



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y
VINCULACIÓN CON LA COLECTIVIDAD**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
PROMOCIÓN I**

**TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: “UN PROGRAMA DE CAPACIDADES
COORDINATIVAS, PARA DESARROLLAR LA TÉCNICA DE
KUMITE, EN KARATECAS MENORES DE PICHINCHA”.**

AUTORA: BAYAS CANO, ANA G.

DIRECTOR: PhD. CALERO MORALES, SANTIAGO

SANGOLQUÍ, ABRIL 2015

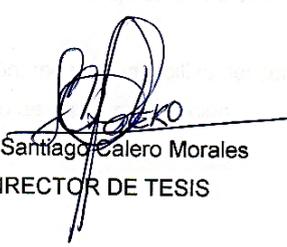
**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN CON
LA COLECTIVIDAD**

CERTIFICADO

El presente trabajo investigativo denominado “UN PROGRAMA DE CAPACIDADES COORDINATIVAS, PARA DESARROLLAR LA TÉCNICA DE KUMITE, EN KARATECAS MENORES DE PICHINCHA”, realizado por la Srta. Lic. Ana Gabriela Bayas Cano, ha sido guiado y revisado periódicamente, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos técnicos y metodológicos, establecidos en el Reglamento de estudiantes de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Este trabajo consta en un documento empastado y disco compacto el cual contiene los archivos en formato portátil Acrobat (PDF)

Se autoriza a la Srta. Ana Gabriela Bayas Cano, entregar el presente trabajo a la unidad de gestión de Postgrados para su respectiva defensa.


PhD. Santiago Calero Morales
DIRECTOR DE TESIS

Sangolquí, Abril del 2015

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN CON
LA COLECTIVIDAD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
I PROMOCIÓN

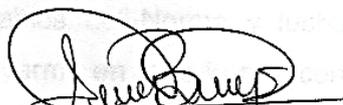
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

ANA GABRIELA BAYAS CANO

DECLARO QUE:

El proyecto de grado denominado “UN PROGRAMA DE CAPACIDADES COORDINATIVAS, PARA DESARROLLAR LA TÉCNICA DE KUMITE, EN KARATECAS MENORES DE PICHINCHA”, ha sido desarrollado en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas correspondientes y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría

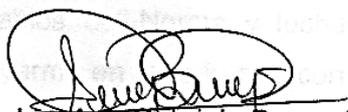
En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.



Lic. Ana Gabriela Bayas Cano

AUTORIZACIÓN

Autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, la publicación en la bibliografía virtual, el trabajo de investigación titulado “UN PROGRAMA DE CAPACIDADES COORDINATIVAS, PARA DESARROLLAR LA TÉCNICA DE KUMITE, EN KARATECAS MENORES DE PICHINCHA”, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.



Lic. Ana Gabriela Bayas Cano

AGRADECIMIENTO

Hay momentos en la vida que las cosas y situaciones no parecen tener respuesta, agradezco a Dios por permitirme seguir en su camino, lleno de bendición y de luz, que esos momentos sean vanos y muy pocos, sobre todo que me deje una enseñanza de ellos, me entregue sabiduría y perseverancia para cumplir mis metas.

Un inmenso y afectivo agradecimiento a los pilares fundamentales de mi vida; mi gran Padre Hugo Bayas C., mi Madre paciente y amorosa, Gloria Cano, hermanas admirables Loli-Norma y luchador hermano Daniel que siempre han sabido apoyarme en todo lo que con esfuerzo pretendo lograr, finalmente a mis sobrinos que con sus sonrisas me demuestran que la vida hay que disfrutarla.

Ana Bayas Cano

DEDICATORIA

Con mucho cariño deseo dedicar este trabajo que tuvo varios años de espera, a mi compañero de vida, amigo y confidente Nelson Vaca Martínez, quien con su paciencia y sabiduría ha disipado mis inquietudes y ayudado a resolver problemas de esta tesis pero sobre todo ha sido parte fundamental del equipo familiar que soñé tener.

Indudablemente a los profesionales que hicieron realidad esta investigación, son varios pero todos importantes, Dr. Enrique Chávez, PhD. Santiago Calero, PhD. Edgardo Romero, Dr. Gabriel Montufar, Sensei Luís Valdivieso, Lic. Guillermo Puga, Lic. Fredy Ulloa, compañeros y amigos evaluadores en los test, Sensei Romel Armijos, Sensei Rosa Carrillo y Sensei José Uguña, de manera muy especial a un gran amigo y profesional Msc. Oswaldo Vásquez, a los deportistas seleccionados de la categoría menores de Pichincha que participaron en este proyecto así como a mis ayudantes Gabriela Zurita y Gabriela Falcón.

Finalmente dedico esta tesis a esos seres invisibles que desde el cielo me han tendido la mano y siempre los recuerdo por esa bella amistad, experiencias vividas y enseñanzas adquiridas; Christian Suárez, Jonathan Moran, Alan Medina, Alex Lema y Wilma Chicaiza, descansen en paz.

Ana Bayas Cano

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICADO	II
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	III
AUTORIZACIÓN	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
CAPITULO I	1
1 MARCO REFERENCIAL	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.3 OBJETIVOS	3
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	3
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	4
CAPITULO II	5
2 MARCO TEÓRICO.....	5
2.1 CAPACIDADES COORDINATIVAS	5
2.2 CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.....	7
2.2.1 CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN	8
2.2.2 CAPACIDAD DEL EQUILIBRIO	8
2.2.3 EQUILIBRIO ESTÁTICO	9
2.2.4 EQUILIBRIO DINÁMICO	9
2.2.5 CAPACIDAD DE REACCIÓN.....	9
2.2.6 RITMO	10
2.2.7 CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN	10
2.2.8 CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN	10
2.2.9 CAPACIDAD DE ACOPLAMIENTO	11
2.3 TÉCNICA DEPORTIVA	11
2.4 ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA.....	12
2.5 FASES DEL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DEPORTIVA.	14
2.6 INICIACIÓN DEPORTIVA	15
2.7 ETAPAS DE INICIACION DEPORTIVA.....	16
2.8 KARATE -DO	19
2.9 TIPOLOGÍAS DE KUMITE	20

2.9.1	KIHON KUMITE	21
2.9.2	JYU KUMITE	21
2.9.3	SHIAI KUMITE	21
2.10	TÉCNICAS DE ATAQUE DE BRAZO.....	23
2.10.1	KIZAMI TSUKI.....	23
2.10.2	URAKEN UCHI.....	23
2.10.3	GYAKU TSUKI	23
2.11	TÉCNICAS DE ATAQUES DE PIERNA	24
2.11.1	MAE GERI.....	24
2.11.2	URA MAWASHI GERI	24
2.11.3	MAWASHI GERI	24
	CAPITULO III	26
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	26
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	26
3.2	POBLACIÓN	26
3.3	MUESTRA.....	26
3.4	INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	27
3.5	EVALUACIÓN Y PROCEDIMIENTO DE LOS TEST	30
3.6	EVALUACIÓN Y PROCEDIMIENTO DE LOS TEST TÉCNICOS	31
3.6.1	MAWASHI GERI JODAN	31
3.6.2	GYAKU TSUKI JODAN	32
3.6.3	COMBINACIONES.....	33
3.7	EVALUACIÓN Y PROCEDIMIENTO DE LOS TEST COORDINATIVOS.....	34
3.7.1	FLAMENCO (EQUILIBRIO).....	35
3.7.2	TEST DE LA ESCALERA.....	37
3.7.3	TEST T 40.....	38
3.8	HIPÓTESIS.....	40
3.9	VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.10	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	42
	CAPITULO IV	43
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	43
4.1	ANÁLISIS DE PUNTAJES DE TEST TÉCNICOS INICIALES.....	43
4.2	ANÁLISIS DE PUNTAJES DE TEST TÉCNICOS FINALES	48
4.3	ANÁLISIS COMPARATIVO, TEST INICIALES Y FINALES TÉCNICOS.....	54
4.4	ANÁLISIS POR PORCENTAJE GENERAL DE TEST COORDINATIVOS ..60	

4.5	VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	63
4.6	PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS	63
4.7	SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN	63
4.8	ELECCIÓN DE LA PRUEBA ESTADÍSTICA	64
4.9	RESULTADOS DE TEST TÉCNICOS-PRUEBA DE WILCOXON	64
4.10	RESULTADOS DE TEST COORDINATIVOS-PRUEBA DE WILCOXON....	68
4.11	PLAN GRÁFICO COORDINATIVO TÉCNICO.....	72
4.12	PLAN TEÓRICO COORDINATIVO-TÉCNICO	73
CAPITULO V		156
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	156
5.1	CONCLUSIONES.....	156
5.2	RECOMENDACIONES	157

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	La coordinación y procedimientos de control motor.	5
Figura 2.	Factores que influyen en el aprendizaje de la técnica	14
Figura 3.	Karatecas	19
Figura 4.	Gichin Funakoshi, fundador del estilo Shotokan	20
Figura 5.	Material Didáctico	28
Figura 6.	Cronometro digital	28
Figura 7.	Test de la escalera	28
Figura 8.	Fichas de Observación Técnicas	29
Figura 9.	Evaluadores.....	31
Figura 10.	Evaluadores, Deportistas y Ayudantes.....	32
Figura 11.	Gyaku Tsuki Jodan y Chudan	33
Figura 12.	Test de Combinaciones	34
Figura 13.	Test Flamenco.	35
Figura 14.	Test de la Escalera	37
Figura 15.	Diagrama Test T40	39
Figura 16.	Test T40	39
Figura 17.	Test Iniciales.....	44
Figura 18.	Indicadores Iniciales de la Técnica Gyaku Tsuki Jodan	45
Figura 19.	Test Iniciales por Indicador Mawashi Jodan.....	46
Figura 20.	Test Inicial por Indicadores de Combinación Brazo-Pierna	47

Figura 21. Test Técnicos Finales	49
Figura 22. Test Finales por Indicador Gyaku Tsuki	50
Figura 23. Test Finales por Indicador Mawashi Jodan	51
Figura 24. Test Finales por Indicadores Combinación	53
Figura 25. Comparativo Test Iniciales y Finales.....	54
Figura 26. Comparativo de por Indicadores de Gyaku Tsuki.....	56
Figura 27. Comparativo por Indicadores Mawashi	57
Figura 28. Comparativo por Indicadores de Combinación.....	59
Figura 29. Comparativo de los Test Coordinativos.....	60
Figura 30. Promedio de Intentos utilizados del Test Coordinativo Flamenco	61
Figura 31. Análisis General por Tiempos en el Test Coordinativo T 40.....	62
Figura 32. Análisis General por Tiempos en el Test Coordinativo Escalera	62

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Etapas de Iniciación Deportiva	16
Cuadro 2. Etapas de Iniciación Deportiva	17
Cuadro 3. Etapas de Iniciación Deportiva	18
Cuadro 4. Variable Independiente de la investigación.	41
Cuadro 5. Variable Dependiente de la investigación.....	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Lista de seleccionados de Pichincha categoría menores 2014.	27
Tabla 2. Valoración, Test Flamenco.....	36
Tabla 3. Ficha de Evaluación, Test Flamenco	36
Tabla 4. Ficha de Observación, Test de la Escalera	38
Tabla 5. Ficha de Observación, Test T40	40
Tabla 6. Resultados Generales de Test Iniciales Técnicos	43
Tabla 7. Indicadores del Test Inicial del Gyaku Tsuki	45
Tabla 8. Indicadores del Test Inicial de la Técnica Mawashi Geri	46
Tabla 9. Indicadores del Test Inicial de la Combinación.....	47
Tabla 10. Resultados Generales de Test Finales Técnicos	48
Tabla 11. Indicadores del Test Final de Gyaku Tsuki.....	49
Tabla 12. Indicadores del Test Final Mawashi Jodan.....	51

Tabla 13. Indicadores del Test Finales de la Combinación	52
Tabla 14. Comparativos de Test Técnicos Iniciales y Finales	54
Tabla 15. Análisis General por Indicadores de la Técnica Gyaku Tsuki Jodan	55
Tabla 16. Análisis General por Indicadores en la Técnica Mawashi Geri Jodan	57
Tabla 17. Análisis General por Indicadores de la Combinación	58
Tabla 18. Estadísticos descriptivos Gyaku Tsuki Jodan Global.....	64
Tabla 19. Rangos de Gyaku Tsuki Jodan Global.....	64
Tabla 20. Estadísticos de contraste de Gyaku Tsuki Jodan Global	65
Tabla 21. Estadísticos descriptivos de Mawashi Geri Jodan.....	65
Tabla 22. Rangos de Mawashi Geri Jodan	66
Tabla 23. Estadísticos de contraste de Mawashi Geri Jodan	66
Tabla 24. Estadísticos descriptivos de Combinaciones.....	67
Tabla 25. Rangos de Combinaciones	67
Tabla 26. Estadísticos de contraste de Combinaciones	67
Tabla 27. Estadísticos descriptivos del Test Flamenco.....	68
Tabla 28. Rangos del test Flamenco.....	68
Tabla 29. Estadísticos de contraste del test Flamenco	69
Tabla 30. Estadísticos descriptivos del Test de T40.	69
Tabla 31. Rangos del Test de T40.....	70
Tabla 32. Estadísticos de contraste del Test de T40.....	70
Tabla 33. Estadísticos descriptivos del Test de la Escalera	70
Tabla 34. Rangos del Test de la Escalera	71
Tabla 35. Estadísticos de contraste del Test de la Escalera	71

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 acarrear 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**

ABSTRACT

The current research is focused on applying a program of coordinated skills which will develop kumite techniques in teen karatecas. 70% of sportsmen that form the underage team were national champions and yet have coordinating flaws that stopped juvenile category from easily achieving the same success. When it comes to provincial and national tournaments their performance tends to be varied and displays positive achievements as well as mistakes that confuse the karateca and block self-confidence. The karateca who has adequately trained both hands and legs has got more chances to win due to a variety of techniques and guard control that's been used and will actually perform better with best conditions in official tournaments, so he or she'll be better off compared to the ones that apply techniques separately. Saving energy and showing effectiveness in each technique comes as a result of adapting and regulating moves. Coordinate skills are the fundamentals in every karateca and are expected to complement conditioning skills. Some coordinate tests both initial and final were given a technical support and have been evaluated by expert examiners and the technical profile was analyzed by using a special and coordinated program which was followed through with during three months and three weeks. It was actually worked up under weekly training sessions each of which lasting 90 minutes. The statistical data process got significantly different results that were were satisfactory and fulfilled both objectives and the initial program.

KEY WORDS:

- ✓ **KARATE**
- ✓ **TRAINING PROGRAM**
- ✓ **CAPABILITIES COORDINATIVE**
- ✓ **KUMITE**
- ✓ **UNDER CATEGORY**

CAPITULO I

1 MARCO REFERENCIAL

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El karate es un deporte que se caracteriza por realizar diferentes movimientos con manos y piernas en el orden adecuado, de forma concreta y efectiva en el tiempo y velocidad precisos, su control son factores importantes en el deportista, la excelencia de sus fundamentos son determinantes en eventos deportivos, un desarrollo óptimo de las capacidades psicomotrices especialmente encargadas de organizar, regular y controlar el movimiento con el sistema perceptivo, nervioso y muscular darán un buen cimiento para ejecutar los fundamentos técnicos de manera más sencilla y creativa.

El éxito de obtener orientación, ritmo, reacción: simple y compleja, equilibrio, anticipación y coordinación en los deportes de combate, resumen un buen desempeño técnico, mejor desarrollo en los combates y crecimiento psicomotriz.

Se ha observado en competencias provinciales, cantonales y nacionales en la categoría infantil y menores, repetidas y deficientes técnicas con puño, bajo porcentaje en el manejo de piernas y escasa combinación de las mismas, provocando inseguridad en el deportista o cansancio inadecuado por no ser efectivos y concretas en las acciones técnicas.

Todo lo anterior ha motivado a considerar una mejor estructuración y planificación en el desarrollo de las capacidades coordinativas específicas para ser transferidas a los fundamentos técnicos de kumite para obtener una técnica óptima y definida, creatividad en sus acciones, coordinación y control de mano-pie, movimientos en avance y retroceso para mejorar el rendimiento en las categorías de menores y sustentar una buena base de entrenamiento para futuras participaciones en categorías juveniles, ya que

se ha observado problemas en el desarrollo de la técnica y entrenamiento de las capacidades coordinativas, que son los cimientos fundamentales para los deportes de combate.

Este trabajo está dirigido a los seleccionados de Pichincha, categoría menores de 12 a 13 años de la Asociación de Karate-do de esta provincia, el área corresponde a deportes de combate, específicamente en la disciplina de karate-do, direccionado a las técnicas de kumite (combate).

La Asociación de karate-do de Pichincha será el escenario principal para desarrollar este programa, ubicado en el centro de la ciudad de Quito, deportivamente activo, legalmente constituido ante el Ministerio de Deportes y afiliado a la Concentración Deportiva de Pichincha.

Para el desarrollo de las capacidades coordinativas y mejoramiento de las técnicas de kumite en los seleccionados de karate de la categoría menores de 12 a 13 años se determinan los siguientes aspectos:

El campeonismo en la etapa infantil y menores induce que no se prioricen etapas de enseñanza-aprendizaje de formación psicomotriz y técnica en forma adecuada y paulatina de acuerdo a su grado de dificultad, provocando la ejecución de una técnica incorrecta, sin variantes ni control.

Un limitado entrenamiento y desarrollo en los clubes de las capacidades coordinativas en edades sensibles de enseñanza-aprendizaje, son factores que se reflejan en forma negativa en el dominio de brazos y piernas, especialmente en los desplazamientos y combinación de estas.

Bajo volumen en la planificación de la Asociación de Karate de Pichincha (AKP) para el desarrollo de las capacidades coordinativas por la presión de los dirigentes deportivos a los entrenadores de Pichincha en proporcionar resultados óptimos en campeonatos.

Un solo entrenador provincial responsable del mejoramiento y desarrollo de todos los deportistas de la Asociación de Karate de Pichincha.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide un Programa de Capacidades Coordinativas para el desarrollo de las Técnicas de Kumite, en karatecas menores de Pichincha?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Establecer la incidencia que tiene la implementación de un Programa de Capacidades Coordinativas en el desarrollo de la Técnica de Kumite, en karatecas menores de Pichincha.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Determinar el nivel de las capacidades coordinativas de los seleccionados de karate-do de Pichincha en el grupo etario menores mediante test coordinativos.
- ✓ Evaluar el nivel técnico de los seleccionados de kumite mediante una ficha de observación con parámetros específicos de las técnicas de estudio.
- ✓ Elaborar un programa dirigido al desarrollo preferencial de las capacidades coordinativas para los Karatecas de Pichincha para el mejoramiento de la técnica en kumite.
- ✓ Aplicar y evaluar el programa elaborado en los seleccionados de karate-do de Pichincha de la categoría menores.

