel dominante de la técnica específica para desarrollar al máximo los trabajos precisos de fuerza y velocidad (aprovechamiento efectivo de impulsos máximos de fuerza economizando a la vez los movimientos)

G. CONCEPTO DE DESPLAZAMIENTO

1. Movimiento Humano: en función del tipo de fuerza generadora del movimiento, se divide en:

Activos: se necesita nuestra voluntad para realizarlos, eligiendo la dirección, su velocidad y su momento de parada. Los genera la fuerza interna (músculos), actuando en oposición a una fuerza externa.

Pasiva: no necesita nuestra voluntad, por ejemplo cuando nos empujan.

Para la obtención del movimiento el cuerpo humano utiliza tres grandes sistemas:

- a. Sistema locomotor o de movimiento. Este está formado por el aparato locomotor activo (músculos) y pasivos (huesos y articulaciones), la misión de este es la realización del movimiento.
- b. Sistema de direcciones y control. Este formado por el sistema nervioso central y vegetativo, la función del mismo es producir y enviar órdenes para la realización del movimiento, controla su ejecución.
- c. Sistemas de alimentación y transporte. Formado por el aparato circulatorio, respiratorio y digestivo, los cuales se encargan de aportar y transportar los alimentos y el aire en la energía y oxígeno.

2. Desplazamiento

Es la acción de cambiar de lugar en el espacio, se realiza de distintas formas (gatear, marchar, andar reptar) y en distintos medio, terrestre, acuático y aéreo.

- El profesor Yuri Verkhoshansky⁸ lo define como la velocidad de movimiento o desplazamiento es la capacidad motora específica del hombre, formada como resultado de un entrenamiento especial.

También aclara que las posibilidades de perfeccionamiento de la velocidad de movimientos son ilimitadas.

También asegura que hay diferencias marcadas en los siguientes conceptos:

La rapidez y la velocidad son manifestaciones diferentes de la función motora del hombre. La rapidez es la propiedad general del sistema central nervioso que se muestra de forma plena en el período latente de la reacción motora y el tiempo de realización de las acciones sin carga más sencillas.

Las características individuales de la rapidez en todas sus formas de manifestación responden al factor genético y sus posibilidades de desarrollo están, por tanto, limitadas.

La velocidad de movimientos o desplazamientos es la capacidad motora específica del hombre, formada como resultado de un entrenamiento especial.

⁸ Prof. Yuri Verkhoshansky. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Primera Edición Editorial Paidotribo Barcelona Pag.114

También es importante subrayar según el profesor Yuri Verkhoshansky que los movimientos o desplazamientos de velocidad pueden ser eficazmente realizados sólo en el caso de que posean el suficiente aporte energético.

Consiguientemente, en aquellas modalidades deportivas en que el atleta, alcanzando una elevada velocidad, se ve forzado a superar una significativa resistencia externa o a contrarrestar el cansancio, es imprescindible preocuparse no sólo del desarrollo de la “rapidez”, sino ante todo del perfeccionamiento de los sistemas fisiológicos del organismo que le garantizan principalmente en cada caso concreto la posibilidad de resolver la tarea motora de la manera más rápida.

Según la metodología general del entrenamiento infantil y juvenil (Dietrich Martin pag.90), hoy en día se ha introducido un concepto llamado velocidad de acción⁹, este concepto tiene mucho que ver con disciplinas deportivas determinadas por la táctica.

Esta acción se hace útil principalmente cuando en estas disciplinas de deportivas de lucha se necesita una determinada forma de ataque exitoso, a una gran velocidad o bajo presión del tiempo.

Según estudios realizados por este mismo autor, esta se manifiesta en los niños y jóvenes como una capacidad de coordinación.

⁹ Velocidad de Acción: es una capacidad de velocidad compleja que se demuestra en la realización y superación de acciones encadenadas con participación de procesos de decisión y con componentes reguladores del **movimiento**.

H. APRENDISAJE

Es un proceso proporcionado por la experiencia del individuo y mediante ella se va adquiriendo habilidades, destrezas y conocimientos que son de utilidad en todo desarrollo de la persona.

Estas destrezas, habilidades son parte fundamental del proceso de aprendizaje en el deportista.

I. PERCEPCION

Es un proceso complejo que depende de la información entregada, como de la fisiología y las experiencias del sujeto afectado por los estímulos internos, externos o propioceptivos.

Esta se divide en:

1. Fase primera, llamada preatentiva, esta se lleva a cabo cuando la información sensorial es detectada por el individuo la cual la analiza.
2. Segunda fase, llamada también como construcción personal, se produce el objeto perceptual específico.

Según estudios realizados la psicología del deporte, la teoría del entrenamiento deportiva, la ciencia cognitivista, han demostrado que los procesos mentales poseen tres claves de acceso a ellos, las cuales los deportistas al captar la información que llega a los distintos sentidos o emitir información a otros, por ello su fundamento fisiológico está íntimamente ligados con los cinco analizadores:

- a. Visual (vista)
- b. Auditivo
- c. Kinestésico (olfato, gusto, tacto)

Siendo de la siguiente manera como se destaca cada uno de ellos:

- a. Visual: un deportista al orientarse utiliza principalmente sus ojos, utilizando imágenes visuales para recordar y pensar. El deportista aprende a través de la estimulación constante del canal visual.
- b. Auditivo: Cuando el deportista es novel prefiere las percepciones auditivas, aprende con los estímulos auditivos. Utiliza la repetición, la instrucción.
- c. Kinestésico: en esta forma de aprendizaje lo hace a través de la experiencia corporal, aprende con sensaciones corporales.

Se entiende entonces que el entrenador con sus demostraciones, explicaciones, estimula los sistemas perceptivos implicados en el movimiento permitiendo captar y elaborar la información procedente del mismo.

J. DESPLAZAMIENTO EN KARATEDO

En las acciones ya sea técnica o táctica, la correcta aplicación del desplazamiento dará un soporte a las exigencias del combate.

La distancia de impacto al ejecutar cualquier técnica, estará sujeta a la distancia que sea proporcionada, ya sea por propia iniciativa o por la iniciativa del contrario, en cualquiera de los casos, estará presente un desplazamiento.

Por lógica el desplazamiento propio, es controlado por la necesidad dada en el combate, el contrario puede ser influenciado por la estrategia aplicada para sacar provecho de su desplazamiento.

En karatedo Shito-Ryu existen 4 desplazamiento básicos los cuales son:

1. Oi-Ashi, paso natural hacia al frente.
2. Hiki-Ashi, paso natural hacía atrás.
3. Okuri-Ashi, desplazamiento consecutivo y casi simultáneo de los dos pies.
4. Yori-Ashi, deslización del pie frontal

Se tiene que tener un cuidado en cada uno de estos desplazamientos ya son la base fundamental para el desarrollo del karateca. Se tendrán que hacer evaluaciones sobre los mismos para llegar a conocer si se están llevando a cabo correctamente (ver Tabla de cotejo, anexo A).

Se hace énfasis en la importancia que tiene en la práctica el traslado del centro de gravedad, junto con el correcto equilibrio. Ya que este elemento dará la eficacia debida al desplazamiento.

La distancia en el desarrollo del combate se hace indispensable, esta es una relación dinámica que varía constantemente. Esta distancia siempre estará afectada por la dinámica de los dos competidores que estén llevando a cabo un combate.

La distancia diremos entonces que, se encuentra sujeta en todo momento a la capacidad de cada uno de los individuos para poder desplazarse con intenciones de golpear o defenderse.

Haciendo pequeños rebotes se pueden combinar cualquiera de los desplazamientos, teniendo como objetivo modificar la distancia y los ritmos, ganar o perder terreno en la ejecución del combate.

El desplazamiento según estudiosos del tema (J. Carlos Garrachon, 7ºDan Real Federación Española de Karatedo), diferentes objetivos según la conveniencia al efectuarse el combate, estos pueden ser:

Desplazamiento largo, permite realizar ataques simples o combinados, así como también ejecutar fintas¹⁰, esto con el objeto de crear aperturas por donde se pueda dirigir el ataque.

Atendiendo a acciones de control de distancia, siempre se ejecutaran desplazamientos, debido a la complejidad que representa una acción de ataque en karate, donde se pueden llevar a cabo utilizando solo brazos, solo piernas, barridas, o las combinaciones de cualquiera de todas ellas.

