

## **RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo aplicar un programa de capacidades coordinativas, para desarrollar la técnica de kumite, en karatecas menores de pichincha, el 70% de los deportistas que integran actualmente la selección de menores fueron campeones nacionales infantiles y acarrean debilidades coordinativas que no permitieron que en la categoría juvenil repitan los mismos logros deportivos fácilmente, en campeonatos provinciales y nacionales su desempeño es variado, aciertos y desaciertos que confunden al deportista y no entregan esa confianza en sí mismos; el deportista que desarrolló brazos y piernas en un combate tendrá más oportunidades de ganar, debido a la variedad de técnicas y dominio de las dos guardias para desempeñarse en óptimas condiciones en campeonatos oficiales ante el deportista que ejecuta técnicas por separado, solo brazos o solo piernas, además el ahorro de energía y eficacia en la técnica se deben a la regulación y adaptación de movimientos, las capacidades coordinativas son la base de todo deportista, complementan a las capacidades condicionales. Se realizaron test iniciales y finales coordinativos como técnicos, con 3 evaluadores expertos en el tema, validándose en un perfil técnico de evaluación, posteriormente se aplicó el programa coordinativo-técnico propuesto durante 3 meses y 3 semanas, con dos sesiones de entrenamiento por semana, cada sesión de 90 minutos, el procesamiento de datos estadísticos obtuvo resultados significativamente diferentes, muy satisfactorios para el programa y cumplimiento del objetivo planteado.

### **PALABRAS CLAVES:**

- ✓ **KARATE**
- ✓ **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO**
- ✓ **CAPACIDADES COORDINATIVAS**
- ✓ **KUMITE**
- ✓ **CATEGORÍA MENORES**