1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad, con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso.

Las cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia, son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto y son muy útiles en los deportes de combate, es por ello el interés de esta investigación, dirigida a los seleccionados de karate-do de Pichincha, categoría menores de 12 a 13 años, para dotar buenas bases coordinativas para poder mejorar las bases técnicas, mediante la aplicación de un Programa que proponga desarrollo coordinativo enfocado en los fundamentos de las técnicas de kumite (combate), enriqueciendo la calidad de la misma, reflejándose en su desempeño deportivo.

CAPITULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 CAPACIDADES COORDINATIVAS

Según (Doval, 2005) son las capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplica consecuentemente en la dirección del movimiento, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre sí y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento. (Pérez, 1995).

La Coordinación como lo mencionan (Hafelinger & Schuba, 2010) constituye la base de todos los movimientos humanos y es responsable del aprendizaje, la regulación y adaptación de los movimientos.

Entendemos por coordinación la acción conjunta del sistema nervioso central como organismo regulador y de la musculatura esquelética como organismo ejecutor en el transcurso de una secuencia motora determinada y dirigida a la consecución de un objetivo, esto implica todos los procedimientos del control motor (Hafelinger & Schuba, 2010).

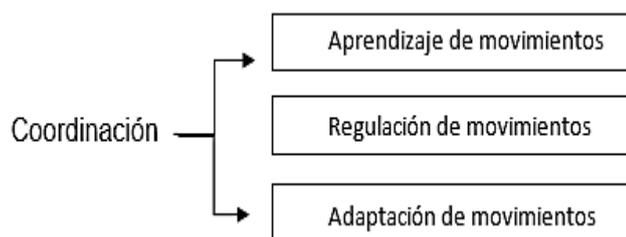


FIGURA 1. LA COORDINACIÓN Y PROCEDIMIENTOS DE CONTROL MOTOR.

El sistema nervioso central necesita recibir informaciones del aparato locomotor para poder efectuar secuencias motoras coordinadas. Estas informaciones nos llegan a través de un sensor o sistema de receptores, distribuidos por todo el cuerpo.

En resumen después de la opinión de todos los autores, se considera a las capacidades coordinativas como pilar fundamental en la formación del deportista, en su iniciación, es la segmentación óptima del mismo en forma integral, mediante la regulación, adaptación y dirección de los movimientos de acorde a su medio, consolidando el sistema nervioso en relación con el muscular. Su trabajo se completa al desarrollar y entrenar las capacidades condicionales; Doval (2005) menciona que estas capacidades no son innatas si no que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre.

A pesar de ser tan fundamentales, son de menor importancia para los entrenadores y formadores de karate-do. Sí los beneficios de las capacidades coordinativas fueran totalmente conocidas lograríamos:

Disminuir el gasto de energía, innecesario en técnicas básicas y sin enfoque por no tener gravado correctamente el gesto técnico.

Disminuir el empleo de la fuerza en técnicas de brazo o pierna que requieren más velocidad que fuerza para su ejecución.

Disminuir la sensación de cansancio en cada ejecución acertada o fallida de las técnicas empeladas en los combates por la mala regulación de movimientos y empleo correcto de las capacidades coordinativas.

Los sistemas receptores más importantes según Hafelinger & Schubason:

- ✓ Sistema óptico: posición de la cabeza en el espacio.
- ✓ Aparato vestibular: órgano de equilibrio en el oído interno- movimientos de rotación de la cabeza.
- ✓ Oído: coordinación acústica.
- ✓ Husos musculares: registran la longitud muscular.
- ✓ Órganos tendinosos: registran la tensión de los tendones.
- ✓ Receptores articulares: registran la posición de los articulares.
- ✓ Receptores cutáneos: registran el tacto y la presión.

Estas informaciones serán procesadas de diferentes formas en el sistema nervioso central, el entrenamiento y la mejora de la coordinación revisten una gran importancia, puesto que influyen en todos los aspectos de la motricidad e incluyen la percepción, la decisión y la ejecución del movimiento.

Hay algunos aspectos que se deben tener en cuenta para el desarrollo y entrenamiento de las capacidades coordinativas según (Pérez, 1995):

Las capacidades coordinativas tienen un desarrollo marcado casi exclusivamente en la fase prepuberal y, en particular entre los 6 y 12 años.

En las capacidades coordinativas se puede dar una cierta cantidad de entrenamiento general hasta los 12-13 años, a continuación el estímulo tiene que ser altamente específico.

El entrenamiento de la coordinación debe ser organizado y desarrollado con un enfoque multilateral y polivalente.

El desarrollo y la calidad de las capacidades coordinativas se ven limitados por el repertorio gestual y la experiencia motriz del niño.

En general, el nivel de las capacidades coordinativas es proporcional al número de situaciones en las cuales el individuo se ha encontrado.

Las capacidades coordinativas componen la base de lo que los especialistas denominan inteligencia motriz.

El nivel de las capacidades coordinativas va a estar determinado en gran medida por la eficiencia y eficacia del trabajo de los analizadores implicados en la captación y tratamiento de la información.

Las capacidades coordinativas ejercen una fuerte influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales.

El desarrollo de las capacidades coordinativas permite operacionalizar el proceso de aprendizaje motor que tendrá su secuencia en el entrenamiento de la técnica.

2.2 CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Clasificación tomada por (Doval, 2005)

a) Generales o básicas: Adaptación y cambio motriz

Regulación de los movimientos

- b) Especiales: Orientación
 Equilibrio
 Reacción: Simple y Compleja
 Ritmo
 Anticipación
 Diferenciación
 Acoplamiento
- c) Complejas: Aprendizaje motor
 Agilidad

La presente investigación hace énfasis en las capacidades coordinativas especiales ya que están acorde a las exigencias de los deportes de combate, sin desmerecer a las demás. A continuación su definición:

2.2.1 Capacidad de Orientación

Es la capacidad de moverse en un espacio libre y hacia un objeto determinado, mantener la orientación durante la realización de movimientos voluntarios e involuntarios, siempre respecto a un espacio y a un tiempo.

Los mecanismos necesarios para garantizar una buena orientación son esencialmente las cualidades de los sentidos óptico, acústico y cenestésico. (Hafelinger & Schuba, 2010),

2.2.2 Capacidad del Equilibrio

Es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Se mantiene siempre que el centro de gravedad este dentro de la base de sustentación y no posea una inercia que tienda a sacarlo del mismo. (García Manso, Navarro Valdivielso, & Ruiz Caballero, 1996).

Una buena capacidad de equilibrio facilita el control de movimientos y reduce el riesgo de caídas o de movimientos sin éxito. El equilibrio dinámico depende esencialmente del organismo vestibular presente en el oído interno, puesto que este registra los movimientos de la cabeza. (Hafelinger & Schuba, 2010).

2.2.3 Equilibrio Estático

Proyecta el centro de gravedad del cuerpo dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies. Con cierta importancia en el mundo deportivo, sobre todo en algún ejercicio de la gimnasia artística, o de la escalada, se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido o en cualquier posición estática, frente a la acción de la gravedad. (Sánchez Hernández, 2010).

2.2.4 Equilibrio Dinámico

Es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su centro de gravedad y su sustentación. Con una importancia más directa sobre la mayoría de los deportes, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física (esquí, ciclismo, deportes de equipo), a veces realizada en el espacio (aire) (voleibol, acrobacias,...), a pesar de la fuerza de la gravedad. (Sánchez Hernández, 2010).

2.2.5 Capacidad de Reacción

Se define como la capacidad de proponer y ejecutar acciones motrices rápidas adecuadas a una demanda o a un estímulo concreto propio del entorno o como la aptitud para responder a una modificación de la situación de forma rápida y eficaz. Estas respuestas pueden ser de dos tipos:

Simples: en respuesta a señales previstas, lo que implica una respuesta concreta.

Complejas: en respuesta a señales no previstas, con posibilidad de varias respuestas; En este caso hay que tener en cuenta que existen elementos y situaciones que dificultan la tarea. Entre los primeros están los analizadores de movimiento (kinestésico, táctil, visual, acústico), la percepción temporal y el repertorio gestual. Entre los segundos, el número de grupos musculares implicados, la mayor velocidad de ejecución, a mayor disminución de la base de sustentación y aumento de la altura del centro de gravedad, la mayor duración de la actividad, el bajo nivel de condición física o el tamaño y la forma cuando se usan elementos móviles. (Reyes Romero, 2011).

2.2.6 Ritmo

Es la capacidad de poder ejecutar una secuencia motora a un ritmo determinado. Es decir, de distribuir una secuencia motora rítmicamente en el tiempo. (Hafelinger & Schuba, 2010).

2.2.7 Capacidad de Anticipación

Define Hafelinger & Schuba, (2010) como el suceso de prevenir posibles situaciones futuras, de adaptarse previamente a ellas y de prevenir mentalmente la modificación necesaria de las secuencias motoras. Esto requiere un análisis a tiempo cuando la situación cambia, para poder reaccionar con el patrón de movimiento y de acción correspondiente.

2.2.8 Capacidad de Diferenciación

Es la capacidad de ejecutar una secuencia motora de forma segura, exacta y económica, en relación con la posición y la dirección de movimiento de unas partes del cuerpo respecto a las otras y a su entorno. En este proceso la dosificación de la fuerza desempeña un papel esencial. (Hafelinger & Schuba, 2010).

2.2.9 Capacidad de Acoplamiento

Es la capacidad de coordinar diversos movimientos aislados o movimientos parciales del cuerpo para alcanzar un movimiento global en relación con un determinado objetivo de actuación. El acoplamiento de movimientos será más difícil cuantos más movimientos parciales deban combinarse en un movimiento conjunto. (Hafelinger & Schuba, 2010).

Cabe mencionar que cuanto más se entrene la coordinación durante la infancia y más continúe entrenándose durante toda su vida más notable será con el tiempo, un óptimo desarrollo coordinativo debe ser de los 6 a los 12 años según Hafelinger & Schuba, (2010) a los 13 estaría próximo a finalizar, esto no quiere decir que de adulto no se puede desarrollar estas capacidades, simplemente que tomaran más tiempo y el aprendizaje de nuevas tareas coordinativas disminuirá en comparación con el de un niño.

Debe tomarse en cuenta que disponer de una conciencia corporal, capacidad de adaptación a diferentes situaciones en cada combate, regular cada movimiento, un conjunto del sistema nervioso central y el muscular, proporcionará más seguridad al deportista, evitará el desgaste de las capacidades condicionales en técnicas mal ejecutadas o mal canalizadas hacia el adversario, su concentración mejorará con el ahorro de energía en cada técnica. Este desarrollo psicomotor permitirá un proceso de enseñanza-aprendizaje óptimo para entrenar la técnica sobre todo en edades sensibles.

2.3 TÉCNICA DEPORTIVA

Uno de los aspectos condicionales del rendimiento deportivo, son los coordinativos, el nivel de desarrollo de las cualidades coordinativas adquieren especial importancia cuando hacemos referencia al nivel de rendimiento técnico de un deportista, es decir, el grado de evolución alcanzado en las habilidades motoras específicas en cada modalidad deportiva (García Manso, Navarro Valdivielso, & Ruiz Caballero, 1996).

La técnica puede ser considerada como la manera de ejecutar un ejercicio físico. Cuanto más perfecta es la técnica, menos energía es necesaria para conseguir el resultado, Bomba (1983), tomado de (García Manso, Navarro Valdivielso, & Ruiz Caballero, 1996).

Según Weineck J. (2004) La técnica deportiva es el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”, que, pese a mantener los rasgos característicos de sus movimientos, pueden experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales.

De acuerdo a los conceptos analizados entonces se considera a la técnica como el proceso de ejecutar un movimiento determinado de forma ideal, mientras se ejecute de manera óptima, menor energía se aplicará para obtener resultados favorables.

2.4 ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA.

Varios autores consideran que el camino para el perfeccionamiento técnico-deportivo está determinado por el nivel de partida de la técnica y por las experiencias motoras adquiridas. Es decir que los deportistas mejor entrenados en la parte coordinativa aprenden la ejecución técnico-deportiva correcta con mayor velocidad que aquellos que disponen de un escaso entrenamiento coordinativo. Por ello debe desarrollarse el entrenamiento coordinativo a tempranas edades ya que con el pasar del tiempo se disminuye la capacidad de aprendizaje motor así el deterioro en la asimilación de las capacidades físicas.

De acuerdo con Dietrich, Klaus, & Klaus (2001) el desarrollo del rendimiento deportivo motor-complejo y por tanto también el de la técnica suele tener lugar en tres etapas:

Etapa del desarrollo multilateral

Aquí se da prioridad a la ampliación de las capacidades coordinativas y por tanto del repertorio de movimientos y de la experiencia motora, y a la adquisición de habilidades técnicas básicas (coordinación gruesa). Un estancamiento del progreso técnico aparecido en años posteriores se explica a menudo por una base demasiado estrecha de la coordinación específica de la modalidad.

Etapa de preparación general

Interesa aquí el refinamiento progresivo de las técnicas deportivas, relacionados con una preparación física general.

Etapa de preparación específica

Predomina la consolidación de una técnica adaptada a las posibilidades adaptada a las posibilidades individuales, óptima inasequible a las desviaciones y automatizada, sobre la base de una preparación física específica y centrada a la disciplina concreta.

Factores que influyen en el aprendizaje de la técnica

El aprendizaje de la técnica depende de una serie de condiciones externas e internas. El factor más importante para el proceso de aprendizaje motor y también para el rendimiento deportivo, es la motivación.

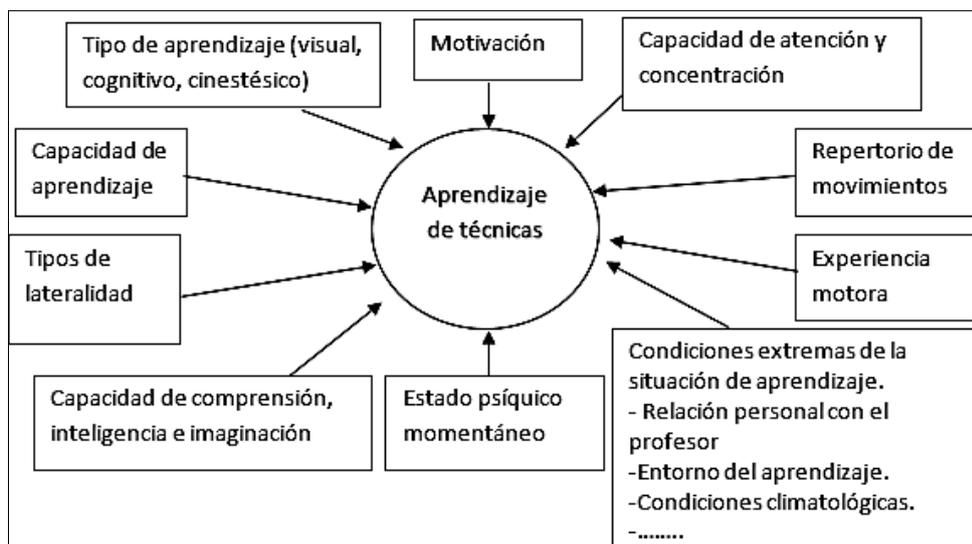


FIGURA 2. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA

2.5 FASES DEL APRENDIZAJE EN EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA DEPORTIVA.

El proceso de aprendizaje de la técnica tiene lugar en diferentes etapas: (Weineck J. , 2005)

Fase de enseñanza y comprensión

Se informa al deportista sobre el movimiento que tiene que aprender, y éste elabora las condiciones necesarias para concebir un plan de acción. Para ello le ayudan sus experiencias motoras, su nivel motor inicial y sus dotes de observación y comprensión, a menudo estrechamente ligadas a los factores anteriores.

Fase de coordinación gruesa

Las primeras experiencias en la ejecución práctica, junto con las indicaciones verbales sencillas, con la principal fuente informativa en esta fase. A su conclusión, la tarea motora se encuentra ya dominada en su estructura gruesa, se manifiesta en un empleo de fuerza exagerado y en parte erróneo, ritmo equivocado (demasiado lento o rápido).

Fase de la coordinación fina

Al final de esta fase de ejercicio y de corrección la tarea motora se encuentra ya dominada en su estructura fina. Las formas de manifestación correspondientes son un empleo adecuado de la fuerza, ritmo y volumen de movimientos idóneos, la precisión creciente del movimiento se explica básicamente por la comprensión cada vez más mejor de las informaciones verbales y de otro tipo.

Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable

En esta fase se consolida la coordinación más fina del movimiento, que se puede aplicar también con éxito en condiciones difíciles e inhabituales. La automatización parcial del movimiento permite al deportista centrar su atención en los puntos críticos de la secuencia motora. Los síntomas correspondientes son la precisión, la constancia y la armonía del movimiento.

2.6 INICIACIÓN DEPORTIVA

Hernández Moreno (2000), menciona que es el periodo en que el individuo empieza a aprender de forma específica la práctica deportiva de un deporte o conjunto de deportes.

Es el inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la actividad, del niño y los objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad. (Blázquez Sánchez, 1995).

Considerando varios conceptos de iniciación deportiva por expertos se concluye que la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje del individuo ante la experiencia y vivencia psicomotriz que este tiene en un deporte específico o varios deportes, este proceso se afianza cuando los fundamentos técnicos, físicos y teóricos han sido puestos en práctica.

2.7 ETAPAS DE INICIACION DEPORTIVA

Existe variedad de autores que mencionan su clasificación:

Romero Granados, (2001) Menciona que la mayoría de autores coinciden en establecer tres fases en el proceso de enseñanza-aprendizaje:

- ✓ Iniciación.
- ✓ Desarrollo
- ✓ Perfeccionamiento.

Estas etapas corresponden al período comprendido entre los 8-9 años y los 16 aproximadamente, si bien puede presentarse variaciones en función de las características de cada individuo de la mayor y menor posibilidad de práctica que haya tenido anteriormente.

Las que etapas que sugiere (Dietrich , Klaus, & Klaus, 2001):

CUADRO 1.

ETAPAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (DIETRICH , KLAUS, & KLAUS, 2001)

1ra ETAPA	
Objetivo	✓ Formación psicomotriz de base.
A través de	✓ Formas, jugadas utilizando las técnicas básicas de distintas modalidades.
2da ETAPA	
Objetivo	✓ Inicio del entrenamiento específico de la modalidad de base.
A través de	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprendizaje de las técnicas de la modalidad escogida. ✓ Utilización de ejercicios especiales para el desarrollo de las capacidades motrices con mayor incidencia en la dinámica de la técnica. ✓ Inicio de la actividad competitiva. ✓ Práctica de la segunda modalidad.
3ra ETAPA	
Objetivo	✓ Desarrollo del entrenamiento específico de la modalidad.
A través de	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estabilización de la técnica. ✓ Continuación del desarrollo de las capacidades motrices. ✓ Aumento progresivo de la carga. ✓ Actividad competitiva regular.