Los desplazamientos tendrán que verse entonces como un acto consiente para una acción ofensiva o defensiva, teniendo siempre presente intención que se persigue, ya que como se cita en algunos estudios¹¹ estos tendrían diferentes fines:

Desplazamientos hacia adelante: anticipar o contra atacar

Desplazamientos hacia atrás: usados cuando se deja vaciado el ataque del oponente, es decir al momento del desplazamiento de este en su intención, su contra parte se mueve dejando fuera de distancia del ataque.

El uso de los desplazamientos laterales o giros, conocido en lenguaje japonés como Tai No Sen tienen la intención de que el atacante falle en su intención de hacer contacto con el oponente.

¹⁰ Finta: maniobra de engaño

¹¹ Acción Táctica en las competiciones de Combate, Ramiro Chirino

Este tipo de desplazamientos no serán objeto de mención en este trabajo, ya que tienen una complejidad mayor para la ejecución en las etapas tempranas

1. Oi-Ashi, paso natural hacia al frente.

Características: es un desplazamiento dentro de los demás que tiene características muy simples de ejecución ya que se ejecución toma como base el movimiento natural de traslado de peso al frente como en un paso normal.

Su forma de ejecución:

Paso 1: Desde la posición de guardia se hace un empuje con la pierna retrasada

Paso 2: Se alarga la pierna adelante cayendo desde un posición de salida al punto marcado como objetivo del desplazamiento. Se pase el peso corporal al frente, manteniendo una altura uniforme en todo el recorrido del cuerpo.

Paso 3: Regreso a posición inicial, flexión de las rodillas, centro de gravedad bajo.

Observaciones importantes al ejecutar la técnica

Partes	Acción
Inicial	<ul style="list-style-type: none">• Posición de guardia correcta, altura del puño del frente apuntando al oponente con el codo flexionado debe estar flexionado cerca a la altura del hombro, el brazo retrasado pegado al cuerpo en la zona media.• Posición de la altura adecuada según talla del alumno, siempre haciendo énfasis en centro de

	<p>gravedad bajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición de los pies en un ángulo de los pies, apuntando hacia el contrincante • Rodillas flexionadas preparadas para el impulso
Durante la ejecución	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso de la pierna de atrás con extensión completa de la misma. • Rosando pierna delantera • Pierna del frente soporta la transición del peso, manteniendo la altura en todo el recorrido de la ejecución. • La altura del pie en el paso, se mantiene cerca del suelo sin hacer fricción con el mismo, pero sin alcanzar alturas pronunciadas. • Jalón de la pierna de que queda retrasada, al igual que anterior sin levantar demasiado el vuelo, pero sin fricción por contacto.
Fase final	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de guardia con todos los elementos como posición inicial • Observación del equilibrio dinámico • Vista al frente



Ejecución de la técnica de Oi-Ashi, ejecuta por alumno de Gimnasio Ken Sei kai

2. Hiki-Ashi, paso natural hacia atrás

Características: este tiende a hacer un movimiento efectuado para sorprender, contra atacar, salir de la distancia de ataque, confundir al contrario.

Su forma de ejecución:

Paso 1: posición de guardia, se ejecuta un impulso con la pierna de adelante hacia atrás.

Paso 2: traslado del centro de gravedad, jalón de la pierna del frente, retorno a la posición de guardia.

En este desplazamiento solo estará dividido en dos pasos, ya que el mismo es un movimiento natural y no conlleva mayor grado de dificultad.

Observaciones importantes al ejecutar la técnica:

Partes	Acción
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de guardia correcta, altura del puño del frente apuntando al oponente codo flexionado, el brazo retrasado pegado al cuerpo en la zona media. • Posición de la altura adecuada según talla del alumno, siempre haciendo énfasis en centro de gravedad bajo. • Posición de los pies en un ángulo de los pies, apuntando hacia el contrincante • Rodillas flexionadas preparadas para el impulso
Durante la ejecución y finaliza	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso de la pierna del frente, traslado del peso corporal • Seguimiento de la guardia, sin movimiento de la parte superior, brazos, giro de cadera, hombros, cabeza.

	<ul style="list-style-type: none">• Mantener misma altura del centro de gravedad• Máximo impulso con la rodilla, esta tiene que verse casi totalmente estirada.• Posición de guardia al final de la ejecución debe llegar, igual que comenzó el movimiento.• A la llegada del pie retrasado cae con la parte media frontal del pies retrasado.• Flexión de la rodillas manteniendo en peso balanceado, centro de gravedad bajo
--	--



Técnica Hiki-Ashi, ejecutada por alumno de Gimnasio Ken Sei Kai.

3. Okuri-Ashi, desplazamiento consecutivo y casi simultáneo de los dos pies

Características: desplazamiento que se alcanza haciendo un movimiento llevando la pierna retrasada hasta donde se encuentra la pierna del frente, esta sale alargando el paso.

Este desplazamiento se hace con la intención de esconder el movimiento para un posible ataque o acercamiento en la distancia.

Su forma de ejecución:

Paso 1: posición de guardia, peso balanceado, altura adecuada a la talla del alumno, rodillas flexionadas

Paso 2: Jalón del pie retrasado, llega el pie a punto de encuentro, se mantiene altura uniforme en todo momento. El paso al frente, al salir impulsada la pierna se tiene que alcanzar un distancia igual a la recorrida con la pierna retrasada o mayor a esta.

Paso 3: impulso del punto donde se encuentran las dos piernas, llegada de la pierna del frente al punto objetivo del desplazamiento, jalón de la pierna retrasada. Recobro de la guardia, altura correcta, peso equilibrado.

Observaciones importantes al ejecutar la técnica:

Partes	Acción
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de guardia correcta, altura del puño del frente apuntando al oponente con el codo flexionado debe estar flexionado cerca a la altura del hombro, el brazo retrasado pegado al cuerpo en la zona media. • Posición de la altura adecuada según talla del alumno, siempre hacer énfasis en centro de gravedad bajo. • Posición de los pies en un ángulo de los pies, apuntando hacia el contrincante • Rodillas flexionadas preparadas para el impulso
Durante la ejecución	<ul style="list-style-type: none"> • Impulso de la pierna de atrás con extensión completa de la misma • Pierna del frente no hace ningún movimiento. • La altura del que se jala, se mantiene cerca del suelo sin hacer fricción con el mismo, pero sin alcanzar alturas pronunciadas. • Se mantiene la altura de los hombros, • La cabeza se mueve al mismo tiempo con el cuerpo. • Se relaja la parte por encima de la cintura, haciendo un tan movimiento natural como se pueda con las piernas • No hay que juntar los pies al llegar la pierna retrasa, mantener una distancia prudente entre las mismas.
Fase final	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de guardia con todos los elementos como la posición inicial

	<ul style="list-style-type: none">• Observación del equilibrio dinámico• Vista al frente• Centro de gravedad bajo
--	---



Okuri-Ashi, técnica ejecutada por alumno del Gimnasio Ken-Sei-Kai

4. Yori-Ashi, deslizamiento del pie frontal

Características: es un movimiento que se lleva a cabo deslizando el pie frontal, tratando de alarga lo más que se pueda el alcance con cuerpo.

Su forma de Ejecución:

Paso 1: posición de guardia, puño del frente apuntando hacia oponente, rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo, vista al frente

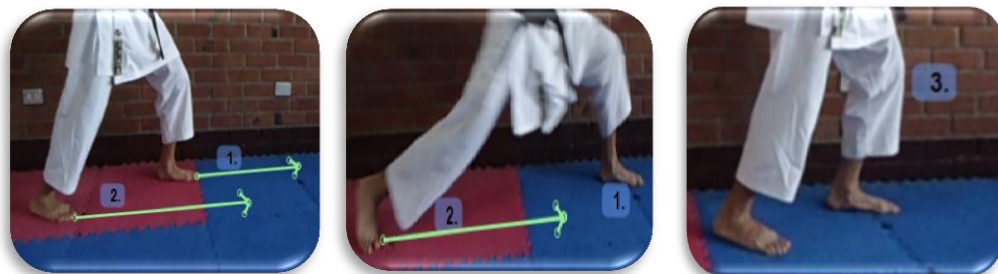
Paso 2: impulso de la pierna de atrás, salida al frente de la pierna próxima al oponente, no hay giro de cadera, extensión completa de la pierna de atrás.