Fuente: (Dietrich , Klaus, & Klaus, 2001)

Wein en (Hernández Moreno, 2000) ofrece la siguiente relación:

1. Etapa de Juego de habilidad y capacidad básica: 6 a 8 años.
2. Etapa de juegos simplificado: de 8 a 11 años.
3. Etapa de mini juego: a partir de los 10 años.
4. Etapa de juego modificado: a partir de los 11 años.
5. Etapa de juego total: a partir de los 13 años.

Hernández Moreno (2000), considera 3 etapas en el periodo de formacion deportiva:

1. Etapa de formación básica: en esta etapa se procede a dar una formacion generica y polivalente, de manera tal que el individuo adquiera las bases del movimiento sobre las que asentar posteriores aprendizaje.
2. Etapa de formación específica: se enseña la estructura funcional del deporte de manera específica.
3. Etapa de perfeccionamiento deportivo: en esta etapa se perfeccionan los aprendizajes adquiridos.

Los periodos sensibles para determinar la edad de iniciación deportiva como sus etapas según (Villamagna, 2009)

Edad Precoz	6 años
Edad Eficaz	9-11 años
Edad Media	11 años
Edad de Especialización	12 años

CUADRO 2.

ETAPAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA DE (Villamagna, 2009)

Etapa		Contenido
1.	Estructuración Motriz	✓ Experiencia motriz generalizada
2.	Toma de contacto con las prácticas deportivas	✓ Iniciación deportiva generalizada.

Fuente: (Villamagna, 2009)

En base a todos estos criterios y clasificaciones de las etapas iniciación deportiva así como las edades sensibles, la autora considera resumir estas propuestas analizando cada una de ellas para beneficio del estudio en proceso a continuación detallado:

CUADRO 3. ETAPAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA

Etapas	Edad	Objetivo	Contenido
Formación de base deportiva	3-7 años	Experimentar, Imitar y ejecutar experiencias motrices básicas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de la lateralidad ✓ Ubicación tempero espacial y reconocimiento del esquema corporal. ✓ Actividades lúdicas que involucre varios movimientos y desplazamientos
Iniciación deportiva escolar	8-10	Ejecutar diferentes técnicas deportivas sin especialización.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo multidisciplinario ✓ Conocimiento general de reglas en todos los deportes ✓ Trabajo variado para un afianzamiento desarrollo coordinativo
Desarrollo deportivo	11-13	Desarrollo de las técnicas aprendidas con enfoque de especialización	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de las técnicas básicas de los deportes ✓ Mayor grado de dificultad en los procesos de enseñanza aprendizaje en el deporte de mayor gusto. ✓ Óptimo desarrollo de las capacidad coordinativas
Especialización deportiva	14 -17	Dominio de los fundamentos técnicos, teóricos y tácticos del de especialización.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocimiento del reglamento del deporte específico. ✓ Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del deporte. ✓ Trabajo conjunto de las capacidades coordinativas y condicionales.

2.8 KARATE -DO

Etimológicamente significa camino de las manos vacías.

Kara: vacío **Te:** mano **Do** camino



FIGURA 3. KARATECAS

El karate-do es un arte marcial para el desarrollo del carácter mediante el entrenamiento, de modo que el karateca puede superar cualquier obstáculo, tangible o intangible.

Es un arte de defensa personal sin armas en el cual los brazos y las piernas se entrenan sistemáticamente y un enemigo que ataque por sorpresa puede ser controlado mediante una utilización de la fuerza equivalente a la de emplear verdaderas armas. (Nakayama, 2006).

Por lo tanto el karate-do es el medio que tiene por meta la unión del cuerpo físico y el alma en un plano de alto nivel.

La práctica del karate es una disciplina que eleva el espíritu, donde el hombre se potencializa desde su interior con el conocimiento propio y la utilización adecuada de su propia energía. Hablar de karate es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios. Por esto cuando se educa a una persona en el karate, no solo se le enseña la

técnica, también le transmitimos este mensaje, lo preparamos para la vida, fundamentados en un respeto y una moral ciudadana.



FIGURA 4. GICHIN FUNAKOSHI, FUNDADOR DEL ESTILO SHOTOKAN

Siendo una filosofía de vida, refuerzo de los valores, práctica de los mismos, es lamentable que en la parte deportivamente esta esencia se vaya desvaneciendo con cada logro deportivo o lo que es peor se desvinculen cada vez más deportistas por fracasos o experiencias negativas en los torneos.

2.9 TIPOLOGÍAS DE KUMITE

Kata y kumite son como las dos ruedas de un carro. Los katas se practican para aprender técnicas ofensivas, defensivas y movimientos corporales, en esta forma de práctica, el enemigo existe sólo en la imaginación. En kumite, otro método de entrenamiento, dos personas se enfrentan y demuestran sus técnicas. (Nakayama, 2006)

El Kumite, literalmente "duelo de manos" o "asalto", representa la parte más espectacular y quizá más conocida del Karate. La palabra en sí ya no representa un enfrentamiento a muerte, como antaño, sino más bien un "encuentro" donde el contrario es un adversario y no un enemigo.

Hay tres formas de Kumite claramente diferenciadas:

2.9.1 Kihon Kumite

Consiste en la aplicación de ataques sobre un compañero y defensas ante ataques de éste. Los ataques y defensas a realizar están fijados de antemano y se hace hincapié en el aspecto técnico del ejercicio. Dependiendo del número de técnicas recibe diferentes nombres, siendo habituales el Ippon kumite (una defensa y contraataque) y el Sanbon kumite (tres defensas y contra ataque).

2.9.2 Jyu Kumite

Consiste en la aplicación libre de las técnicas de ataque y defensa sin haber establecido previamente cuáles serán estas técnicas.

2.9.3 Shiai Kumite

Consiste en un combate reglado en el que interviene un árbitro y varios jueces. Los ataques que según unos criterios establecidos hubieran sido efectivos en un enfrentamiento real son puntuados. No obstante, herir o golpear en ciertas zonas al oponente conlleva, no sólo la anulación de la técnica, sino también una penalización. La puntuación al final del encuentro determina un ganador. (Fundación Wikimedia, 2014)

En el esquema de competición de la World Karate Federation (2015), el kumite se realiza por puntos, dando mayor puntuación a las patadas que a los puños.

Actualmente, en la última reforma del reglamento se estipula:

1 Punto (Yuko): Chudan o Jodan Tsuki y Jodan o Chudan Uchi.

2 Puntos (Waza-ari): Patadas Chudan.

3 Puntos (Ippon): Patadas jodan o cualquier técnica puntuable que se realice sobre un oponente caído.

El combate tiene lugar en una zona delimitada que no debe ser traspasada por ningún competidor:

- a) Cabeza
- b) Cara
- c) Cuello
- d) Abdomen
- e) Pecho
- f) Zona trasera
- g) Zona lateral (los costados)

Además en la última versión del reglamento de competencias de la WKF, se indica, que para que una técnica sea puntuable deberá cumplir con los siguientes criterios:

Buena Forma

Debe tener características que le confieran eficacia probable dentro del marco de los conceptos del Kárate tradicional.

Actitud Deportiva

Es un componente de la buena forma y se refiere a una clara actitud no malintencionada de gran concentración durante la realización de la técnica puntuable.

Aplicación Vigorosa

Define la potencia y la velocidad de la técnica y el deseo palpable de que ésta tenga éxito.

Zanshin

Es un criterio que se olvida a menudo al evaluar un punto. Es el estado de compromiso continuado en el cual el contendiente mantiene total concentración, observación y conciencia de la potencialidad del oponente para contraatacar. El contendiente no vuelve la cara durante la realización

de la técnica, y continúa haciendo frente al oponente después de dicha realización.

Buen Timing

Significa realizar una técnica cuando ésta tiene el mayor efecto potencial.

Distancia Correcta

Significa igualmente el desarrollar una técnica a la distancia precisa en la que ésta tiene el mayor efecto potencial. Por tanto, si la técnica se ejecuta sobre un oponente que se está alejando rápidamente, en ese caso se reduce el efecto potencial del golpe. (World Karate Federation , 2015)

2.10 TÉCNICAS DE ATAQUE DE BRAZO

Son las más utilizadas en el kumite, pues acumulan un número considerable de puntos durante la competencia:

2.10.1 Kizami Tsuki

Esta técnica requiere mucha velocidad al momento de ejecutarla; también puede ser utilizada como medio de engaño o como técnica puntuable.

2.10.2 Uraken Uchi

Este golpe no es muy común en los practicantes de karate ya que por la forma técnica, es muy difícil de marcar. Puede ser utilizada como ataque o contra ataque.

2.10.3 Gyaku Tsuki

Dentro de todos los golpes de brazo utilizados, éste es el más popular por su contundencia y velocidad. Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ Se podrá realizar a la parte alta o media del cuerpo.
- ✓ El movimiento se realiza con el brazo contrario a la pierna adelantada.
- ✓ El movimiento inicia al tiempo con el movimiento de las piernas.
- ✓ El brazo que golpea, al llegar a su objetivo, realiza un giro de la muñeca hacia la parte interna del cuerpo.
- ✓ El brazo adelantado se mantiene en su posición, cubriendo la parte lateral del cuerpo para contrarrestar un posible ataque del oponente.
- ✓ La cadera realiza una rotación exagerada hacia la parte interna con el fin de buscar un mejor alcance en el ataque.
- ✓ La base de sustentación aumenta con el fin de generar poder.
- ✓ El talón del pie de atrás queda elevado.
- ✓ El pie de adelante queda apoyado completamente y la pierna flexionada.

2.11 TÉCNICAS DE ATAQUES DE PIERNA

Los ataques de pierna requieren un nivel más avanzado de entrenamiento ya que exigen mucho control y dominio por parte del practicante. Son utilizados con cautela en el combate. Dentro de estas técnicas, las más utilizadas en combate son:

2.11.1 Mae Geri

Esta patada es utilizada por muy pocos competidores en el sistema de combate moderno, ya que es una patada muy difícil de ejecutar durante la competencia, pero es importante su entrenamiento porque sirve como fuente de conocimiento para otras técnicas de pierna.

2.11.2 Ura Mawashi Geri

Se llamas así a la patada de gancho que va desde la línea media hacia la parte interna del cuerpo.

2.11.3 Mawashi Geri

Es la técnica de piernas más usadas por los competidores en kumite, ya que se puede utilizar desde los diferentes puntos de ataque y a diferentes

zonas del cuerpo. Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ El deportista se ubica en posición de kamae.
- ✓ Se debe buscar la distancia correcta para el ataque.
- ✓ El movimiento inicia desde la parte baja del cuerpo, teniendo como base la pierna adelantada.
- ✓ La pierna se eleva con la rodilla flexionada desde la parte lateral del cuerpo.
- ✓ El talón y la rodilla deben estar al mismo nivel.
- ✓ La rodilla se extiende hacia la parte anterior del cuerpo hasta llegar al objetivo.
- ✓ El pie de base se debe abrir hacia la parte externa del cuerpo.
- ✓ La cadera se mantendrá conectada hacia la parte anterior del cuerpo.
- ✓ Las zonas del pie con las que se debe golpear son el koshin (almohadilla del pie) o el empeine.
- ✓ La guardia se debe mantener hacia el oponente.
- ✓ La rodilla se debe flexionar de nuevo al finalizar la técnica.

Estas técnicas son las que se aplican en los torneos diferenciando uno deportista de otro en su aplicación con el cumplimiento de los 6 criterios según el reglamento mundial sin dejar de lado su preparación coordinativa y física.

CAPITULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo Descriptiva Correlacional Mixta ya que una de las variables incide en la otra en dependencia de la intervención y aplicación del programa establecido en un tiempo determinado sobre un mismo grupo de deportistas de muestra donde se realizarán test coordinativos y técnicos al inicio y final del Programa.

3.2 POBLACIÓN

La población en estudio está compuesta por 30 deportistas preseleccionados para la provincia de Pichincha en la categoría menores (12 a 13 años) en la modalidad Kumite.

3.3 MUESTRA

Para determinar la muestra con quienes se realizó el estudio se consideró a los 10 deportistas seleccionados por el cuerpo técnico para los Juegos de menores organizado por el Ministerio de Deportes en noviembre del 2014, considerada una de las competencias principales en los objetivos de la Asociación de Karate-do de Pichincha, además el 70% de los deportistas terminaron su etapa infantil siendo campeones nacionales o interclubes y ahora integran la selección de menores.

A continuación la lista oficial de los deportistas seleccionados de Pichincha en la categoría menores.

TABLA 1.
LISTA DE SELECCIONADOS DE PICHINCHA, CATEGORÍA MENORES
2014.

Nro.	Nombres	Género	División	Modalidad
1	DEPORTISTA A	FEMENINO	- 35 kg.	Kumite y kata
2	DEPORTISTA B		- 40 kg.	Kumite
3	DEPORTISTA C		- 45 kg.	Kumite
4	DEPORTISTA D		+ 45 kg.	Kumite
5	DEPORTISTA E	MASCULINO		Kata
6	DEPORTISTA F		- 35 kg.	Kumite
7	DEPORTISTA G		- 40 kg.	Kumite
8	DEPORTISTA H		- 45 kg.	Kumite
9	DEPORTISTA I		- 50 kg.	Kumite
10	DEPORTISTA J		+50 kg.	Kumite

Fuente: Lista oficial entregada de la Asociación de Karate de Pichincha

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos didácticos y metodológicos que se utilizaron fueron principalmente fichas de observación en base a un perfil de exigencias técnicas, donde se recolecto información de la ejecución de los fundamentos de brazo (Gyaku Tsuki alto), de pierna (Mawashi Jodan) y combinación de estas dos técnicas.

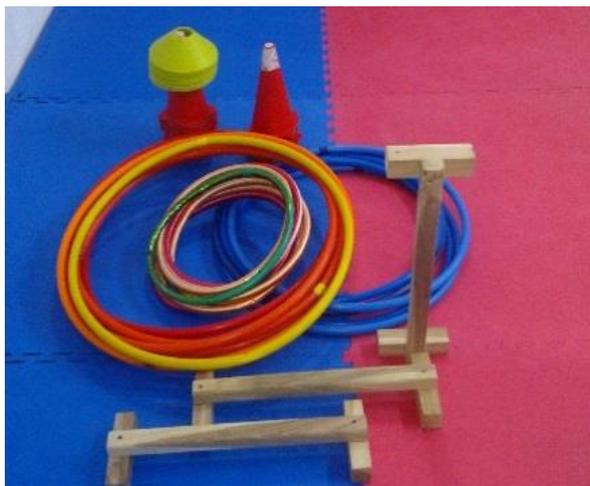


FIGURA 5. MATERIAL DIDÁCTICO



FIGURA 6. CRONOMETRO DIGITAL



FIGURA 7. TEST DE LA ESCALERA

FICHAS DE OBSERVACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE KUMITE PARA LA INVESTIGACIÓN									
Deportista N.									
TÉCNICA: MAWASHI GERI JODAN (pierna delantera-jodan)		DERECHA				IZQUIERDA			
		PUNTAJE				PUNTAJE			
CRITERIOS TÉCNICOS		4	3	2	1	4	3	2	1
1	Mantiene la pierna de apoyo flexionada								
2	Eleva la rodilla frontalmente								
3	Gira el pie de apoyo y cadera.								
4	Golpea con empeine								
5	Recoge la pierna después del pateo (Movimiento de acción y reacción)								
6	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.								
7	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.								
8	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.								
9	Realiza la técnica que se le indica								
Observaciones:									
Deportista N.									
TÉCNICA: GYAKU TSUKI JODAN (golpe alto)		DERECHA				IZQUIERDA			
		PUNTAJE				PUNTAJE			
CRITERIOS TÉCNICOS		4	3	2	1	4	3	2	1
1	Coordina los golpes de brazo con mantener la mirada en la zona de golpeo.								
2	Extiende el brazo y penetra el hombro a la hora de golpear.								
3	Recoge el brazo con hikite después del golpe								
4	Simultaneidad entre el desplazamiento y golpe								
5	Torsión del tronco y penetración de los hombros al golpear.								
6	Realiza el golpe desde la posición que se encuentra los brazos.								
7	Flexión de las piernas y giros en dependencia del golpe								
8	Enfoca las técnicas hacia la dirección indicada.								
Observaciones:									
Deportista N.									
TÉCNICA: Combinaciones (patada y golpe alto)		COMBINACIONES							
		PUNTAJE							
CRITERIOS TÉCNICOS		4	3	2	1				
1	Coordina las tecnicas con actitud deportiva								
2	Mantiene la fluidez en sus combinaciones								
3	Simultaneidad entre los desplazamientos y técnicas de brazo y pierna								
4	Zanshin después de realizar la combinación								
5	Potencia en la ejecución de las técnicas de brazo y pierna.								
6	Equilibrio en las combinaciones realizadas								
7	Ejecuta las técnicas de combinación con las dos guardias.(Pierna delantera y trasera)								
Observaciones:									

FIGURA 8. FICHAS DE OBSERVACIÓN TÉCNICAS

3.5 EVALUACIÓN Y PROCEDIMIENTO DE LOS TEST

Para el proceso de investigación se evaluará dos técnicas principales aplicadas en kumite (combate) y la combinaciones de las mismas, las cuales han sido determinadas según estadísticas de las fichas de arbitraje y puntuación en campeonatos nacionales e interclubes en kumite, categoría cadetes (12-13 años), femenino y masculino, además del respaldo en conocimiento y experiencia de jueces y árbitros de mayor rango de la Provincia de Pichincha mediante una encuesta, cabe recalcar que la ficha de evaluación técnica es acorde a las exigencias técnicas propuesto por (Ochoa Arbella, Nuñez Peña, Hernández Rodríguez, & Díaz Rodríguez, 2011), la escala de frecuencia para la evaluación esta del 1 al 4 donde:

- ✓ **1** corresponde a “**Nunca**”, realiza el gesto motriz específico
- ✓ **2** corresponde a “**Ocasionalmente**”, realiza el gesto motriz específico
- ✓ **3** corresponde a “**Frecuentemente**” realiza el gesto motriz específico
- ✓ **4** corresponde a “**Siempre**”, realiza el gesto motriz específico

Las técnicas a ser evaluadas son:

- ✓ Gyaku Tsuki Jodan (Golpe Inverso Alto).
- ✓ Mawashi Geri Jodan (Patada Semi Circular Alta).
- ✓ Combinaciones Gyaku Tsuki y Mawashi Geri Jodan (técnicas en cadena).

Tiempo: cada test técnico debe ejecutarse durante 30 segundos.

Evaluadores: son 3 expertos en la materia y se ubicarán alrededor de la pareja a ser evaluada.

- ✓ **Masculino 1:** Miembro del Directorio de la Asociación de Karate de Pichincha y Presidente de la Comisión Técnica de Pichincha (Autoridad).
- ✓ **Femenino 2:** Entrenadora de Club y Refferi Nacional A en Kata y Kumite (Entrenadora).

- ✓ **Masculino 3:** Coordinador del cuerpo de Arbitraje Provincial de Pichincha, Refferi A en kumite y Juez A en Kata de la Federación Panamericana de Karate (Arbitro).

Cada evaluador tendrá la compañía de un ayudante el mismo que leerá los parámetros a ser evaluados según corresponda la técnica para que el evaluador siga observando al deportista sin interrupción alguna.

Para los datos estadísticos se realizó un promedio de criterios entre los evaluadores.



FIGURA 9. EVALUADORES

3.6 EVALUACIÓN Y PROCEDIMIENTO DE LOS TEST TÉCNICOS

3.6.1 Mawashi Geri Jodan

Para evaluar esta técnica se requiere de un Uke (compañero), la pareja debe ubicarse frente a frente en posición de combate, la persona a ser evaluada debe medir bien la distancia con la pierna delantera hacia la cara, sin recoger el pie de atrás.

El test se suspende cuando el deportista recoge el pie de atrás para impactar con pierna delantera o se desequilibra demasiadas veces, evitando

de tal manera que los evaluadores cumplan su función, se repetirá una vez más, sino se quedará sin evaluación inicial.

Esta técnica de pierna es la que más se utiliza, por sorprender y engañar, muy efectiva en el momento de su ejecución.



FIGURA 10. TEST MAWASHI JODAN

3.6.2 Gyaku Tsuki Jodan

Será la técnica de brazo a evaluarse a la altura de la cara, a pesar de que en estas categorías de acuerdo al reglamento no existe contacto en la cara, sin embargo de las técnica de brazo es la que más se aplica, muchas de las veces sin control, pero decisiva y efectiva en campeonatos cuando su ejecución es un éxito.

Para evaluar esta técnica se requiere de un Uke (compañero), la pareja debe ubicarse frente a frente en posición de combate, la persona a ser evaluada debe estar en movimiento de combate mientras que su Uke se quedará estático con su guardia de brazos normal, el golpe debe realizarse hacia la cara con el respectivo control, lo más real posible a una competencia, la misma persona ejecutará el golpe con sus dos guardias, una por una (izquierda y después derecha) para que pueda proceder su compañero a ser evaluado.

El test se suspende cuando el deportista no impacta en la parte indicada o resbala durante la ejecución del golpe, evitando de tal manera que los evaluadores cumplan su función o arroje una evaluación errónea, se repetirá una vez más, sino se quedará sin evaluación inicial.



FIGURA 11. GYAKU TSUKI JODAN Y CHUDAN

3.6.3 Combinaciones

Es la evaluación de las dos técnicas antes mencionadas en combinación, enlazadas o ejecutadas en cadena, deben realizarse en jodan.

Para evaluar esta técnica se requiere de un Uke (compañero), la pareja debe ubicarse frente a frente en posición de combate, la persona a ser evaluada debe estar en movimiento de combate mientras que su Uke se quedará estático con su guardia de brazos normal, la combinación debe ser realizada con creatividad y precisión por el deportista hacia la cara, lo más real posible a una competencia, dependerá del deportista el cambio de guardia durante la ejecución de las combinaciones, es un indicador a evaluar, terminado los 30 segundos continuará su Uke a realizar las combinaciones para ser evaluado.

El test se suspende cuando el deportista no impacta en la parte indicada cambian las técnicas señaladas o resbala durante la ejecución de las combinaciones, evitando de tal manera que los evaluadores cumplan su función, se repetirá una vez más, sino se quedará sin evaluación inicial.



FIGURA 12. TEST DE COMBINACIONES

Es importante mencionar que se deben mantener las mismas parejas para los test iniciales como finales, así como condiciones y características.

3.7 EVALUACIÓN Y PROCEDIMIENTO DE LOS TEST COORDINATIVOS

Siendo una investigación basada en el desarrollo de las capacidades coordinativas, las mismas se evaluarán mediante test estándar a continuación detallados:

- ✓ Flamenco (Equilibrio).
- ✓ Test de la Escalera (Coordinación Óculo- Pédica).
- ✓ Test T40. (Coordinación)

Desarrollo de los test

3.7.1 Flamenco (Equilibrio)

Material: Una barra de madera de 50cm de longitud, 4cm de altura y 3cm de anchura, la barra se mantiene estable a través de 2 soportes de 15cm de largo y 3cm de ancho, Cronometro y Pito.

Procedimiento

Su objetivo es medir la estabilidad corporal del ejecutante, este se coloca erguido, con un pie en el suelo y el otro sobre la barra antes mencionada. A la señal del evaluado, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.

El test se basa en contabilizar el número de ensayos que ha necesitado el ejecutante para lograr mantener el equilibrio durante 1 minuto.



FIGURA 13. TEST FLAMENCO.

Si el ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 segundos se finaliza la prueba. Se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar al deportista definitivamente y en la ficha de observación se colocará los datos obtenidos.

A continuación la tabla de valoración: (Gutierrez, Gutierrez, & Hernandez, 2010).

TABLA 2.
VALORACIÓN TEST FLAMENCO

INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN	CÓDIGO
1	10	Excelente	A
2	8	Bueno	B
3	6	Regular	C
4-14	4	Deficiente	D
15	0	Malo	E

TABLA 3.
FICHA DE EVALUACIÓN TEST FLAMENCO

TEST: Flamenco				
Nro	NOMBRE	# DE INTENTOS	CÓDIGO	DESCRIPCIÓN
1	DEPORTISTA 1	3	C	BUENA
2	DEPORTISTA 2	5	D	DEFICIENTE
3	DEPORTISTA 3	5	D	DEFICIENTE
4	DEPORTISTA 4	3	C	BUENA
5	DEPORTISTA 5	5	D	DEFICIENTE
6	DEPORTISTA 6	3	C	REGULAR
7	DEPORTISTA 7	3	C	REGULAR
8	DEPORTISTA 8	2	B	BUENA
9	DEPORTISTA 9	4	D	BUENA
10	DEPORTISTA 10	8	D	DEFICIENTE

3.7.2 Test de la Escalera

Material

Escalera de 10 bandas de 5 metros de longitud con sus cuadros de 50 cm de ancho, elaborada con cinta adhesiva o cuerda, Pito y cronómetro. (Gutierrez A. , 2011)

Procedimiento

El sujeto se coloca justo detrás de la 1ª banda sin tocarla, a la señal sale a máxima velocidad hacia el extremo opuesto. Deberá realizar un apoyo en cada espacio de separación entre bandas sin tocar dichas bandas. El cronómetro se detiene al pasar la última banda. En el caso de no ejecutar según lo detallado debe repetir el test. Deberán realizar el test por 3 ocasiones tomando como referencia la mejor marca.



FIGURA 14. TEST DE LA ESCALERA

TABLA 4.**FICHA DE OBSERVACIÓN, TEST DE LA ESCALERA**

Nro	Nombre	INTENTO	INTENTO	INTENTO	RESULTADO
		1	2	3	

3.7.3 Test T 40.**Material**

4 Conos, cinta métrica, cronometro y pito

Procedimiento

El ejecutante a la señal del evaluador, parte en línea recta a tocar con la mano el primer cono (B) con la mano derecha, luego sigue (corriendo de lado) a tocar el cono de la izquierda (C) con la mano izquierda, regresa al cono central, sigue (corriendo de lado), al cono (D) lo toca con la mano derecha, regresa al cono central, lo toca, y, finalmente (corriendo de espaldas), termina en el cono de inicio, se realizan tres intentos obteniendo la mejor marca, se detiene el mismo cuando el deportista cruza las piernas o se tropieza durante el proceso.

Variante

Con la que se evaluó, en la partida el deportista puede tocar el primer cono con la mano que se sienta cómodo y seguir el mismo proceso antes indicado hasta finalizar la prueba.

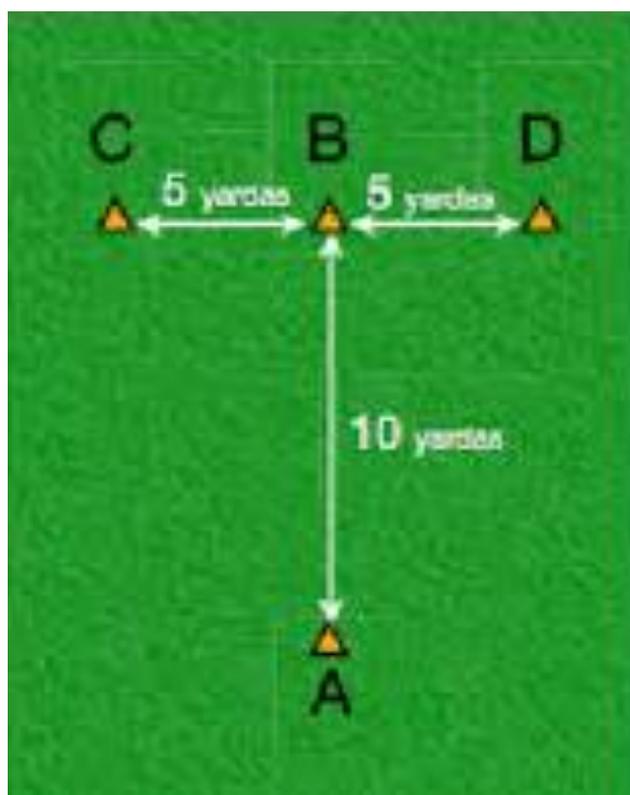


FIGURA 15. DIAGRAMA TEST T40



FIGURA 16. TEST T40

TABLA 5.
FICHA DE OBSERVACIÓN, TEST T40

Nro	Nombre	INTENTO 1	INTENTO 2	INTENTO 3	RESULTADO

Cabe mencionar que los test coordinativos iniciales como finales deben ser tomados bajo las mismas condiciones y características.

3.8 HIPÓTESIS

H1: La aplicación de un programa de capacidades coordinativas incide significativamente en el desarrollo de las técnicas del kumite en los Karatecas menores de Pichincha, y como

H0: La aplicación de un programa de capacidades coordinativas no incide en el desarrollo de las técnicas del kumite en los Karatecas menores de Pichincha.

3.9 VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

Variable Independiente

Programa de Capacidades Coordinativas.

Variable Dependiente

Técnicas de Kumite de karate-do.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

CUADRO 4.

VARIABLE INDEPENDIENTE DE LA INVESTIGACIÓN.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	CATEGORÍAS DIMENSIONES	INSTRUMENTOS
Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos. Constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre.	Capacidades Coordinativas Especiales: Orientación, Equilibrio Ritmo Anticipación Coordinación.	Test de Flamenco (Equilibrio). Test de la Escalera (Coordinación Óculo-Pédica). Test T40.

CUADRO 5.

VARIABLE DEPENDIENTE DE LA INVESTIGACIÓN.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	CATEGORÍAS DIMENSIONES	INSTRUMENTOS
Cabe recalcar que en karate se utiliza 50% brazos y 50% piernas, hay varias técnicas de las mismas pero desarrollaremos esta investigación en las técnicas básicas y principales que se ven y puntúan en un 90% en las competencias. Golpe inverso alto, patada semi circular alta.	Golpes (Tsuki) Gyaku Jodan Patadas (Geri) Mawashi Jodan	1. Fichas de Observación técnicas según Cuellar, González y otros publicados en efdeportes. 2. Evaluación por 3 profesionales en karate (planilla de evaluación técnica)

3.10 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Se insertó la información a una base de datos de Excel para cálculos estadísticos, determinando porcentajes, promedios y diferencias significativas entre los datos generales obtenidos al inicio y al final del proceso de intervención en la misma muestra ya que es una investigación Descriptiva Correlacional Mixta, se complementó el análisis estadístico con el programa SPSS, para determinar mediante las pruebas estadísticas detalladas a continuación las conclusiones de la investigación a través de los datos obtenidos de los test físicos y coordinativos antes y después de aplicar el programa coordinativo.

Prueba de Wilcoxon: La prueba de los rangos con signo de Wilcoxon es una prueba no paramétrica para comparar la mediana de dos muestras relacionadas y determinar si existen diferencias entre ellas. (Wikipedia, 2014)

CAPITULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Concluidos los test iniciales y finales técnicos como coordinativos, después de la aplicación de un programa de capacidades coordinativas, previamente elaborado por la autora se procedió a analizar estadísticamente los resultados obtenidos.

4.1 ANÁLISIS DE PUNTAJES DE TEST TÉCNICOS INICIALES

TABLA 6.

RESULTADOS GENERALES DE TEST INICIALES TÉCNICOS

SUJETO DE ESTUDIO		MAWASH		COMBINACIONES
		GYAKU TSUKI JODAN	I GERI JODAN	
1	Derecha	2,13	2,67	1,86
2	Derecha	2,13	2,33	1,86
3	Derecha	2,13	2,44	1,57
4	Derecha	2,63	2,22	1,71
5	Derecha	2,13	1,89	1,57
6	Derecha	2,25	2,44	1,86
7	Derecha	2,25	2,00	1,71
8	Derecha	2,25	2,22	1,71
9	Derecha	2,13	2,33	1,57
10	Derecha	2,13	2,33	2,00
	Promedio	2,21	2,29	1,74
1	Izquierda	2,25	2,33	
2	Izquierda	2,13	2,67	
3	Izquierda	1,88	2,33	
4	Izquierda	2,25	2,67	
5	Izquierda	2,00	2,11	
6	Izquierda	1,75	2,00	
7	Izquierda	2,00	2,11	
8	Izquierda	1,88	2,33	
9	Izquierda	2,00	2,56	
10	Izquierda	2,25	2,00	
	Promedio	2,04	2,31	

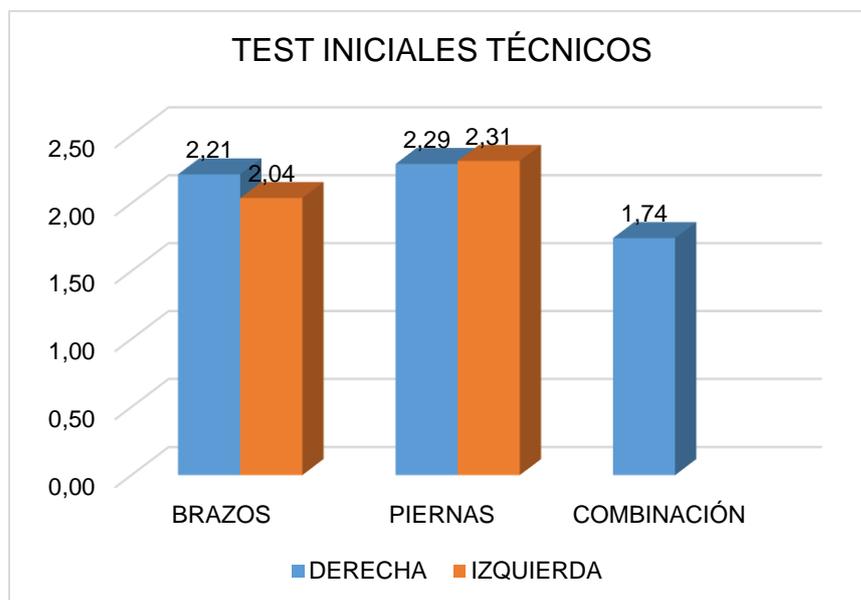


FIGURA 17. TEST INICIALES TÉCNICOS

El valor obtenido en la técnica de brazo Gyaku Tsuki Jodan (Golpe inverso alto), con guardia derecha es de 2,21 que difiere de la guardia izquierda con un puntaje de 2,04, esto debido a que el 80% de los sujetos de estudio fueron diestros, los promedios obtenidos en la técnica de pierna Mawashi Geri Jodan (Patadas semi circular alta) con la pierna delantera, manifiesta una diferencia a favor de la pierna izquierda debido a que la pierna base es derecha y tienen mayor estabilidad y dominio de la misma por tanto el puntaje menor en la pierna derecha de 2,29 en comparación de la izquierda de 2,31, hay que reconocer que los puntajes son muy bajos en las dos a pesar de que es una selección provincial. En cuanto al puntaje de Combinaciones (unión de brazo y pierna evaluadas), es de 1,74, bastante bajo en una escala de 4 puntos, a pesar de que individualmente pudieron realizarlas, esto demostró que los deportistas no han desarrollado una óptima coordinación.

TABLA 7.

INDICADORES DEL TEST INICIAL DEL GYAKU TSUKI JODAN

	Coordina los golpes de brazo con mantener la mirada en la zona de golpeo.	Extiende el brazo y penetra el hombro a la hora de golpear.	Recoge el brazo con hikite después del golpe	Simultaneidad entre el desplazamiento y golpe	Torsión del tronco y penetración de los hombros al golpear.	Realiza el golpe desde la posición que se encuentra los brazos.	Flexión de las piernas y giros en dependencia del golpe	Enfoca las técnicas hacia la dirección indicada.
Der.	2,2	1,8	2,2	1,9	1,7	2	1,9	4
Izq.	1,7	1,7	2	2	1,6	2	1,9	3,4

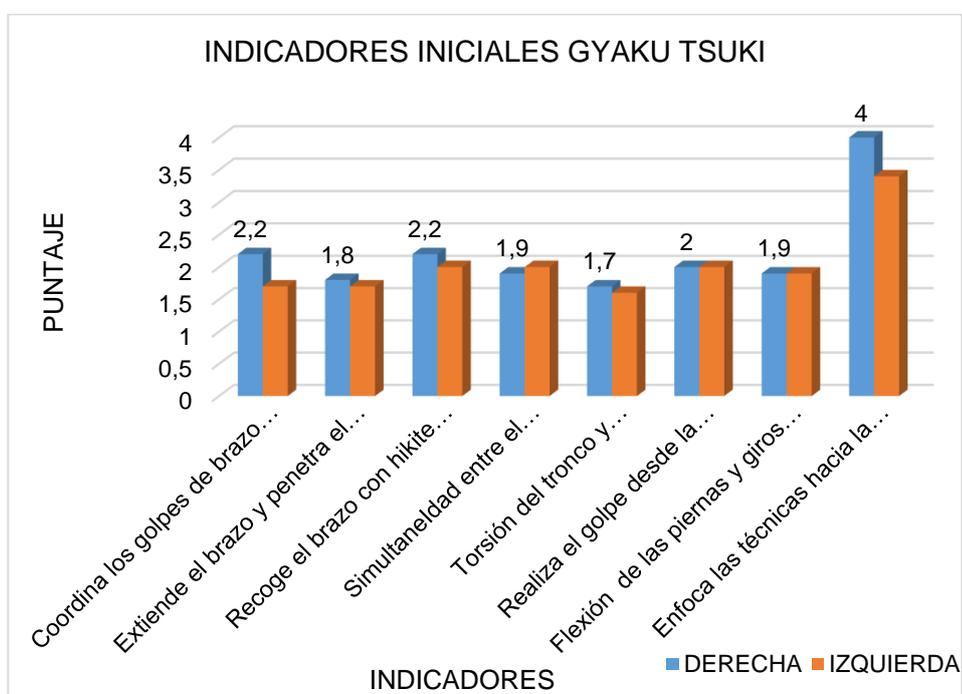


FIGURA 18. INDICADORES INICIALES DE LA TÉCNICA GYAKU TSUKI JODAN

El menor puntaje observado fue de 1,7 en el indicador referente a la Flexión de las piernas y giros en dependencia del golpe, ya que influye directamente en la elevación del talón para asentar koshi, girar la cadera y extender el brazo para que este golpe sea efectivo. Se observa una marcada diferencia en la guardia izquierda y derecha en el primer indicador y se ratifica en el último indicador de enfoque del objetivo.