Paso 3: Encuentro de la pierna frontal con punto de objetivo del movimiento, jalón simultaneo del a pierna de atrás

Observaciones importantes al ejecutar la técnica:

Partes	Acción
Inicial	<ul style="list-style-type: none">• Posición de guardia correcta, altura del puño del frente apuntando al oponente a la altura del hombro con el codo flexionado, el brazo retrasado pegado al cuerpo en la zona media.• Posición de la altura adecuada según talla del alumno, siempre hacer énfasis en centro de gravedad bajo.• Posición de los pies, en un ángulo d apuntando hacia el contrincante• Rodillas flexionadas preparadas para el impulso• Apertura entre rodillas, al ancho de

	<ul style="list-style-type: none"> • los hombros
Durante la ejecución	<ul style="list-style-type: none"> • Despreciar cualquier movimiento de los brazos. • Mantener la altura de los hombros • La cabeza se mueve al mismo tiempo con el cuerpo. • Se relaja la parte por encima de la cintura, hacer el movimiento tan natural como se pueda con la pierna del frente • Hacer un movimiento de caída llevando el centro de gravedad lo más bajo posible. • La rodilla de la pierna de atrás tiene que hacer un flexión mayor que la del frente, llegando casi a tocar el suelo • La flexión de la rodilla frontal no debe pasar la punta del pie de la misma. • La pierna de atrás tiene que ocupar el lugar de la pierna que estaba al frente, cuando se hace el recorrido.
Fase final	<ul style="list-style-type: none"> • Reposición de guardia con todos los elementos como la posición inicial • Observación del equilibrio dinámico • Vista al frente • Recobro del centro de gravedad al punto de inicio de salida.



Yori-Ashi, Técnica ejecuta por alumno del Gimnasio Ken-Sei-Kai

K. METODOS DE APRENDISAJE

1. El método Analítico

Aparece como consecuencia lógica del método de aprendizaje parcial. Es el procedimiento que divide el ejercicio en sus partes para enseñar elemento por elemento e irlos integrando a medida que se aprenden.

Este se conforma de los siguientes pasos:

Los pasos metodológicos son que se emplean en este método son:

El profesor divide el ejercicio en las partes que considere necesario y las distribuye en un orden secuencial de acuerdo con la mecánica de ejecución del mismo y los medios que posee para apoyar la enseñanza-aprendizaje

El maestro explica y ejecuta de forma práctica el elemento, esta también puede ser ejecutada de forma práctica por un estudiante aventajado.

Se les indica a los alumnos a que ejecuten el movimiento propuesto, ya sea de forma libre o a la señal de maestro, esto dependerá de la dirección para la enseñanza-aprendizaje del profesor.

La corrección iniciara en el mismo momento en que los alumnos empiecen a ejecutar el movimiento. Si el maestro observa que una buena cantidad de alumnos no ejecuta bien el movimiento, para la ejecución y vuelve a dar la explicación.

Inician la ejecución hasta lograr el aprendizaje de la unidad.

Se procede con la siguiente parte, y así sucesivamente hasta completar todo el gesto motor completo.

Ventajas del método analítico

- a. la forma de la ejecución se mejora rápidamente
- b. Se logra que el alumno concientice el movimiento
- c. Al maestro le facilita encontrar las deficiencias

Desventajas

- a. No facilita la expresión natural del alumno
- b. No es motivador¹²

2. Método Sintético

Es el procedimiento por el cual se enseña las destrezas como totalidades, repitiéndoles tantas veces como sea necesario para su retención por parte del alumno¹³.

A continuación se describirán los pasos metodológicos:

Se explica la ejecución del ejercicio en forma teórica y práctica. La demostración la puede hacer el maestro o bien un alumno aventajado o por ambos.

Cuando se dispone con recursos como videos, fotos, películas, diapositivas, se pueden usar.

Se le indica al alumno a que ejecute la forma.

Mientras el alumno practica, el maestro observa y comprueba si la ejecución se está llevando a cabo de buena forma.

Si hay una cantidad considerable de alumnos que no entendieron se procede a parar la clase, y volver a ejecutar una explicación teórica y práctica.

Continuar la práctica hasta lograr el aprendizaje de la destreza total.

¹² Texto de Educación física y Deporte, Vol. 8 No.1-2 Medellín,

¹³ Texto de Educación física y Deporte, Vol. 8 No.1-2 Medellín,

Ventajas del método sintético

- a. Permite que el alumno aprenda el gesto con naturalidad
- b. Facilita la adquisición de movimientos coordinados desde un principio

Desventajas

- a. Si los ejercicios o esquema de movimiento son complejos, es difícil que se logre un buen desempeño.

L. TECNICAS DE ENSEÑANZA

Entre las técnicas de enseñanza del karate se pueden distinguir las siguientes:

1. Técnicas Aisladas

Este se dice que comprende todas aquellas ejecuciones en las que se trabaja únicamente una acción técnica, por ejemplo de un desplazamiento, de un brazo, de una pierna.

2. Encadenamientos

Están formados dentro sus múltiples variantes y ritmos por ejecuciones consecutivas de dos o más técnicas, todas ellas con un objetivo común.

3. Trabajo por parejas

Con todas las posibles subdivisiones, agrupa las acciones que se acometen conjuntamente por dos alumnos, teniendo encomendado cada uno de ellos un trabajo activo concreto. Tiene una característica que es la cooperación y mutuo entrenamiento.

a. Formas de enseñanza en parejas

El trabajo de enseñanza de karate es posible dividirlo de una manera simple. Los siguientes formas representan el distinto tratamiento didáctico y la dinámica que puede darse a cada una de las materias de trabajo en las que se ha dividido el karate.

- 1) Estático: Se lleva a cabo como una práctica en la cual el alumno no varía su situación inicial, o a lo mucho solo ejecuta pequeños desplazamientos de cadera y torso, con el fin de que faciliten la distribución de peso y el paso de una a otra posición, manteniendo la misma base.

Se identifica esta situación, como una forma de práctica de intercambios defensivos, con la cual se pretende crear una coordinación básica, también crear una conciencia sobre las zonas de golpeo, así también crear los reflejos condicionados a corta distancia.

- 2) Un Paso: Esta forma está dirigida por la acción consiente de un desplazamiento, que puede ser un yori ash¹⁴, oi ashi¹⁵.

Su intención didáctica es la de formar la coordinación de una ejecución técnica y un desplazamiento, pasando por el momento de

¹⁴ Yori ashi: desplazamiento de la pierna de adelante

¹⁵ Oi Ashi: desplazamiento dando un paso natural

impulso frenado, asentamiento inicial y final, dando un momento de dominio de la inercia.

Dentro del trabajo en parejas se puede establecer en la ejecución del ippon kumite¹⁶.

- 3) Lineal: Esta formada por una sucesión de desplazamientos en una misma dirección, puede estar formada por diversos encadenamientos, de cualquier técnica.

Es un sistema a través del cual se pretende crear un sentido de uniformidad en el grupo y una respuesta común, propiciando el entrenamiento de tobillos y rodillas y la acción impulsora cambiante de las piernas.

Característico de este trabajo el sambon¹⁷ o gohon kumite¹⁸

- 4) Quebrado: Este está formado por la sucesión de dos o más desplazamientos en distintas direcciones, las técnicas pueden cambiar, así también su transcurso.

Esta práctica requiere de niveles altos de destrezas, por poseer cambios de dominio técnico, creando reflejos y un sentido de firmeza en el uso de las posiciones y desplazamientos.

Acá se influye en el dominio dinámico, también se afecta las cualidades orgánicas con mayor intensidad a la función cardiorrespiratoria¹⁹

¹⁶ Ippon Kumite: combate a un solo ataque

¹⁷ Sambon: ejecución repetida de tres ataques y de tres defensas, finalizando con un contra ataque.

¹⁸ Gohon kumite: combate a cinco técnicas de acuerdo

¹⁹ Manual para el Entrenador Karate-Do, Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos, Area Teórica-Practica.

b. Distribución de clase en Karatedo

Atendiendo las particularidades propias derivadas del entrenador, así como la importancia que le confiere al desarrollo de ciertas cualidades técnicas y físicas los programas de entrenamiento se desarrollan en un grado diferente según criterios propios.

La estructura de la misma está organizada de dos formas:

- La estructura individual, en la cual se ven aspectos más relacionados con el trabajo de la especialidad de kata²⁰, muy pocas veces es utilizada en los procesos básicos de la enseñanza de la técnicas básicas.
- La estructura grupal, es especialmente usada ya que siempre se centra aspectos como el poseer un grupo con las mismas características de habilidades. También acá se refleja el grado de madurez de dominio de la habilidad del karateca.

Para desarrollar los aspectos que conforman una clase, la cual normalmente se desarrolla con una duración de 1 hora (60minutos), se puede dividir de la siguiente forma:

- Periodo Inicial o Calentamiento: su duración es de aproximadamente 15 minutos, en este se realizan los ejercicios de acondicionamiento del organismo para la actividad principal.

²⁰ Kata: Literalmente forma

- Periodo del contenido fundamental de la clase: Se realiza la parte técnica de la misma, su duración es de aproximadamente 40 minutos.
- Periodo final de la Clase: su duración puede ser de entre 5-10 minutos, acá se realizan los ejercicios de fuerza, relajación, flexibilidad, permite recuperación del organismo.

CAPITULO III

A. METODOLOGIA APLICADA

1. Tipo de investigación

El presente trabajo Esta documentación es de tipo documental descriptiva.

2. Diseño de la Investigación

Esta se basó en la necesidad de conocer como el desplazamiento está siendo enseñado por los entrenadores. Se determinaron los gimnasios del área metropolitana de la ciudad de Guatemala. Estos fueron escogidos por ser los más participativos en los eventos de intercambio (torneos).

3. Variables e indicadores

Variable dependiente: Técnicas de desplazamiento, alumnos.

Variable Independiente: Entrenadores de karatedo

4. Población y muestra

La presente investigación se fue integrada por el total de la población, entrenadores de Karate-do organizaciones Kensei Kai, Kuniba Kai, establecidos en los gimnasios de la ciudad capital de Guatemala.

Muestra se integra por el total de la población de la siguiente manera:

ORGANIZACIÓN	ENTRENADORES			
	POBLACION	%	MUESTRA	%
KENSEI KAI	4	44%	4	44%
KUNIBA KAI	3	33%	3	33%
KENSEI WA	1	11%	1	11%
SOOSHI KAN	1	11%	1	11%
TOTAL	9	100%	9	100%

5. Enfoque del trabajo

El trabajo se enfoque en la enseñanza del desplazamiento en etapas tempranas del entrenamiento.

Para mejorar el desplazamiento se tiene que poner énfasis en la aplicación de la capacidad de coordinación en los alumnos.

Las capacidades coordinativas, estarán representadas en el karate-do con el trabajo denominado:

Ippon Kumite: que es trabajo realizado en parejas destinado a la aplicación en de un solo ataque y sola defensa, por lo cual el alumno solo se desplazara de forma simple con solo movimiento.

Así también se puede mencionar otros métodos de desarrollo técnico-táctico, como el yohon kumite²¹, que en ultimo desplazamiento se hace un cambio en la sentido, el gohon kumite²² en el cual se hace una serie de desplazamientos, en un momento de la enseñanza de puede dirigir hacia el

²¹ Yohon kumite: Consiste en un entrenamiento realizado por parejas en el cual uno ataca linealmente dando tres pasos al frente y retrocede uno en el que defiende y luego contra ataca.

²² Gohon kumite: Es un entrenamiento realizado en parejas en el cual el atacante avanza linealmente dando cinco pasos y el defensor retrocede al mismo tiempo, bloqueando cada vez el ataque y contra atacando después del quinto movimiento.

desarrollo de un aspecto en concreto, como en este caso los desplazamientos.

6. Técnicas de Análisis de Datos

Los datos fueron recolectados según encuestas realizadas a cada maestro en el horario que le correspondía a su clase, de igual forma se hizo la observación para poder hacer cruce de datos.

7. Instrumento de Recolección de datos

Para obtener datos sobre como como los desplazamientos en etapas tempranas del proceso de entrenamiento están siendo enseñados por los entrenadores, a cada uno de los maestros participantes se les proporciono una encuesta (anexo B). A fin de constatar los datos sobre el uso de los desplazamientos.

Así mismo se realizaron distintas visitas a los maestros participantes de las escuelas, con el objetivo de crear una tabla de observación (Anexo C) para la comparación de la información.

8. Confiabilidad

La encuesta fue realizada con todos los maestros que están activos en sus respectivos gimnasios.

9. Alcances y Limites

La investigación está centrada en la enseñanza en etapas tempranas en la técnica de karate. Este tema fue seleccionado por poseer fuerte influencia en el desarrollo a futuro del karateca como atleta de alta competencia.

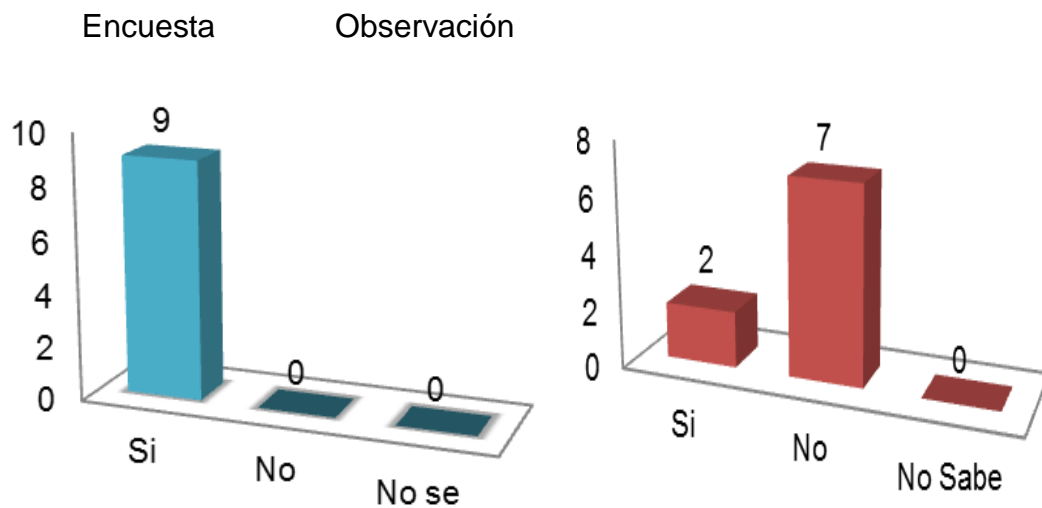
Los límites de la investigación están determinador por el enfoque que se le da al desplazamiento en etapas tempranas de los karatecas en las escuelas de karatedo de las organizaciones Kensei kai, Kuniba Kai, Kensei Wu, Sooshi Kan ubicadas en la ciudad capital de Guatemala.

Hay distinguir que para poder ser instructor de karate-do se pide una grado superior o igual a Cinta Negra y en la mayoría de las organizaciones y además pasar por una serie de seminarios y aprobarlos para ser instructor.

Capitulo IV

A. Análisis e Interpretación de Datos

1. ¿Para usted la enseñanza de la técnica de desplazamiento es importante trabajarla en las etapas tempranas?



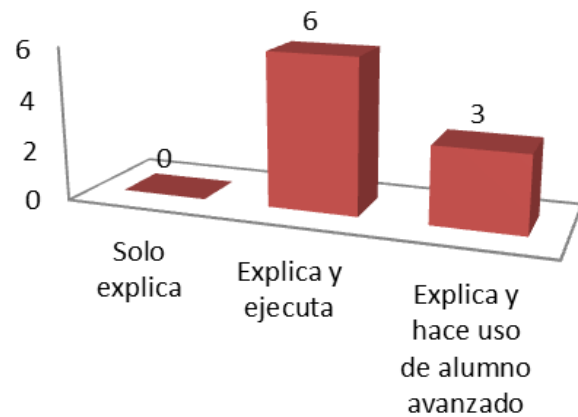
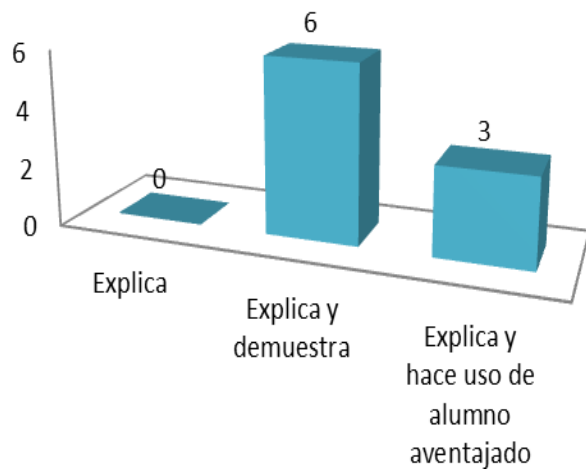
Según la encuesta indica, que el 100% de los maestros esta de acuerdo en trabajo de desplazamiento en edades tempranas.