TABLA 8.

INDICADORES DEL TEST INICIAL DE LA TÉCNICA MAWASHI JODAN

	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Eleva la rodilla frontalmente	Gira el pie de apoyo y cadera.	Golpea con empeine	Recoge la pierna después del pateo (Movimiento de acción y reacción)	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.	Realiza la técnica que se le indica
Der.	2	1,9	1,6	2,5	1,9	2,3	2,7	1,7	4
Izq.	1,7	2,2	1,9	2,5	1,9	2,2	2,3	2,1	4

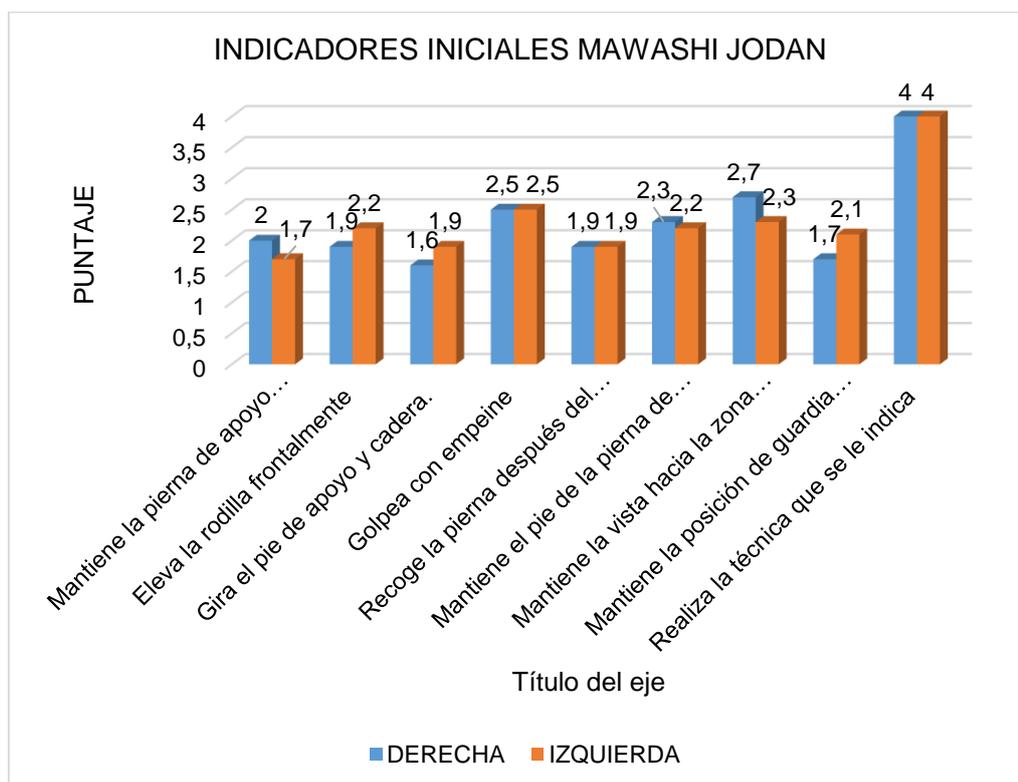


FIGURA 19. TEST INICIALES POR INDICADOR MAWASHI JODAN

Los promedios registrados en los indicadores de la técnica de pierna Mawashi Geri Jodan muestran un puntaje menor de 1,7 en el primer indicador de la pierna derecha, que se refiere a si mantiene la pierna de apoyo flexionada, este error influye directamente en el 3er indicador sobre

todo de la pierna derecha con un puntaje de 1,6 ya que es el pie de apoyo mientras ejecuta la patada con la pierna de adelante en este caso izquierda. Esta técnica es una de las más utilizadas y sorprendidas en combate pero no dominadas por los deportistas debido a su bajo entrenamiento coordinativo en sus dos guardias.

TABLA 9.
INDICADORES DEL TEST INICIAL DE LA COMBINACIÓN

Coordina las técnicas con actitud deportiva	Mantiene la fluidez en sus combinaciones	Simultaneidad entre los desplazamientos y técnicas de brazo y pierna	Zanshin después de realizar la combinación	Potencia en la ejecución de las técnicas de brazo y pierna.	Equilibrio en las combinaciones realizadas	Ejecuta las técnicas de combinación con las dos guardias.(Pierna delantera y trasera)
1,70	1,80	1,70	1,90	1,90	2,00	1,20

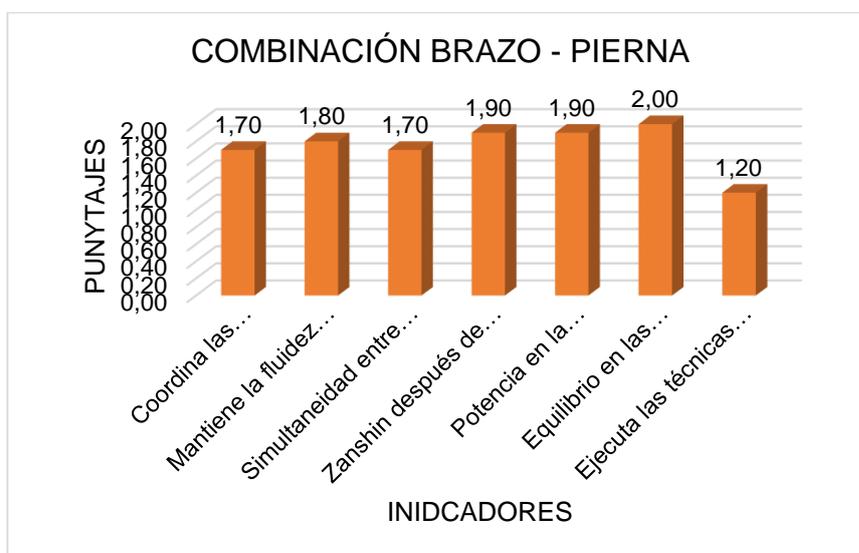


FIGURA 20. TEST INICIAL POR INDICADORES DE COMBINACIÓN

En el caso de este test podemos evidenciar puntajes similares con excepción del último indicador que es de 1,20 y se refiere a si ejecuta las técnicas de combinación con las dos guardias, siendo deportistas seleccionados este valor no debió ser tan bajo, sin embargo hay que destacar el indicador más alto fue de 2,00, que corresponde al equilibrio en las combinaciones.

4.2 ANÁLISIS DE PUNTAJES DE TEST TÉCNICOS FINALES

TABLA 10.

RESULTADOS GENERALES DE TEST FINALES TÉCNICOS

SUJETO DE ESTUDIO		GYAKU TSUKI JODAN	MAWASHI GERI JODAN	COMBINACIONES
1	DERECHA	2,88	3,56	3,00
2	DERECHA	2,88	3,33	2,86
3	DERECHA	3,13	3,33	3,00
4	DERECHA	3,25	3,11	3,00
5	DERECHA	3,13	3,11	2,71
6	DERECHA	3,25	3,44	3,14
7	DERECHA	3,13	3,22	3,00
8	DERECHA	3,25	3,22	3,00
9	DERECHA	3,25	3,44	3,00
10	DERECHA	3,00	3,11	3,14
Promedio		3,11	3,29	2,99
1	IZQUIERDA	3,13	3,11	
2	IZQUIERDA	3,13	3,44	
3	IZQUIERDA	3,00	3,33	
4	IZQUIERDA	3,25	3,67	
5	IZQUIERDA	3,00	3,11	
6	IZQUIERDA	2,88	3,00	
7	IZQUIERDA	3,13	3,22	
8	IZQUIERDA	3,00	3,22	
9	IZQUIERDA	3,25	3,56	
10	IZQUIERDA	3,13	3,33	
Promedio		3,09	3,30	

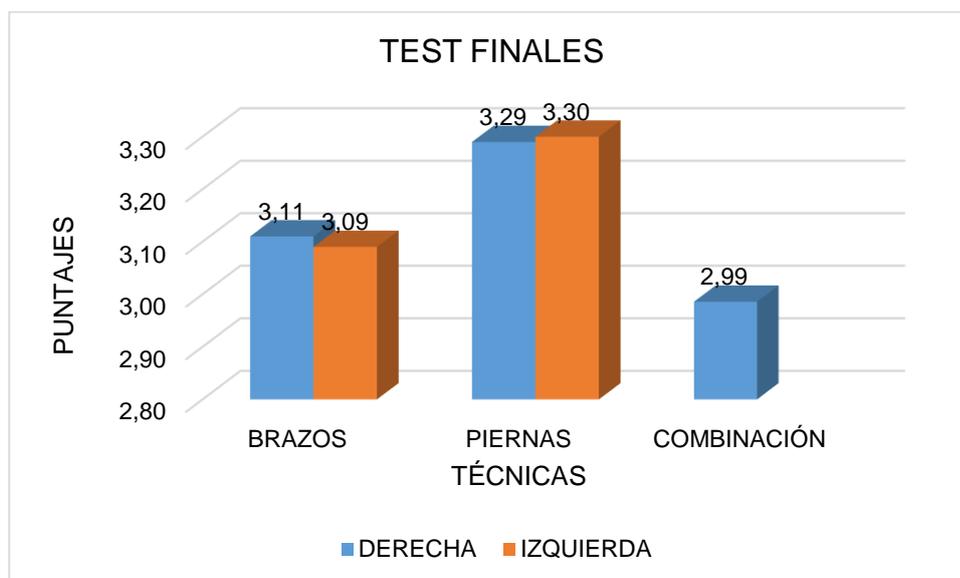


FIGURA 21. TEST TÉCNICOS FINALES

Los puntajes obtenidos en el golpe Gyaku Tsuki Jodan (Golpe inverso alto), con guardia derecha es de 3,11, no es tan distinta de la izquierda con 3,09 y es positivo el resultado ya que propone un dominio de las dos guardias con brazo, resultado similar en los puntajes de la técnica con pierna delantera Mawashi Geri Jodan, hay una un ligero puntaje mayor con la pierna izquierda, se mantiene la misma tendencia de los test iniciales, la combinación es de 2,99, siendo la escala de 4 puntos como mayor, este puntaje sigue siendo bajo, considerando que son deportistas seleccionados.

TABLA 11.

INDICADORES DEL TEST FINAL GYAKU TSUKI JODAN

	Coordina los golpes de brazo con mantener la mirada en la zona de golpeo.	Extiende el brazo y penetra el hombro a la hora de golpear.	Recoge el brazo con hikite después del golpe	Simultaneidad entre el desplazamiento y golpe	Torsión del tronco y penetración de los hombros al golpear.	Realiza el golpe desde la posición que se encuentra los brazos.	Flexión de las piernas y giros en dependencia del golpe	Enfoca las técnicas hacia la dirección indicada.
Der.	3,00	2,80	3,10	3,10	2,90	3,10	2,90	4,00
Izq.	3,00	2,80	3,20	3,00	2,70	3,10	2,90	4,00

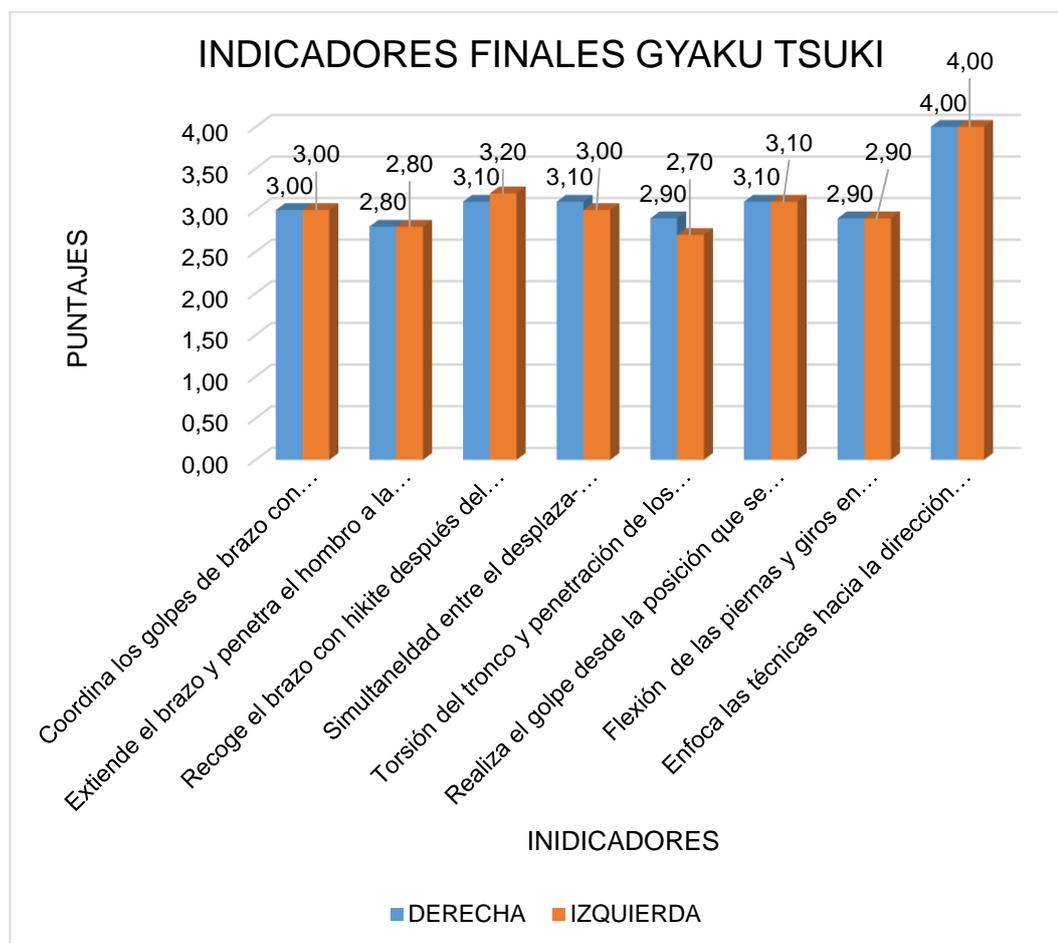


FIGURA 22. TEST FINALES POR INDICADOR GYAKU TSUKI

Según los puntajes obtenidos en los test finales de los indicadores del golpe inverso Gyaku Tsuki Jodan, denotan en muchos de los indicadores, igualdad en sus puntajes en el brazo derecho como izquierdo, el menor puntaje es en el 5to indicador especialmente en el brazo izquierdo, que se refiera a si existe una Torsión del tronco y penetración de los hombros al golpear, siendo la guardia izquierda la guardia inhábil y uno de los puntajes altos de 4 puntos es el de Enfoca las técnicas hacia la dirección indicada, la técnica antes del test es anticipada para su ejecución y todos los deportistas lo cumplieron a cabalidad.

TABLA 12.

INDICADORES DEL TEST FINAL MAWASHI JODAN

	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Eleva la rodilla frontalmente	Gira el pie de apoyo y cadera.	Golpea con empeine	Recoge la pierna después del pateo (Movimiento de acción y reacción)	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada	Realiza la técnica que se le indica
Der	3,20	3,20	2,80	3,20	3,20	3,30	3,60	3,10	4
Izq.	2,80	3,10	3,10	3,40	3,20	3,30	3,50	3,30	4

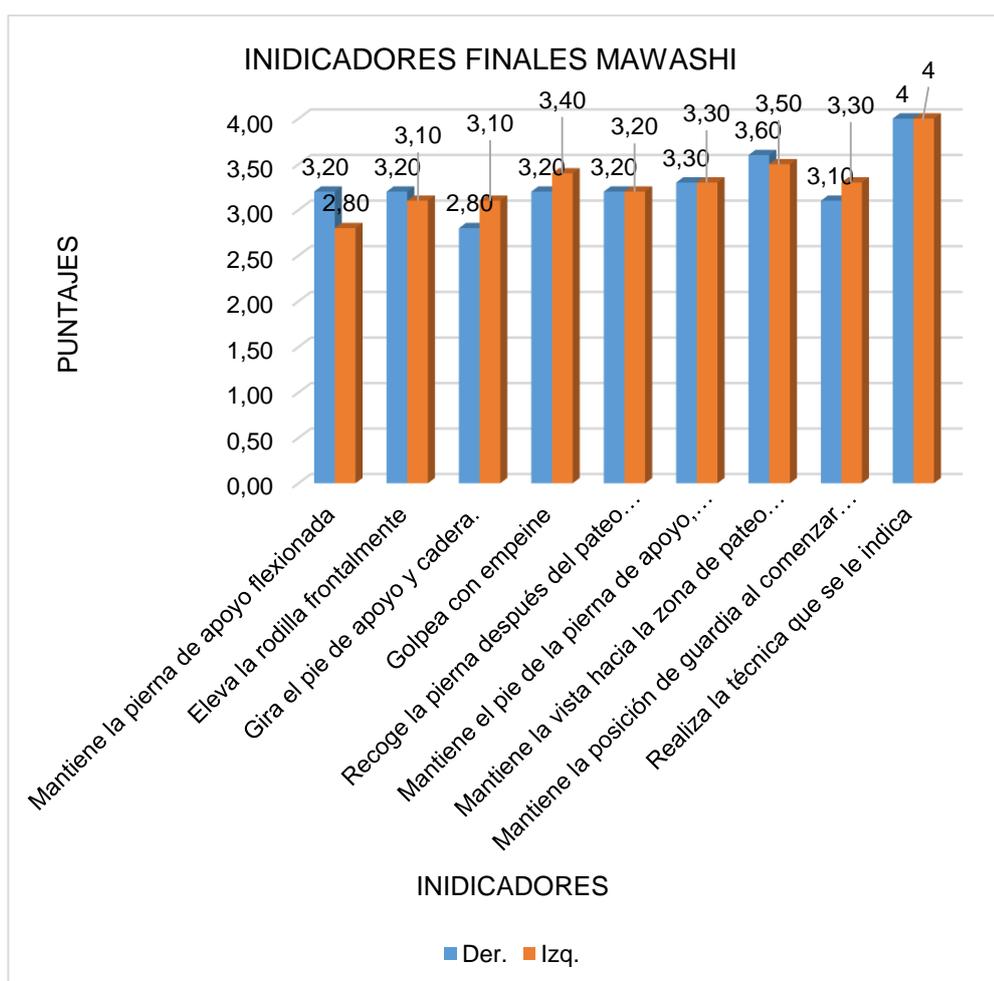


FIGURA 23. TEST FINALES POR INDICADOR MAWASHI JODAN

De los valores obtenidos en la técnica de pierna Mawashi Geri Jodan, ejecutada con la pierna de adelante sin recoger la de atrás, se observa que en el indicador 1 que se refiere a Mantiene la pierna de apoyo flexionada, al momento de impactar con el pie derecho la izquierda es de base y esta no cumple con los requisitos, todo lo contrario al indicador donde se manifiesta si el deportista Gira el pie de apoyo y cadera, el puntaje en la pierna derecha es de 2,80, mucho tiene que ver el lado hábil de los deportistas, el pie de apoyo y altura de la patada, un porcentaje que se esperaba es el de si mantiene la guardia al comenzar y concluir la patada, lo deportistas omiten este indicadores variadamente en la patada, en el resto de indicadores los puntajes no son tan distintos unos de otros, se pretende buscar un equilibrio en los puntajes de las dos guardias.