La Observación indica que 78% no trabaja el desplazamiento y el 22% si trabaja el desplazamiento en edades tempranas.

2. ¿En su enseñanza del gesto de desplazamiento recurre a?

Encuesta

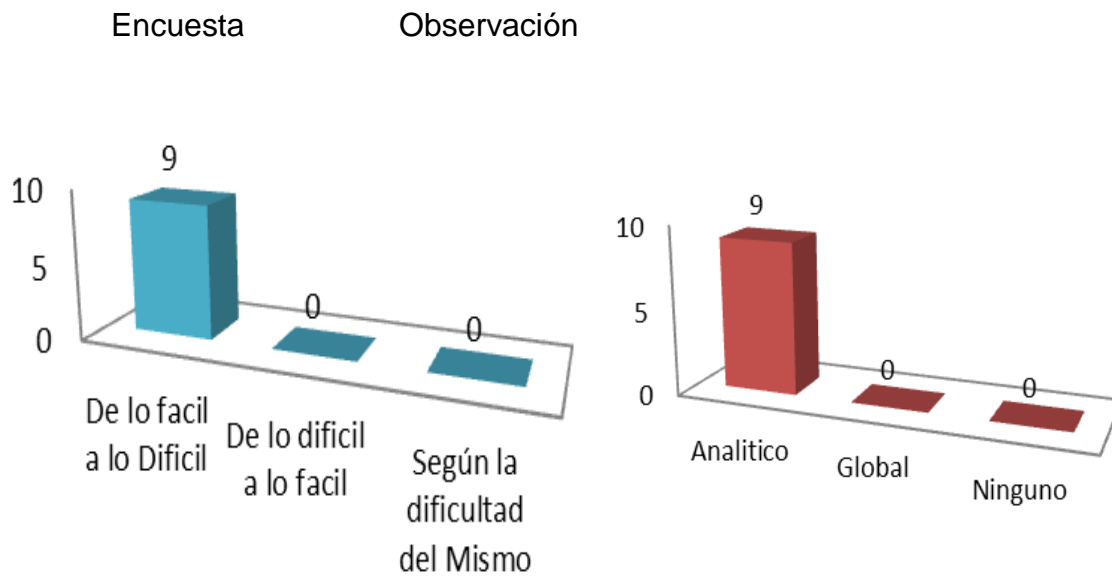
Observación



Según la encuesta indica que el 67% recurre a la explicación y demostración y el otro 33% la explica y hace uso de alumno aventajado para la enseñanza del gesto del desplazamiento.

La observación indica que el 67% por ciento explica y ejecuta y el otro 33% por ciento explica y hace uso de alumno avanzado para la enseñanza del gesto del desplazamiento.

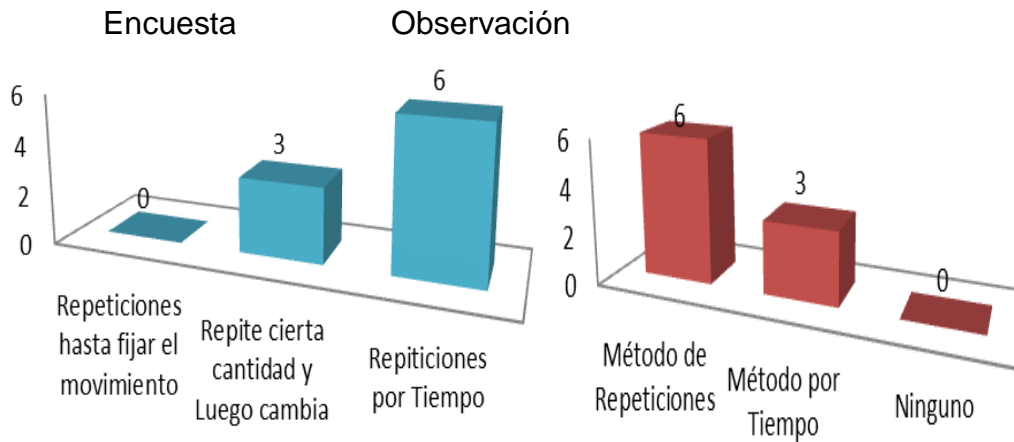
3. ¿Cuándo usted enseña un desplazamiento lo realiza?



Según la encuesta indica que el 100% de los maestros realizan la enseñanza del desplazamiento de lo facil a lo dificil.

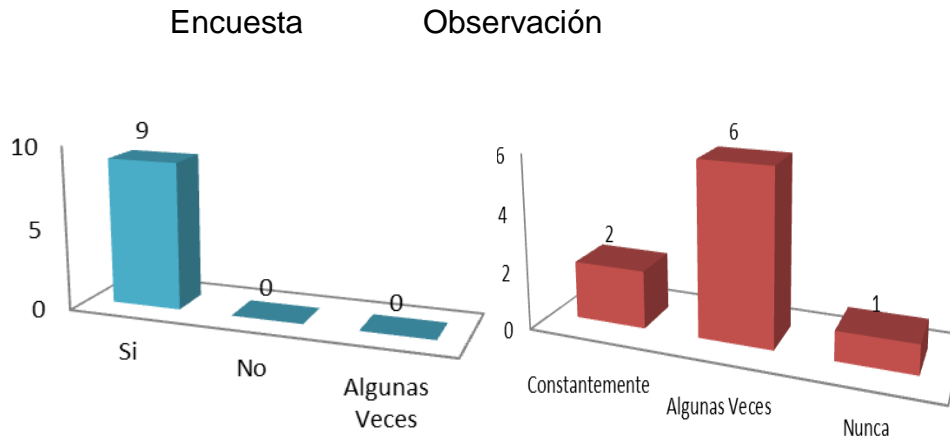
La observación indica que el 100% de los maestros realizan la enseñanza del desplazamiento de lo facil a lo dificil.

4. ¿Para el desarrollo del desplazamiento usted ejecuta?



Según la encuesta indica que el 67% por ciento de los maestros desarrollan la ejecución de los desplazamiento en repeticiones por tiempo y el otro 33% por ciento repiten cierta cantidad y luego cambian de trabajo. La observación indica que el 67% de los maestros realizan la enseñanza del desplazamiento por el metodo de repeticiones, el 33% restante utiliza el tiempo como factor determinante para la enseñanza de la técnica.

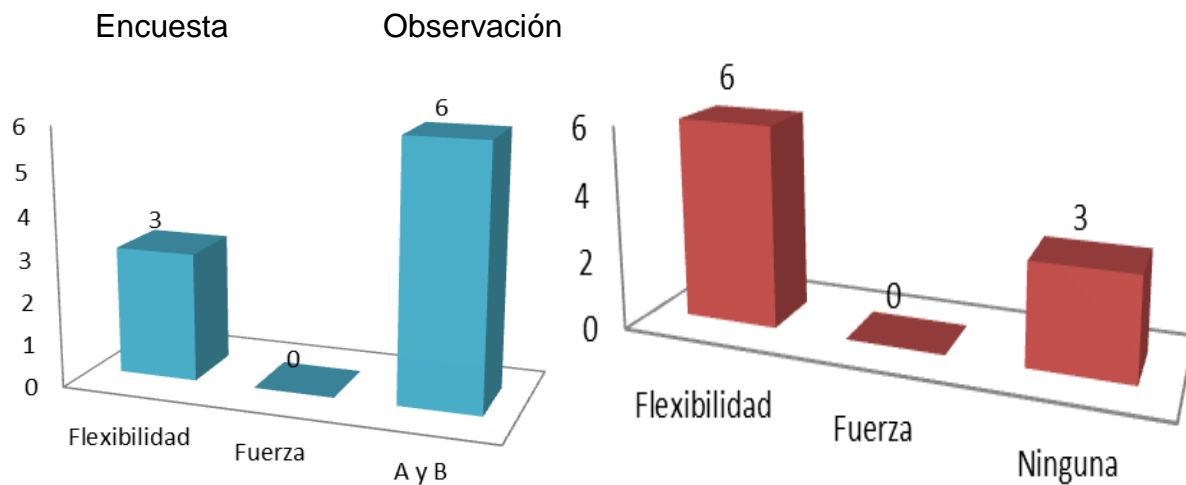
5. ¿Realiza trabajos de coordinación para el desarrollo del desplazamiento?



Según la encuesta indica que el 100% de los maestros trabajan la coordinación para el desarrollo del desplazamiento.

La observación indica que el 67% por ciento de los maestros algunas veces realizan trabajos de coordinación, el otro 22% por ciento Constantemente y el 11% nunca desarrolla ninguna actividad para el trabajo de desplazamiento.

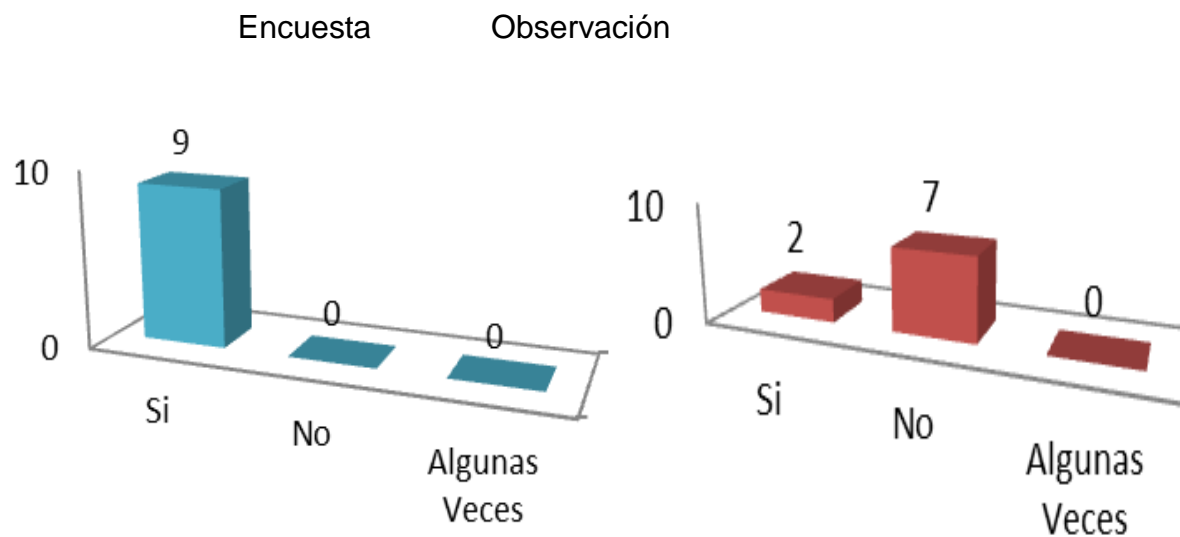
6. ¿Usa otros aspectos para el desarrollo del desplazamiento?



Según la encuesta indica que el 67% por ciento de los maestros utilizan la flexibilidad para el desarrollo del desplazamiento y el otro 33% utiliza la flexibilidad y trabajo de fuerza para el desarrollo.

La observación indica que el 67% de los maestros realizan trabajo de flexibilidad para el desarrollo del desplazamiento y el otro 33% no desarrolla ningún aspecto para el desarrollo del desplazamiento.

7. ¿Usted planifica su clase?



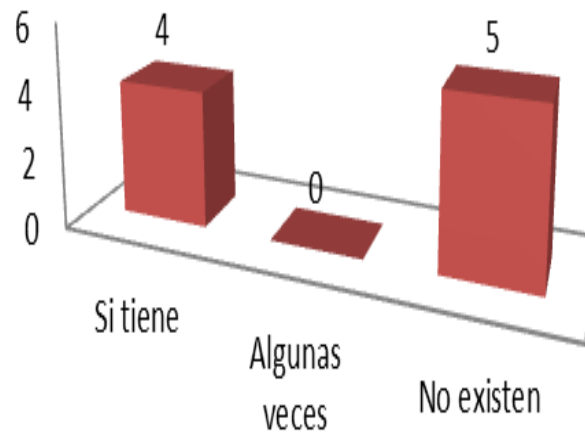
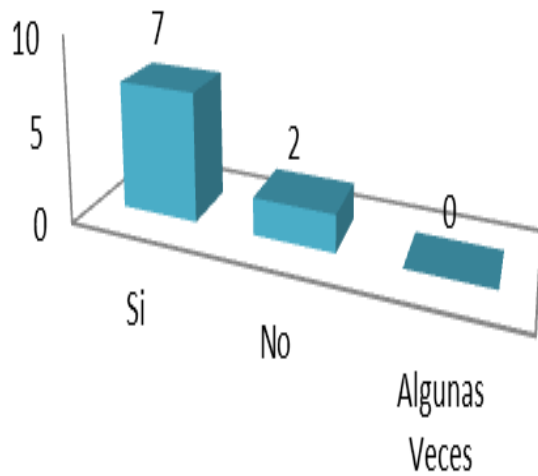
Según la encuesta indica que el 100% de los maestros Planifican su clase.

La observación indica que el 78% de los maestros no planifican su clase y el otro 22% si lo realiza.

8. ¿Usted establece objetivos en su planificación?

Encuesta

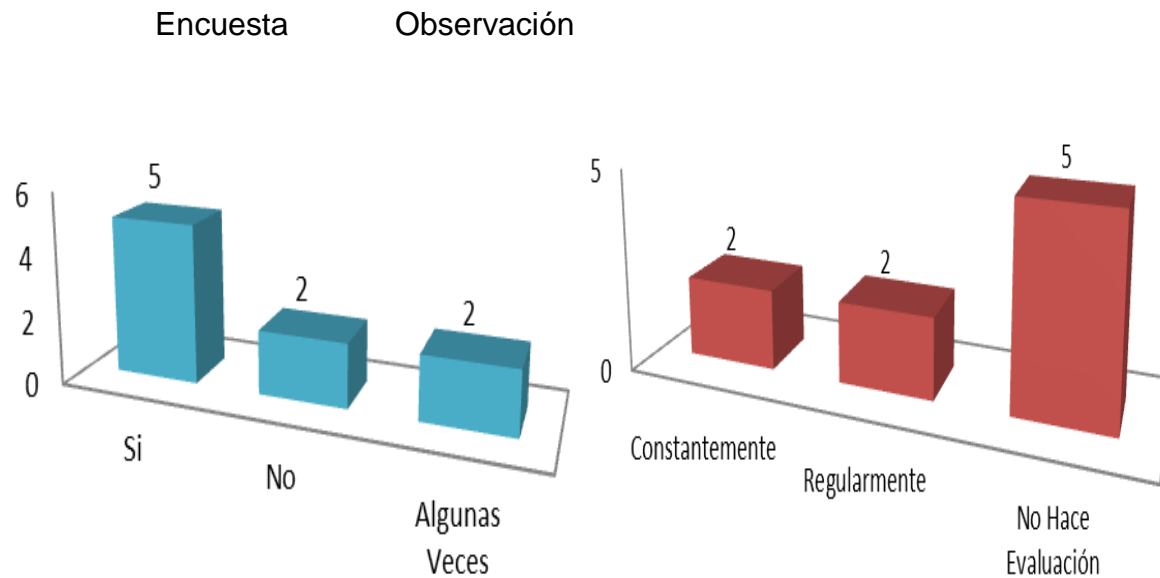
Observación



Según la encuesta indica que el 78% de los maestros establece objetivos en su planificación, el otro 22% no establece.

La observación indica que el 56% no existen objetivos en su planificación, el otro 44% si establecen objetivos.

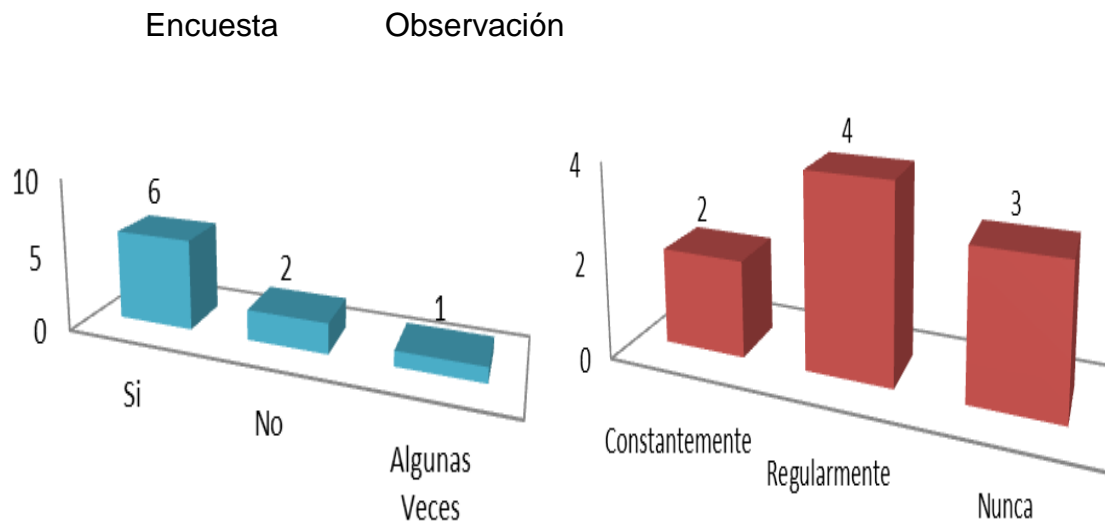
9. ¿Usted comprueba el nivel de desarrollo de un desplazamiento antes de pasar al siguiente?