TABLA 13.

INDICADORES DEL TEST FINALES DE LA COMBINACIÓN

Coordina las técnicas con actitud deportiva	Mantiene la fluidez en sus combinaciones	Simultaneidad entre los desplazamientos y técnicas de brazo y pierna	Zanshin después de realizar la combinación	Potencia en la ejecución de las técnicas de brazo y pierna.	Equilibrio en las combinaciones realizadas	Ejecuta las técnicas de combinación con las dos guardias.(Pierna delantera y trasera)
3,1	2,8	3,2	2,8	2,9	3,4	2,7

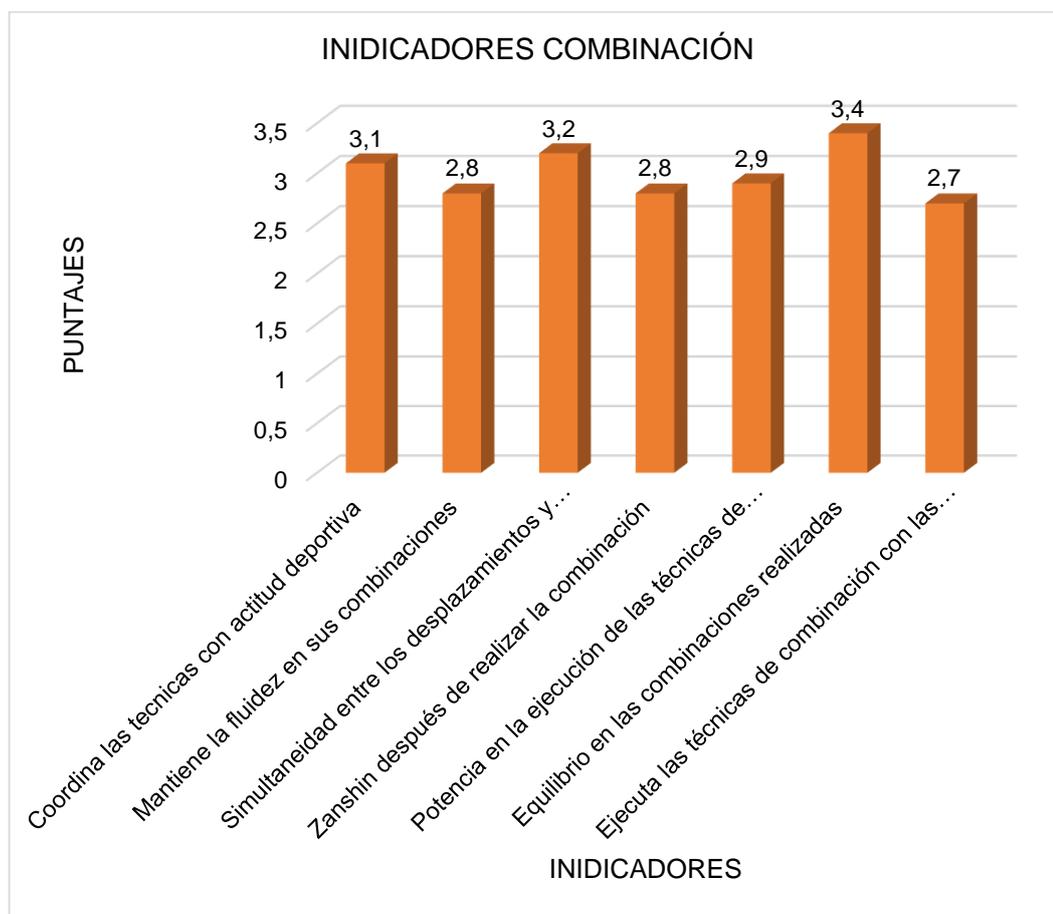


FIGURA 24. TEST FINALES POR INDICADORES COMBINACIÓN

En el caso de esta Combinación, variedad de puntajes de acuerdo a cada indicador de las combinaciones de brazo y pierna, el 2,7 del último indicador que corresponde a si el deportista Ejecuta las técnicas de combinación con las dos guardias, es bajo, ya que las técnicas ejecutadas en forma individual muestran un puntaje mayor, por ende se relaciona con el 2, 5 y 6 esto se atribuye a que los deportistas tienden a ejecutar sus técnicas con la guardia hábil pero muy pocos lo intentan ejecutar técnicas con las dos guardias, ya que según el indicador 1, menciona si el deportista Coordina las técnicas con actitud deportiva tiene un puntaje de 3,1 que es aceptable.

4.3 ANÁLISIS COMPARATIVO, TEST INICIALES Y FINALES TÉCNICOS.

TABLA 14.

COMPARATIVOS DE TEST TÉCNICOS INICIALES Y FINALES

BRAZO		PIERNA		COMBINACIÓN	
INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
2,19	3,00	2,50	3,33	1,86	3,00
2,13	3,00	2,50	3,39	1,86	2,86
2	3,0625	2,39	3,33	1,57	3,00
2,44	3,25	2,44	3,39	1,71	3,00
2,06	3,06	2,00	3,11	1,57	2,71
2,00	3,06	2,22	3,22	1,86	3,14
2,13	3,13	2,06	3,22	1,71	3,00
2,06	3,13	2,28	3,22	1,71	3,00
2,06	3,25	2,44	3,50	1,57	3,00
2,19	3,06	2,17	3,22	2,00	3,14

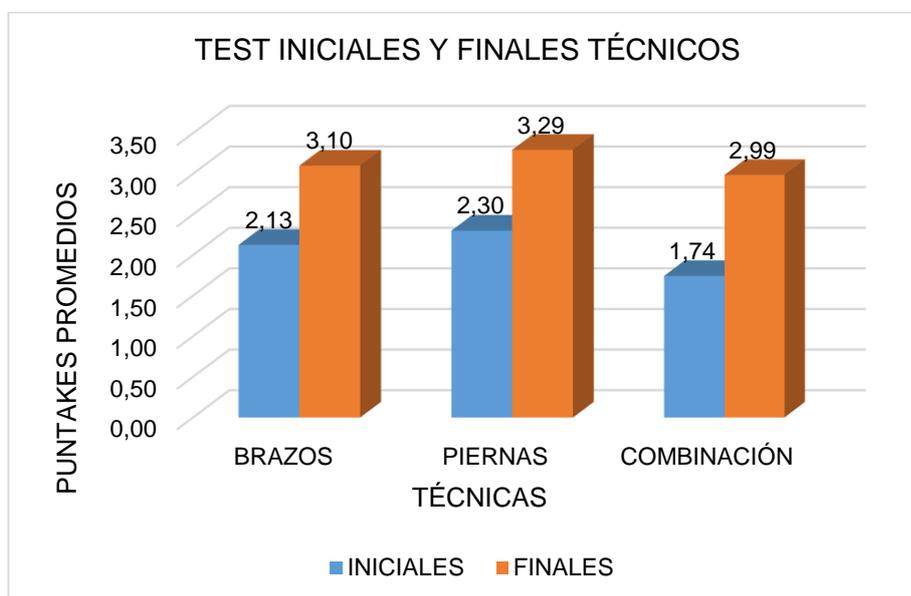


FIGURA 25. COMPARATIVO TEST INICIALES Y FINALES

Los resultados obtenidos en los test iniciales y finales tienen una marcada diferencia estadística en todas las técnicas evaluadas, hay que rescatar que siendo las patadas según el reglamento las que tienen mayor puntaje, se obtuvo un incremento bastante alto de 3,29 en comparación con los de brazo que es de 3,10 y finalmente el de combinación con 2,99, en este último variante a pesar de que hubo un incremento significativo del inicial al final es importante mencionar que en cuanto a la escala de puntaje es muy bajo, debe existir más trabajo de combinaciones, de técnicas en cadena donde exija la participación de las dos guardias, este cuadro en general nos proporciona estadísticamente una visión de la calidad del programa aplicado, su propuesta fue enriquecedora para los deportistas en cada una de las técnicas investigadas.

TABLA 15.
ANÁLISIS GENERAL POR INDICADORES DE GYAKU TSUKI JODAN

	Coordina los golpes de brazo con mantener la mirada en la zona de golpeo.	Extiende el brazo y penetra el hombro a la hora de golpear	Recoge el brazo con hikite después del golpe	Simultaneidad entre el desplazamiento y golpe	Torsión del tronco y penetración de los hombros al golpear.	Realiza el golpe desde la posición que se encuentra a los brazos.	Flexión de las piernas y giros en dependencia del golpe	Enfoca las técnicas hacia la dirección indicada.
INICIALES	1,95	1,75	2,10	1,95	1,65	2,00	1,90	3,70
FINALES	3,00	2,80	3,19	3,01	2,72	3,10	2,90	4,00

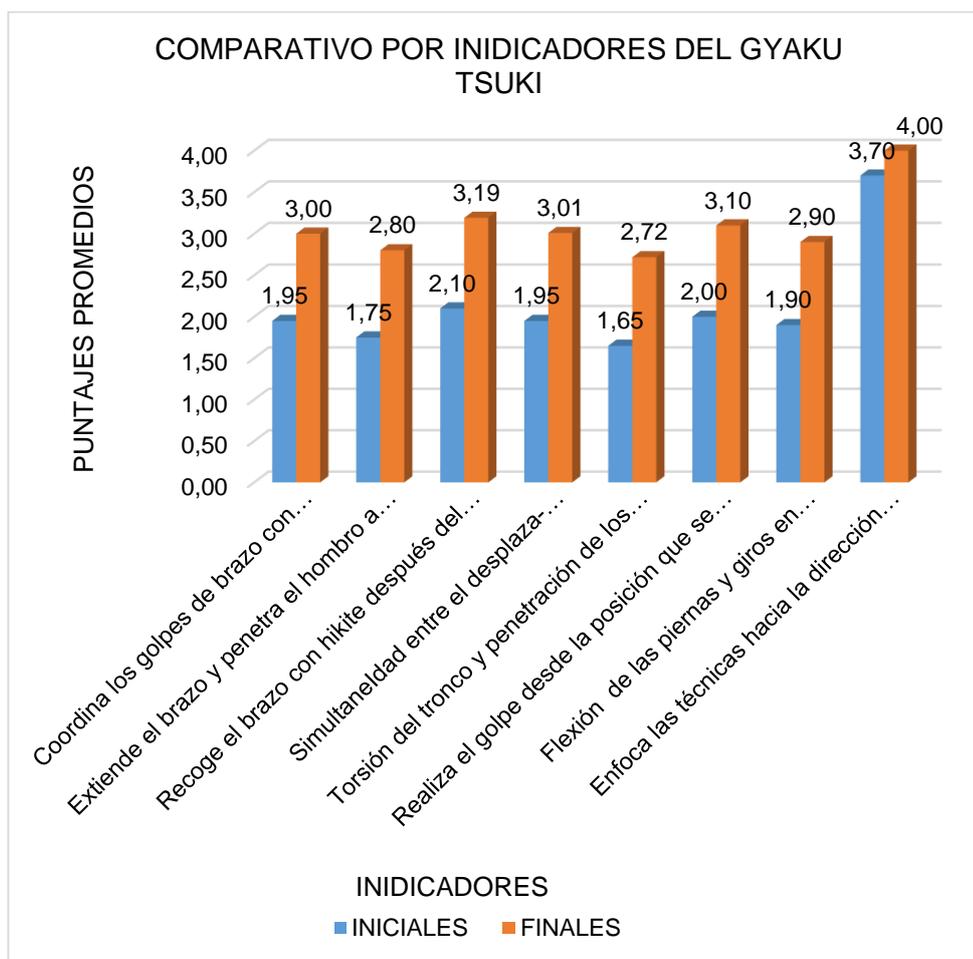


FIGURA 26. COMPARATIVO DE POR INDICADORES DE GYAKU TSUKI

Según los puntajes estadísticos en esta técnica muestra un incremento favorable en cada indicador, es lo que se esperaba ya que son técnicas que utilizan a diario en los entrenamientos, simplemente que descuidan su entrenamiento coordinativo o la base de estas técnicas, después de la aplicación del programa, los resultados son los que se reflejan, el incremento más alto es 4 en el último indicador, en cuanto al más bajo puntaje es de 2,72 en el indicador que manifiesta si el deportista tiene Torsión del tronco y penetración de los hombros al golpear, a pesar de que hubo un incremento con respecto al test inicial es adecuado mencionar que todos los parámetros deberían estar equilibrados en puntajes, para que la técnica cumpla con todos los criterios para la marcación en un evento deportivo, cabe mencionar que por ser seleccionados no fue sencillo corregir estas deficiencias técnicas.

pero guiadas por varios métodos y ejercicio se obtuvo mejorías, si los deportistas saben cuáles son sus debilidades y fortalezas más sencilla su preparación.

TABLA 16.

ANÁLISIS GENERAL POR INDICADORES DE MAWASHI GERI JODAN

	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Eleva la rodilla frontalmente	Gira el pie de apoyo y cadera.	Golpea con empeine	Recoge la pierna después del pateo (Movimiento de acción y reacción)	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.	Realiza la técnica que se le indica
INICIALES	1,85	2,05	1,75	2,50	1,90	2,25	2,50	1,90	4,00
FINALES	3,00	3,15	2,95	3,30	3,20	3,30	3,55	3,20	4,00

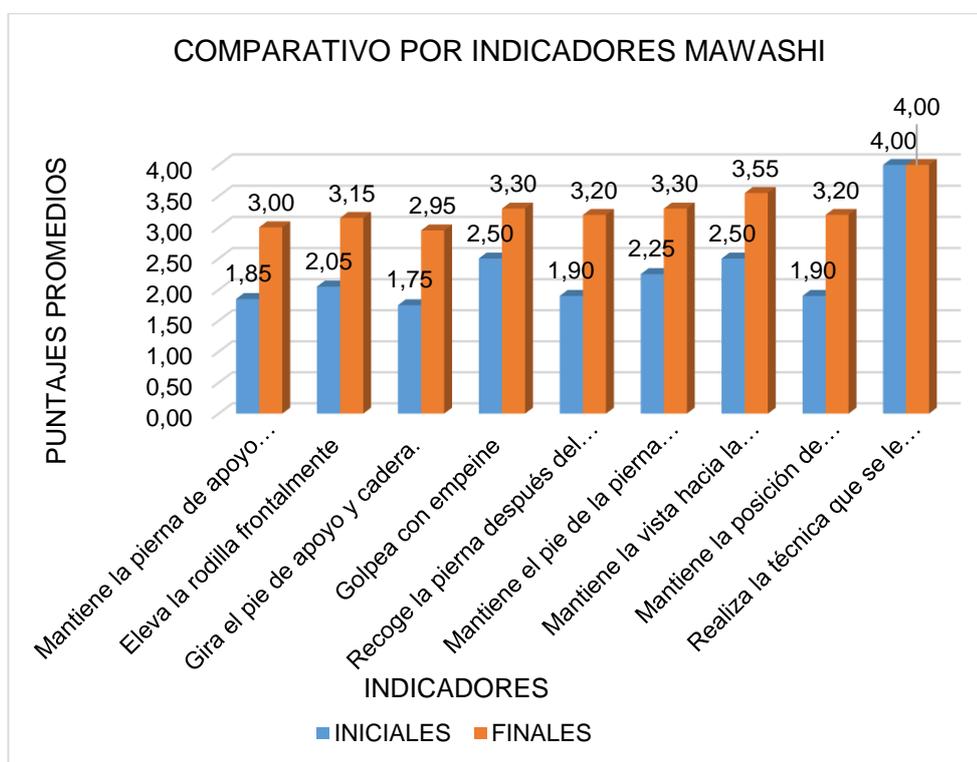


FIGURA 27. COMPARATIVO POR INDICADORES MAWASHI

El mayor puntaje de incremento en los indicadores de la técnica de pierna Mawashi Jodan de 4 puntos en la escala, corresponde a si Realiza la técnica que se le indica, en comparación con el test inicial hay una igualdad en la pierna derecha e izquierda, resultado que se esperaba después de aplicar el programa coordinativo, el desglose de las partes de esta técnica, su entrenamiento y dominio han permitido que los indicadores sean altos en comparación con los iniciales sin embargo con un puntaje menor de 2,95 en el indicador 3 que menciona si Gira el pie de apoyo y cadera, sigue siendo bajo, en la ejecución de la patada en forma global es uno de los indicadores que les cuesta más corregir pero que no repercute en un 100% a la efectividad de la misma, se pretende corregir este indicador para evitar lesiones tempranas.

TABLA 17.
ANÁLISIS GENERAL POR INDICADORES DE COMBINACIÓN

	Coordinación a las técnicas con actitud deportiva	Mantiene la fluidez en sus combinaciones	Simultaneidad entre los desplazamientos y técnicas de brazo y pierna	Zanshin después de realizar la combinación	Potencia en la ejecución de las técnicas de brazo y pierna.	Equilibrio en las combinaciones realizadas	Ejecuta las técnicas de combinación con los dos guardias.(Pierna delantera y trasera)
INICIALES	1,70	1,80	1,70	1,90	1,90	2,00	1,20
FINALES	3,10	2,80	3,20	2,80	2,90	3,40	2,70

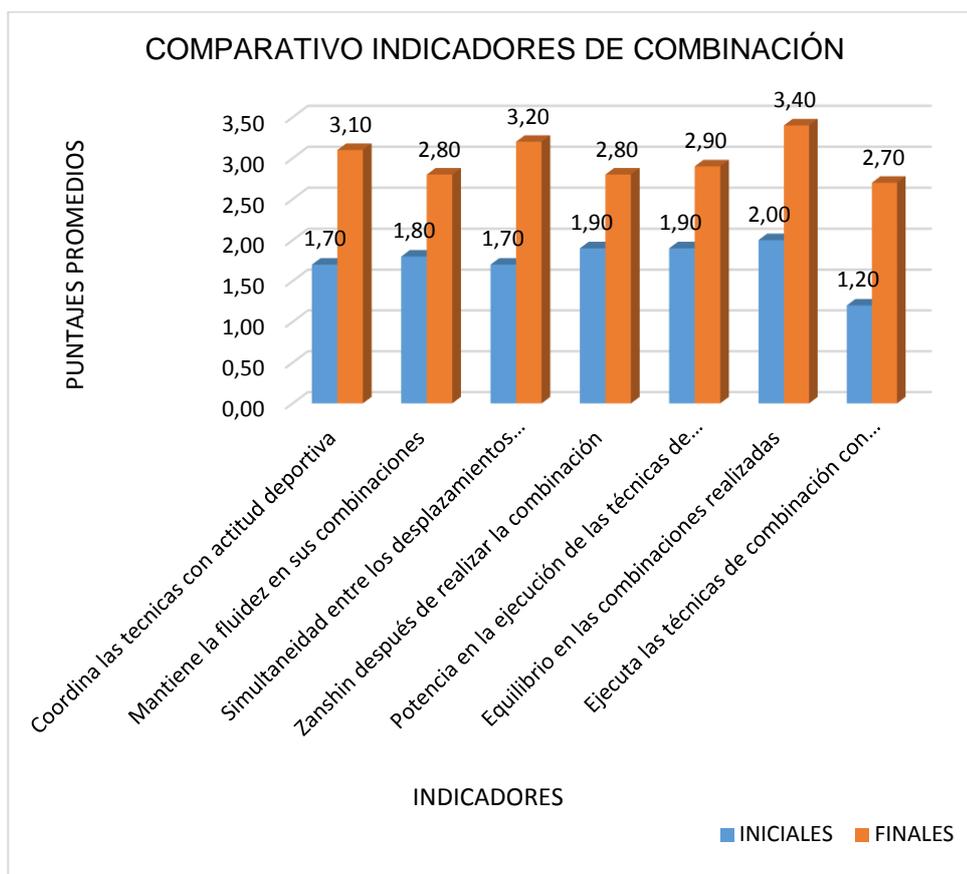


FIGURA 28. COMPARATIVO POR INDICADORES DE COMBINACIÓN

Según los puntajes obtenidos de los test iniciales y finales en la técnica combinación de brazo y pierna de las técnicas evaluadas, existe un notable incremento en todos los indicadores sobre todo en el último de 2,70, relativamente el puntaje en comparación con los demás es bajo pero el contenido de este es importante ya que se consiguió que los deportistas utilizaran sus dos guardias en brazos y piernas ocasionalmente eliminando la frecuencia de nunca lo realizaban, siendo una técnica que era observada en forma global sino individual de sus partes, queda mucho por mejorar, ya que los indicadores de 3,5 y 6 son bajos, es por esta razón que las técnicas en combinación son poco utilizadas en eventos deportivos a pesar de que garantizan más opciones de puntuar y complementa la formación del deportista, si se mantiene y mejora el programa propuesto se desarrollará

aún más las capacidades coordinativas y condicionales que involucran esta combinación.

4.4 ANÁLISIS POR PORCENTAJE GENERAL DE TEST COORDINATIVOS

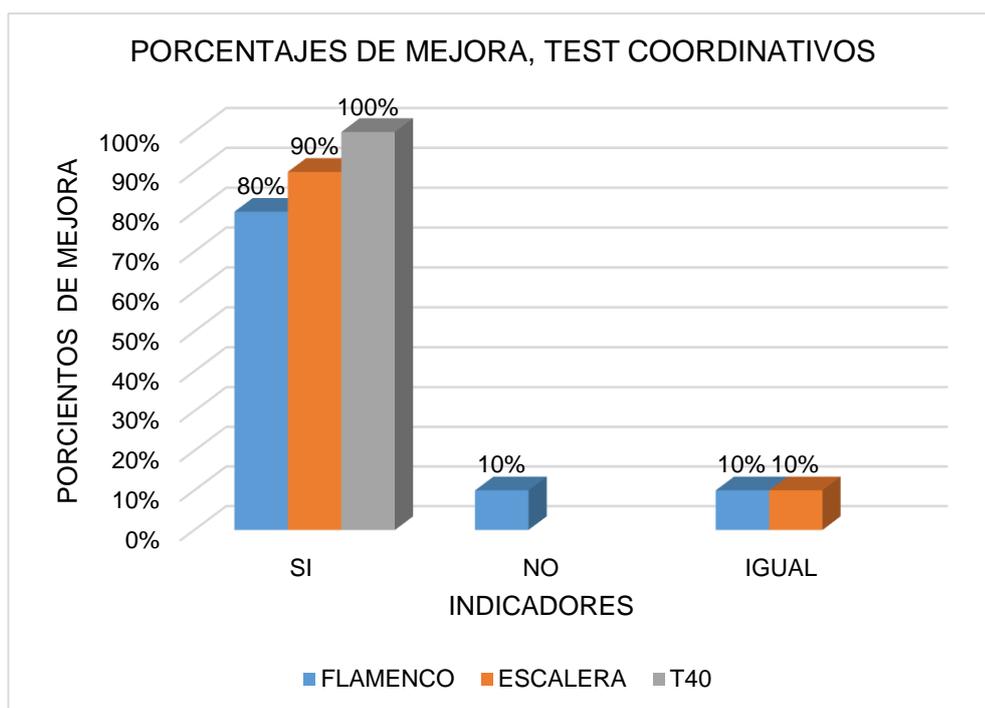


FIGURA 29. COMPARATIVO DE LOS TEST COORDINATIVOS

Como podemos observar en el gráfico existió una mejora total en las 3 pruebas coordinativas realizadas, un 10% indica que no se mejoró en el test Flamenco, realmente es una excepción debido a una lesión menor de un deportista y el otro 10% se mantuvo igual en el test de la Escalera, también pudimos observar hay porcentaje mayor de 100% de incremento en el test T40, resultados que se esperaban ya que la correlación que tiene la mejora coordinativa en los test finales se refleja en la mejora de las técnicas de kumite y los puntajes en las fichas de observación, es decir que la propuesta de la aplicación de un Programa Coordinativo para las técnicas de kumite, expuso resultados satisfactorios, en los seleccionados menores de karate de Pichicha.

ANÁLISIS DE GENERAL COORDINATIVO DEL TEST FLAMENCO

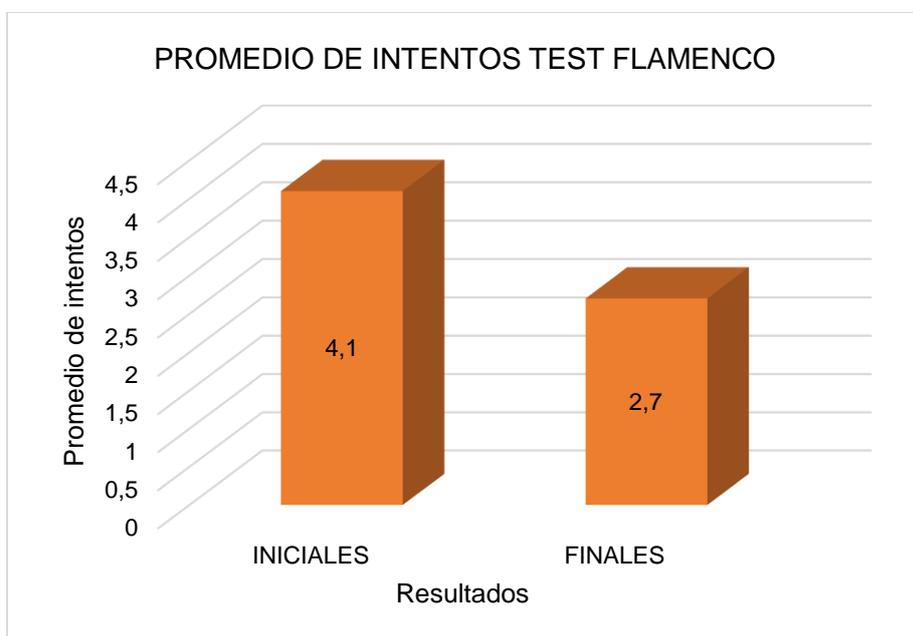


FIGURA 30. PROMEDIO DE INTENTOS UTILIZADOS TEST FLAMENCO

Se evidencia en el gráfico un promedio menor de 2,7 intentos utilizados en los test finales de la prueba de coordinación Flamenco de Equilibrio, en comparación con el 4,1 de promedio utilizado en los test iniciales, se concluye que hubo una mejora de un 80% entre ellos. Muchos de los deportistas disminuyeron sus intentos al realizar el test final sin embargo se quedaron en la misma escala de descripción según el formato establecido en las evaluaciones.



FIGURA 31. ANÁLISIS GENERAL POR TIEMPOS EN EL TEST COORDINATIVO T 40

Según los tiempos establecidos por los deportistas en los test iniciales el 100% fue disminuido después de aplicar los test finales, logrando mejorar sus marcas, el mejor tiempo en los test iniciales fue de 12,30 (segundos) y en los finales de 10,73 (segundos) por el mismo deportista, los ejercicios y juegos realizados fueron satisfactorios y optimizaron el resultado final de esta prueba, lo que indica que el Programa propuesto dio resultado.

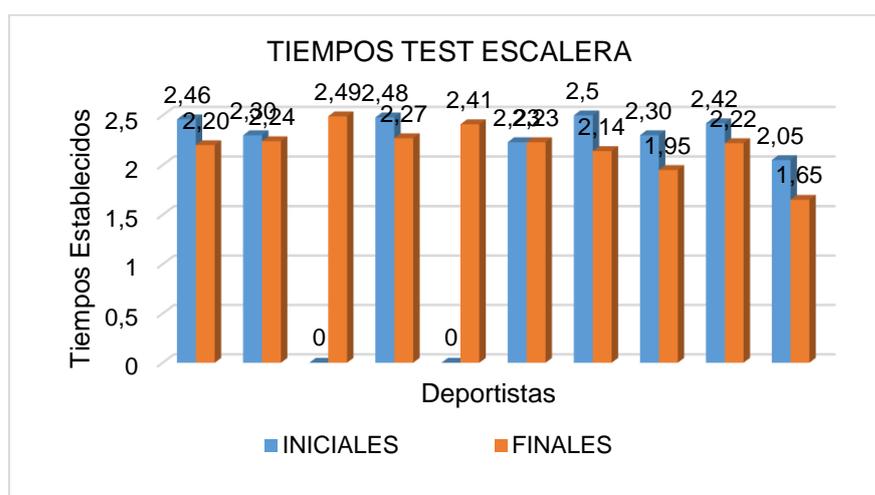


FIGURA 32. ANÁLISIS GENERAL POR TIEMPOS EN EL TEST COORDINATIVO ESCALERA

Como refleja el gráfico en los test iniciales existen dos tiempos en 0, debido a que en los test, los dos deportistas consumieron sus 3 intentos dando nulo el resultado, no impusieron marca alguna, sin embargo en los test finales consiguieron marcas, en su totalidad se disminuyeron las marcas establecidas en los test iniciales en comparación con los test finales, hubo un 10% que no mostro mejora alguna, simplemente se mantuvo mientras el 90% mejoro su marca.

4.5 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Los resultados obtenidos a partir de los registros de test iniciales y test finales permitieron verificar la incidencia que tiene un Programa de Capacidades Coordinativas, para desarrollar la técnica de kumite, en karatecas menores de Pichincha, usando el procedimiento estadístico específico.

4.6 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

Hipótesis Alternativa

H1: La aplicación de un programa de capacidades coordinativas incide significativamente en el desarrollo de las técnicas del kumite en los Karatecas menores de Pichincha.

Hipótesis Nula

H0: La aplicación de un programa de capacidades coordinativas no incide en el desarrollo de las técnicas del kumite en los Karatecas menores de Pichincha.

4.7 SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN

Para la verificación hipotética en este caso se utiliza el nivel de $\alpha = 0,05$ que corresponde a un 95% de confianza.

4.8 ELECCIÓN DE LA PRUEBA ESTADÍSTICA

En la investigación Descriptiva Correlacional Mixta para la verificación de los datos obtenidos en los test iniciales y finales se aplicó la Prueba de Wilcoxon: que se aplica a las pruebas no paramétricas para comparar la mediana de dos muestras relacionadas y determinar si existen diferencias entre ellas, a continuación detallados.

4.9 RESULTADOS DE TEST TÉCNICOS-PRUEBA DE WILCOXON

TABLA 18.
ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS GYAKU TSUKI JODAN GLOBAL

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Gyakulzq1	20	2,1275	,18587	1,75	2,63
Gyakulzq2	20	3,1025	,13106	2,88	3,25

TABLA 19.
RANGOS DE GYAKU TSUKI JODAN GLOBAL

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Gyakulzq2- Gyakulzq1	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	20 ^b	10,50	210,00
	Empates	0 ^c		
	Total	20		

a. $Gyakulzq2 < Gyakulzq1$

b. $Gyakulzq2 > Gyakulzq1$

c. $Gyakulzq2 = Gyakulzq1$

TABLA 20.
CONTRASTE DE GYAKU TSUKI JODAN GLOBAL

	Gyakulzq2	-
	Gyakulzq1	
Z		-3,943 ^b
Sig.asintót. (bilateral)		,000

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determina, con un nivel de significación de 0,05 (95 % de confiabilidad), la existencia de diferencia significativas (0,000) para dos muestras relacionadas. El rango es de 20 positivos, es decir, en el tratamiento global de la técnica Gyaku Tsuki Jodan (Golpe Inverso), la mejora fue en términos estadísticos significativamente diferente después de aplicar los test iniciales y finales. Por ello, se deduce que las actividades y ejercicios diseñados en el Programa fueron óptimos, desarrollando las capacidades coordinativas hubo en mejora en la técnica de brazo.

TABLA 21.
ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE MAWASHI GERI JODAN

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Mawashi1	20	2,2990	,23463	1,89	2,67
Mawashi2	20	3,2930	,18204	3,00	3,67

TABLA 22.
RANGOS DE MAWASHI GERI JODAN

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Mawashi2 - Mawashi1	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	20 ^b	10,50	210,00
	Empates	0 ^c		
	Total	20		

a. Mawashi2 < Mawashi1

b. Mawashi2 > Mawashi1

c. Mawashi2 = Mawashi1

TABLA 23.
ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE DE MAWASHI GERI JODAN

Mawashi2 - Mawashi1	
Z	-3,953 ^b
Sig.asintót. (bilateral)	,000

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determina, con un nivel de significación de 0,05 (95 % de confiabilidad), la existencia de diferencia significativas (0,000) para dos muestras relacionadas. El rango es de 20 positivos, es decir, en el tratamiento global de la técnica de pierna, Mawashi Geri Jodan con la pierna delantera (Patada Semicircular Alta), la mejora fue en términos estadísticos significativamente diferente después de aplicar los test iniciales y finales. Por lo tanto, se concluye que las actividades y ejercicios planteados en el Programa fueron óptimos, incrementándose el rendimiento técnico en el indicador investigado.

TABLA 24.
ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE COMBINACIONES

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Combinaciones 10	1	1,7420	,14913	1,57	2,00
Combinaciones 10	2	2,9850	,12501	2,71	3,14

TABLA 25.
RANGOS DE COMBINACIONES

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Combinaciones2 - Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Combinaciones1 Rangos positivos	10 ^b	5,50	55,00
Empates	0 ^c		
Total	10		

a. Combinaciones2 < Combinaciones1

b. Combinaciones2 > Combinaciones1

c. Combinaciones2 = Combinaciones1

TABLA 26.
ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE DE COMBINACIONES

	Combinaciones2 -Combinaciones1
Z	-2,820 ^b
Sig.asintót. (bilateral)	,005

a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

b. Basado en los rangos negativos.

La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determina, con un nivel de significación de 0,05 (95 % de confiabilidad), la existencia de diferencia significativas (0,005) para dos muestras relacionadas. El rango es de 10

positivos, es decir, en el tratamiento de las combinaciones de las dos técnicas en cadena, antes evaluadas Mawashi Geri Jodan con la pierna delantera (Patada Semicircular Alta) y Gyaku Tsuki Jodan (Golpe Inverso Alto), utilizando las dos guardias como mejor se desempeñen, la mejora fue significativamente diferente después de aplicar los test iniciales y finales. La exigencia y práctica de la guardia inhábil en las sesiones de entrenamiento permitieron que este porcentaje sea uno de los más altos.

4.10 RESULTADOS DE TEST COORDINATIVOS-PRUEBA DE WILCOXON

TABLA 27.

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DEL TEST FLAMENCO

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Prueba1	10	4,1000	1,72884	2,00	8,00
Prueba2	10	2,7000	1,15950	1,00	5,00

TABLA 28.

RANGOS DEL TEST FLAMENCO

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Prueba2	- Rangos negativos	8(a)	4,50	36,00
Prueba1	Rangos positivos	0(b)	,00	,00
	Empates	2(c)		
	Total	10		

a Prueba2 < Prueba1

b Prueba2 > Prueba1

c Prueba2 = Prueba1

TABLA 29.
ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE TEST FLAMENCO

	Prueba2 - Prueba1
Z	-2,565(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,010

a Basado en los rangos positivos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determina, con un nivel de significación de 0,05 (95 Por ciento de Confiabilidad), la existencia de diferencias significativas (0,010) para dos muestras relacionadas; Sin embargo en una análisis comparativo entre las test iniciales y finales después de haber aplicado el programa, indudablemente el número de intentos realizados en esta prueba de Equilibrio Flamenco, en el test final en comparación con los test iniciales fue de un 80% satisfactorio, es decir, se necesitaron menos intentos para concluir con la prueba, solo un 10% no mejoro su marca debido a inasistencias por lesión Pédica. En la ejecución de la técnica global y combinaciones esta capacidad coordinativa esta 100% óptima en los deportistas, lo que nos interesa ya que de ello depende la mejora de sus capacidades técnicas.