Según la encuesta indica que el 56% de los maestros si realizan evaluaciones para el desarrollo del desplazamiento antes de pasar al siguiente, el otro 22% algunas veces y el otro 22% no realizan ninguna evaluación.

La observación indica que el 56% no realizan evaluaciones para el desarrollo del desplazamiento, el otro 22% constantemente y el otro 22% regularmente.

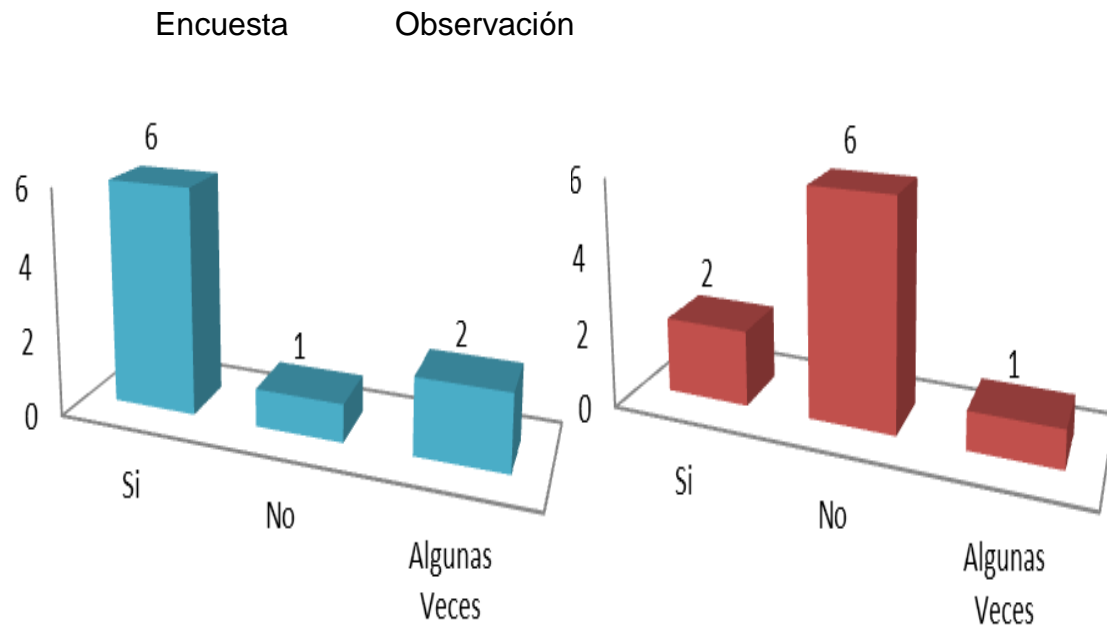
10. ¿Usted compara el desplazamiento con modelos ejecutados por expertos del mismo?



Según la encuesta indica que el 67% de los maestros si compara los gestos de desplazamiento con expertos del mismo, el otro 22% no lo hace, y el otro 11% algunas veces lo realiza.

La observación indica que el 44% de los maestros regularmente lo hace, el otro 33% nunca lo realiza y el otro 22% constantemente compara el gesto técnico.

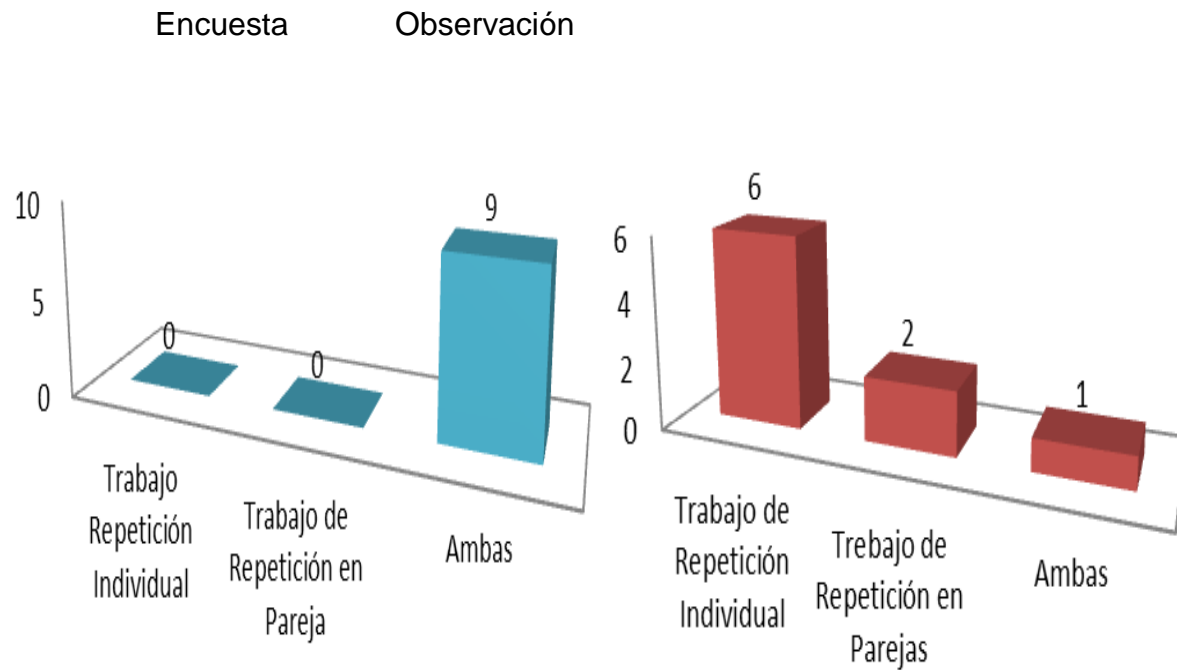
11. ¿Dentro de sus clases usted desarrolla trabajo en parejas para consolidación de los desplazamientos?



Según la encuesta indica que el 67% de los maestros desarrollan trabajo en parejas para consolidación de los desplazamientos, el otro 22% algunas veces y el otro 11% nunca lo realiza.

La observación indica que el 67% de los maestros no realizan trabajo en parejas para la consolidación del desplazamiento, el otro 22% si lo realiza y el otro 11% algunas veces.

12. ¿Para desarrollar la técnica de desplazamiento usted recurre a?



Según la encuesta indica que el 100% de los maestros realizan el trabajo de desplazamiento en repeticiones individuales y repeticiones en parejas.

La observación indica que el 67% de los maestros realizan el trabajo de repeticiones individuales, el otro 22% repeticiones en parejas y el otro 11% lo hace individual y en parejas.

A. CONCLUSIONES

- Todos los entrenadores enseñan los desplazamientos en las etapas correspondientes a los grados
- La totalidad de los entrenadores le da importancia a la enseñanza de los desplazamientos en las etapas iniciales del entrenamiento del karatedo
- La mayoría de entrenadores no conoce sobre los métodos de enseñanza
- Todos los entrenadores poseen amplia experiencia en la enseñanza de la práctica del karatedo
- Casi la mayoría de maestros trabaja de forma empírica el proceso de entrenamiento para competencias deportivas.
- Varios entrenadores formaron parte de procesos de selección, por ende les interesa que los alumnos participen de las mismas.
- Es importante destacar que si un conocimiento de las ciencias aplicadas al deporte no se podrá dar el soporte necesario a las carencias a los atletas

B. RECOMENDACIONES

1. La enseñanza de una técnica dentro de cualquier deporte obedece una a una estructura. Las clases de karate-do, deben por lo tanto estar estructuradas para poder darle un seguimiento adecuado al desarrollo a las mismas.
2. Aplicar métodos de enseñanza de la técnica
3. No imitar formas de entrenamiento sin conocer su fundamento
4. Respetar las individualidades en la formación de los alumnos
5. Dar el soporte necesario a las necesidades del alumno a través del manejo adecuado de la planificación apropiada.

C. BIBLIOGRAFIAS

Planificación y Organización del entrenamiento deportivo, A. Vasconcelos Raposo.
Editorial Paidotrivo

<http://www.karatekas.com/historia/Historia>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>

http://www.hispagimnasios.com/a_japan/karshitoryu.

<http://www.efdeportes.com/entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos>.

<http://www.karatedonews.com/2010/09/la-distancia-y-el-desplazamiento-como>

<http://www.com.org.mx/iq>

TEORIA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Por Prof. Yuri Verkhoshanskys

<http://www.efdeportes>

http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_27/MIGUEL_GALISTEO_1.pdf

Anexo A

TABLA DE COTEJO

DOJO: KEN-SEI-KAI

FECHA DE EVALUACION:

NIVEL:

NOMBRE DE EVALUADOR:

Desplazamientos	SI	NO
DE-ASHI		
POSICIÓN DE KAMAE (Guardia)		
Manteniendo el brazo flexionado, puño altura del hombro		
Brazo trasero, Gikite		
Mantiene el peso en ambas piernas		
Espalda recta		
Centro de gravedad		
Pierna delantera flexionada		
Pierna de atrás flexionada		
EJECUCIÓN DEL DE-ASHI		
Caída con Bola de pié		
Manteniendo la guardia		
Centro de gravedad		
POSICIÓN DE KAMAE (retorno)		
Espalda recta		
Centro de gravedad		

TABLA DE COTEJO

DOJO: KEN-SEI-KAI

FECHA DE EVALUACION:

NIVEL:

NOMBRE DE EVALUADOR:

Desplazamientos	SI	NO
HIKI-ASHI		
POSICIÓN DE KAMAE (Guardia)		
Manteniendo el brazo flexionado, puño altura de hombro		
Brazo trasero, Gikite		
Mantiene el peso en ambas piernas		
Espalda recta		
Centro de gravedad		
Pierna delantera flexionada		
Pierna trasera flexionada		
EJECUCIÓN DE HIKI-ASHI		
Mover primero pierna trasera		
Manteniendo la guardia		
Centro de gravedad		
POSICIÓN DE KAMAE (retorno)		
Espalda recta		
Centro de gravedad		

TABLA DE COTEJO

DOJO: KEN-SEI-KAI

FECHA DE EVALUACION:

NIVEL:

NOMBRE DE EVALUADOR:

Desplazamientos	SI	NO
OKURI-ASHI		
POSICIÓN DE KAMAE		
Manteniendo el brazo flexionado, puño altura de hombro		
Brazo trasero, Gikite		
Mantiene el peso en ambas piernas		
Espalda recta		
Centro de gravedad		
Pierna delantera flexionada		
Pierna trasera flexionada		
EJECUCIÓN		
Desplazar primero pierna trasera		
Manteniendo la guardia		
Desplazar pierna delantera (caída con bola de pie)		
Centro de gravedad		
POSICIÓN DE KAMAE (retorno)		
Espalda recta		
Centro de gravedad		

TABLA DE COTEJO

DOJO: KEN-SEI-KAI

FECHA DE EVALUACION:

NIVEL:

NOMBRE DE EVALUADOR:

Desplazamientos	SI	NO
OI-ASHI		
POSICIÓN DE KAMAE		
Manteniendo el brazo delantero flexionado		
Puño altura de hombro		
Brazo trasero, Gikite		
Mantiene el peso en ambas piernas		
Espalda recta		
Centro de gravedad		
Pierna delantera flexionada		
EJECUCIÓN DE OI-ASHI		
No mover pie de adelante,		
Paso de la pierna de atrás al frente,		
Caída con bola de pie.		
Espalda recta		
Centro de gravedad		
POSICION DE KAME (retorno)		
Centro de gravedad		

Anexo B



UNIVERSIDAD GALILEO DE GUATEMALA
FACULTA TECNOLOGIA
LICENCIATURA EN DEPORTE

ENCUESTA

Objetivo:

La siguiente pregunta se realiza con el fin de establecer si los Maestros le dan importancia a los desplazamientos en Etapas Tempranas del Entrenamiento.

1. ¿Para usted la enseñanza de la técnica de desplazamiento es importante trabajarla en las etapas tempranas?
 - a. Si ()
 - b. No ()
 - c. No hay conocimiento()

2. ¿En su enseñanza del gesto de desplazamiento recurre a?
 - a. Solo Explica ()
 - b. Explica y demuestra ()
 - c. Explica y Hace uso de alumnos aventajados ()

3. ¿Cuándo usted enseña un desplazamiento lo realiza?
- a. De lo fácil a lo difícil ()
 - b. De lo difícil a lo fácil ()
 - c. Según la dificultad del mismo ()
4. ¿Para el desarrollo del desplazamiento usted ejecuta?
- a. Repeticiones hasta que se haya fijado el movimiento ()
 - b. Repite cierta cantidad y luego cambia de ejercicio ()
 - c. Repeticiones por tiempo ()
5. ¿Realiza trabajos de coordinación para el desarrollo del desplazamiento?
- a. Si ()
 - b. No ()
 - c. Algunas Veces ()
6. ¿Usa otros aspectos para el desarrollo del desplazamiento?
- a. Flexibilidad ()
 - b. Fuerza ()
 - c. a y b ()
7. ¿Usted planifica su clase?
- a. Si ()
 - b. No ()
 - c. Algunas Veces ()
8. ¿Usted establece objetivos en su planificación?
- a. Si ()
 - b. No ()
 - c. Algunas Veces ()

9. Usted comprueba el nivel de desarrollo de un desplazamiento antes de pasar al siguiente?

- a. Si ()
- b. No ()
- c. Algunas veces ()

10. ¿Usted compara el desplazamiento con modelos ejecutados por expertos del mismo?

- a. Si ()
- b. No ()
- c. Algunas veces ()

11. ¿Dentro de sus clases usted desarrolla trabajo en parejas para consolidación de los desplazamientos?

- a. Si ()
- b. No ()
- c. Algunas veces ()

12. ¿Para desarrollar la técnica de desplazamiento usted recurre a?

- a. Trabajo de repeticiones individual ()
- b. Trabajo de repeticiones en parejas ()
- c. Ambas ()

Anexo C

Tabla de Observación

Guía de observación

ELEMENTOS PARA LA EVALUACION

1. Importancia y métodos usados para el entrenamiento del desplazamiento
2. El entrenador determina si la enseñanza de la técnica del desplazamiento es importante en los niveles principiantes
 - a. Si ()
 - b. No ()
 - c. No sabe ()
3. Hace el ejemplo para la enseñanza del desplazamiento
 - a. Explica y ejecuta ()
 - b. Explica y usa alumno avanzado ()
4. Pregunta 9
 - a. Analítico/ inductivo ()
 - b. Global ()
 - c. Ninguno ()
5. Ejecuta para el desarrollo del desplazamiento
Cantidad repeticiones:
 - a. Método de repeticiones ()

- b. Método por tiempo ()
- c. Ninguno ()

6. Con miras al desarrollo de los desplazamientos usa la coordinación

- a. Constantemente ()
- b. Algunas Veces ()
- c. Nunca ()

7. Uso de otras capacidades para el desarrollo del desplazamiento

- a. Fuerza ()
- b. Flexibilidad ()
- c. Ambas ()
- d. Ninguna ()

8. Planificación de la clase

- a. Si ()
- b. No ()
- c. Algunas veces ()

9. Objetivos de clase

- a. Si tiene ()
- b. Algunas Veces ()
- c. No existen ()

10. Evaluación de la técnica de desplazamiento

- a. Constantemente ()
- b. Regularmente ()
- c. No evalúa ()

11. Comparación con modelos diestros

- a. Constantemente ()
- b. Regularmente ()
- c. Nunca ()

12. Consolidación del trabajo en parejas

- a. Si ()
- b. No ()
- c. Algunas veces ()

13. Desarrollo de técnica desplazamiento

- a. Trabajo de repetición de desplazamiento ()
- b. Trabajo de repetición individual ()
- c. Ambas ()