TABLA 30.
ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS TEST DE T40.

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Prueba1	10	12,9570	,39550	12,30	13,37
Prueba2	10	11,9690	,69799	10,73	12,71

TABLA 31.
RANGOS DEL TEST DE T40.

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Prueba2 - Prueba1	Rangos negativos	10(a)	5,50	55,00
	Rangos positivos	0(b)	,00	,00
	Empates	0(c)		
	Total	10		

a Prueba2 < Prueba1

b Prueba2 > Prueba1

c Prueba2 = Prueba1

TABLA 32.
ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE DEL TEST DE T40.

Prueba2 - Prueba1	
Z	-2,803(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,005

a Basado en los rangos positivos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determina, con un nivel de significación de 0,05 (95 % de confiabilidad), la existencia de diferencias significativas para dos muestras relacionadas; demostrándose una mejora en la Prueba de Test T40, en test iniciales como finales. Es decir las marcas impuestas por los deportistas mejoraron significativamente después de los ejercicios y actividades realizadas en el Programa.

TABLA 33.
ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DEL TEST DE LA ESCALERA

	N	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Prueba1	10	1,8740	,99694	,00	2,50
Prueba2	10	2,1800	,23584	1,65	2,49

TABLA 34.
RANGOS DEL TEST DE LA ESCALERA

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Prueba2 - Prueba1	Rangos negativos	7(a)	4,00	28,00
	Rangos positivos	2(b)	8,50	17,00
	Empates	1(c)		
	Total	10		

a Prueba2 < Prueba1

b Prueba2 > Prueba1

c Prueba2 = Prueba1

TABLA 35.
ESTADÍSTICOS DE CONTRASTE DEL TEST DE LA ESCALERA

	Prueba2 - Prueba1
Z	-,652(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,515

a Basado en los rangos positivos.

b Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

La Prueba de Rangos con Signo de Wilcoxon determina, con un nivel de significación de 0,05 (95 % de confiabilidad), la existencia de diferencias no significativas (0,515) para dos muestras relacionadas. Sin embargo, de acuerdo al criterio de la investigadora, apoyado de las pruebas en las tablas anteriores, el 70% de los deportistas mejoraron sus marcas (7 Rangos Negativos; o sea necesitaron menor tiempo para lograr el objetivo de la prueba en la segunda etapa), esto resume una mejora en las bases de estos deportistas en el Test de la Escalera (coordinación óculo-pédica), utilizada antes y después. Finalmente las marcas impuestas por los deportistas mejoraron después de los ejercicios y actividades realizadas en el Programa.

No obstante, como estrategia a mediano y largo plazo, el autor considera que se debe mejorar el Programa de Ejercicios para establecer una mejor respuesta adaptativa que induzca desde el punto de vista estadístico un nivel mayor de diferencias significativas.

4.11 PLAN GRÁFICO COORDINATIVO TÉCNICO

PLAN GRÁFICO - COORDINATIVO TÉCNICO DE KARATE-DO																
SELECCIÓN DE MENORES DE PICHINCHA 2014																
EDADES: 12-13 AÑOS								GÉNERO: FEMENINO Y MASCULINO								
TIEMPO DE APLICACIÓN: 3 MESES 3 SEMANAS								SESIONES: 32								
RESPONSABLE: LCDA. ANA BAYAS C.																
MESES	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
N° SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
DÍA MARTES	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18
DÍA JUEVES	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20
TEST PEDAGÓGICOS COMPETENCIAS	TT/TF												TT/TF			
CF																
CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS																
MOV. NATURALES	E	DE	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF
DESPLAZAMIENTOS		E	DE	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF
CAMBIO DE RITMO		E	DE	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF
ÓCULO MANUAL			E	DE	DE	DE	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF
ÓCULO PÉDICA			E	DE	DE	DE	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF
EQUILIBRIO				E	DE	DE	DE	DE	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF
ORIENTACIÓN				E	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF
REACCIÓN					E	DE	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF
DIFERENCIACIÓN						E	DE	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF
CIRCUITO COORDINATIVO							E	E	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF
CIRCUITO TÉCNICO									E	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF
ACOPLAMIENTO											E	AF	AF	AF	AF	AF
ANTICIPACIÓN												E	AF	AF	AF	AF
ELEMENTOS TÉCNICOS																
GYAKU TSUKI JODAN	E	E	E	DE	DE	DE	DE	DE	AP	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF
MAWASHI GERI JODAN	E	E	E	E	DE	DE	DE	DE	DE	AP	AF	AF	AF	AF	AF	AF
KUMITE																
COMBINACIONES				E	AF	AF	AF	AF	AF	AF	A P	A F	A F	AF	AF	AF
NOMENCLATURA																
E = ENSEÑAR																
DE = DESARROLLAR LO ENSEÑADO																
AF = AFIANZAR LO ENSEÑADO																
AP = APLICAR LO ENSEÑADO																
TT= TEST PEDAGÓGICO TÉCNICO / TF= TEST PEDAGÓGICO FÍSICO / CF = CAMPEONATO FUNDAMENTAL																
NOTA: Ninguna de las capacidades coordinativas se desarrolla por separado, una tiene que ver con la otra.																

4.12 PLAN TEÓRICO COORDINATIVO-TÉCNICO

El Programa se desarrolló en 3 meses y 3 semanas, de Agosto a Noviembre del 2014, con 2 sesiones por semanas de entrenamiento, acuerdo llegado con el preparador físico de la Selección de Menores de Karate-do de Pichincha y el Presidente de la misma, cada una de ellas de 90 minutos.

SEMANA 1			
Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Test Pedagógicos Técnicos		Día: Martes 5-08-14	
Objetivo: Evaluar a los deportistas su base técnica a través de test inicial mediante una ficha de observación con distintos parámetros, calificada por 3 evaluadores expertos en el tema.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Presentación de los evaluadores, explicación de los test a realizarse, objetivo y práctica de los mismos. Calentamiento específico para la ejecución del test inicial de brazos y piernas.	5	Pito Conos Cronómetro	Insistir un buen calentamiento articular para evitar lesiones
	10		
PARTE PRINCIPAL 60''			
Movimientos Naturales: Correr en distintas partes del dojo a la señal del entrenador, tocar la espalda de su compañero teniendo el reflejo de tocar a los que más pueda pero evitar ser tocado. VARIANTES: toca la espalda, rodillas y hombros. En Parejas: ubicarse frente a frente separados dos metros uno del otro, al pito, los dos deportistas deben moverse en posición de combate (KUMITE), para realizar técnicas dirigidas por el entrenador de brazos y piernas sin tener contacto uno a otro, solo sombra	10	Fichas de Observación	Evaluación por los 3 evaluadores con la ayuda de 3 guías en la utilización de la ficha de observación.
	10		

CONTINÚA



<p>Reducir la distancia y enfocar la técnica de pierna Mawashi Geri Jodan para afianzar la misma, con la pierna de adelante y la de atrás con las dos guardias, controlar la distancia para la ejecución exacta de la patada: realizamos lo mismo pero con el golpe Gyaku Tsuki Jodan, rotar a los deportistas.</p> <p>Unificar las técnicas a criterio de los deportistas para formar combinaciones o desplazamientos en cadena con técnicas de combate tanto de brazos como piernas.</p> <p>Ejecución de los test técnicos bajo los parámetros inicialmente explicados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una pareja en el centro de similares características en tamaño y grosor, en posición de combate para realizar las técnicas señalas, durante 30 segundos, después cambiar de guardia, finaliza la prueba cuando la otra persona haga lo mismo. - Ubicación de los 3 evaluadores con sus respectivas guías para empezar el test. 	<p>10</p> <p>10</p> <p>20</p>	<p>Apoya manos</p> <p>Esferos</p>	
<p>PARTE FINAL 15''</p> <p>Juegos de persecución y reflejo:</p> <p>Colas de mono: los cinturones son ubicados hacia atrás, de tal manera que simule una cola de mono, los deportistas corren indistintamente al pito deben halar la cola de su compañero evitando ser halados a la vez.</p> <p>Variantes: utilizando solo la mano derecha-izquierda, halar hasta sacarlo de un espacio delimitado, realizarlo por grupos femenino y masculino.</p> <p>Estiramiento general. Explicación del trabajo próximo a realizarse.</p>	<p>10</p> <p>5</p>	<p>Cinturones de karate</p> <p>Señaladores o vallas</p>	<p>Participación de los juegos de todos sus integrantes.</p> <p>Verificar que se cumpla el estiramiento para evitar lesiones o dolores musculares.</p>
<p>SEMANA 1</p>			

Categoría: Menores 12-13 años Tema: Test Pedagógicos Físicos (Coordinativos) Objetivo: Evaluar a los deportistas su base coordinativa a través de test inicial mediante una ficha de observación con distintos parámetros, calificada por 3 evaluadores expertos en el tema.		Tiempo: 90 minutos Día: Jueves 07-08-14	
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p align="center">PARTE INICIAL 15''</p> <p>Saludo oficial de karate, explicación del objetivo de la clase. Trotar alrededor del tatami, ejecutando movimientos articulares en forma circular adelante y atrás (brazos), elevar la rodilla derecha y estirar la izquierda, ir alternando las piernas, circular hacia afuera y hacia adentro, piernas bien estiradas. Escalera y conos: Pasar por la escalera, trotando evitando pisar las líneas divisoras de la misma, regresar por la fila de conos saltando pies juntos con elevación de rodilla, manteniendo la guardia de kumite. Realizar polichilenos y tijeras hacia los 4 frentes, coordinando con brazos los movimientos de piernas. Estiramiento individual en forma individual.</p>	<p align="center">5</p> <p align="center">5</p> <p align="center">5</p>	<p align="center">Pito</p> <p align="center">Conos</p> <p align="center">Cronómetro</p>	<p>Procurar que los desplazamientos en la escalera se desarrollen mejor en cada repetición CON LA VISTA HACIA EL FRENTE, no al piso.</p>
<p align="center">PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Desplazarse por todo el tatami trotando en forma lateral con brazos y piernas, al pito, desplazarse de espaldas, evitando chocarse con su compañero, al pito, elevar rodillas al pecho para tocar con las manos el borde interno del pie de forma cruzada, alternando las guardias. (izquierda y derecha) En columnas, pasar en zig-zag, por la fila de conos, sin tocarlos ni derribarlos, regresar de espaldas realizando el mismo desplazamiento. Variantes: desplazamientos laterales alternando las rodillas; desplazamientos laterales con pies juntos, utilizando en estos desplazamientos lateralidad izquierda y derecha, desplazamientos frontales con un solo pie y regresar con el otro</p>	<p align="center">5</p> <p align="center">15</p>	<p align="center">Escalera</p>	<p>En los ejercicios coordinativos corregir la posición de brazos y piernas que se utilizan en combate. (koshi, giro del pie base en patadas o desplazamientos, guardia, vista al frente)</p>

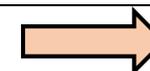
CONTINÚA



<p>Realizar ejercicios de equilibrio, utilizando diferentes posiciones alternada en brazos y piernas, extensión y flexión de las mismas, de pie e inclinaciones. Utilizar la barra de equilibrio que se aplican los test para la práctica de la misma.</p> <p>Organizar grupos para que ejecuten los test coordinativos bajo los parámetros inicialmente explicados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repaso del test de la Escalera, test de equilibrio Flamenco y test T40 - Organizar escenarios para que repasen los test mientras los otros deportistas están ejecutando los mismos. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>	<p>10</p> <p>10</p> <p>20</p>	<p>Barra de equilibrio flamenco</p> <p>Esferos</p> <p>Fichas de Observación</p> <p>Apoya manos.</p>	<p>Desarrollo coordinativo para la ejecución correcta de los test iniciales.</p> <p>Llenar las fichas de observación con cuidado para que las marcas y tiempos sean ubicados a quien corresponda, sin apuros y con los mismos parámetros a todos los deportistas.</p>
<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15''</p> <p>Juegos de persecución y reflejo:</p> <p>Trotar indistintamente por el tatami, a la orden verbal del entrenador, tocar la parte del cuerpo indicada a sus compañeros, evitando al mismo tiempo ser tocado, realizar distintos desplazamientos en el juego. (De frente, de espaldas, laterales, movimientos de brazos, elevación alternadas de rodillas o al mismo tiempo).</p> <p>Cangrejo: trotar por todo el tatami, un deportista es nombrado para que gatee en el tatami y toque a sus compañeros más cercanos, cada vez que uno de ellos sea tocado debe ayudar a su compañero a tocar a todos los deportistas en el menor tiempo posible, el juego termina cuando todos han sido tocados y terminan gateando.</p> <p>Estiramiento guiado por el preparador físico. Explicación del trabajo próximo a realizarse, formación y despedida.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>		<p>Realizar juegos de integración para que sea un grupo verdadero de selección, unión, respeto y apoyo uno al otro.</p>

Categoría: Menores 12-13 años Tema: Movimientos Naturales Objetivo: Desarrollar los movimientos naturales durante el Programa para un mejor desempeño coordinativo y técnico.		Tiempo: 90 minutos Día: Martes 12-08-14	
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p align="center">PARTE INICIAL 15''</p> <p>Trotar alrededor del tatami, alternando brazos arriba y abajo bien estirados (1), brazos circulares hacia adelante y atrás (2), elevación de rodillas y talones cada dos tiempos, 2 rodillas 2 talones (3), desplazamientos de espaldas.</p> <p>Trotar indistintamente al pito, elevar rodillas al pecho en forma simultánea y seguir trotando, estirar en forma individual. Variante: dar números a cada uno de los desplazamientos e irlos alternando: Ej: 1-3-2; 2-1-3; 3,2,1</p>	<p align="center">10</p> <p align="center">5</p>	Pito	<p>Activación neuromuscular para el trabajo principal, cumplimiento de los desplazamientos.</p>
<p align="center">PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Carreras; Grupos: carreras de relevo; Ubicar dos conos de un extremo a otro como señal de salida y llegada, al pito los deportistas de cada grupo deben desplazarse realizando el gesto de la rodilla para realizar la patada Mawashi Geri, hasta dar vuelta al cono, de regreso deben correr para dar la posta a su compañero, debe hacerse dos rondas para que se trabaje las dos guardias.</p> <p>Todos al piso: los primeros deportistas de cada grupo deben estar acostados de cubito ventral en el tatami, al pito deben levantarse, correr hasta dar la vuelta al cono y regresan de espaldas, hasta nuevamente llegar al piso y dar la palma a su compañero para que salga, finaliza cuando todos hayan terminado, el grupo que pierde debe realizar 20 patadas Mawashis medias alternando la guardia, mientras los demás hacen 10. Variante: patada alta y otras patadas.</p> <p>Escalera: se mantienen los grupos, se desplazan por la escalera de un lugar a otro con distintos movimientos: - Alternando izquierda, derecha, con elevación de rodillas frontales, sin topar las líneas de la escalera, tipo trote.</p>	<p align="center">10</p> <p align="center">10</p> <p align="center">30</p>	<p>Conos</p> <p>Cinta adhesiva, elásticos o escalera</p>	<p>Corregir el pie base, para que este gire totalmente y evitar lesiones de rodilla.</p> <p>Se procura realizar una recuperación activa a través de la ejecución de las técnicas.</p> <p>Observar que cumplan con los parámetros establecidos en la ficha de observación técnica.</p>

CONTINÚA



<ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse con pies juntos y separación de los mismos en la escalera. - Saltar de un cuadrado al otro de la escalera evitando 1, 2 y hasta 3 cuadrados según la agilidad de los deportistas. - Desplazarse con un solo pie y regresar con el otro. - Desplazarse de lado sin cruzar los pies, con elevación de rodilla en forma alternada, trabajar los dos lados, derecho e izquierdo. <p>Guatín volador: 2 equipos enfrentados con una distancia de 5 a 7 metros, un solo grupo tendrá 10 pares de guantines sueltos, los mismos que deberán ser lanzados al otro equipo durante 30 segundo y el otro equipo debe devolverlos para no quedarse con todos esos guantines ya que cada uno de ellos representa 10 polichilenos, cambian la posesión de los guantines. Variante: pueden utilizar piernas para devolver los guantines.</p>	10	<p>Guantines</p> <p>Cronometro</p> <p>Vallas o señaladores</p>	<p>El trabajo en la escalera es muy diverso y divertido, se procura dar agilidad en los pies.</p> <p>En los lanzamientos solicitamos que el gesto del brazo sea igual al del golpe inverso Gyaku Tsuki, evitar abrir el codo.</p>
<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15'</p> <p>Vuelta a la calma con diferentes desplazamientos, recordando los del calentamiento.</p> <p>Trotar indistintamente poniendo atención a la señal del entrenador para el juego de reflejos: tocando la espalda, rodillas u hombros de sus compañeros y evitar ser tocado.</p> <p>Estiramiento individual.</p>	5 5 5		<p>Motivar en cada clase a los deportistas y recordar el objetivo de estos trabajos para su total colaboración.</p>

Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Desplazamientos-cambios de ritmo		Día: Jueves 14-08-14	
Objetivo: Afianzar los movimientos naturales a través de los desplazamientos en distintas posiciones y movimientos del cuerpo.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p>PARTE INICIAL 15''</p> <p>Formar en filas, calentamiento articular. Ejecutar el ejercicio de tijeras (una pierna adelante y otra atrás), alternar las mismas con saltos, cambiar a los 4 frentes.</p> <p>En el mismo terreno elevar rodillas alternadamente, al pito aumentar el ritmo pero no la elevación de rodillas, cada vez que piten aumentar el ritmo, coordinar con brazos a los costados.</p> <p>Repetir las veces que sean necesarias e ir alternándolos ejercicios. Estirar en forma individual.</p>	10 5	Pito	Utilizar toda clase de instrumentos o métodos para lograr el cambio de ritmo en los ejercicios.
<p>PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Trotar indistintamente por el tatami, al pito, elevar talones hacia atrás, al ritmo de las palmas deben elevar los talones, y nuevamente al pito, sigue trotando; hacemos lo mismo pero con rodillas al pecho. Variante: mientras trota al pito, pueden elevar rodillas al pecho de forma simultánea, unificar ejercicios, al pito un tipo de ejercicio, a las palmadas otro y al conteo otro.</p> <p>Filas: correr un extremo a otro de frente, regresar de espaldas.</p> <p>Desplazarse de forma lateral con brazos y piernas, hasta dar la vuelta al cono y regresar saltando de espalda en sapito.</p> <p>En la línea de meta, elevación de rodillas al pito, salir a toda velocidad, regresar caminando por los extremos para que los demás puedan seguir con el ejercicio.</p>	10 15	Aros Conos	Utilizar el pito o las palmas de forma lenta, mediana y rápida, para que el deportista experimente estos cambios de ritmo.

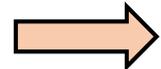
CONTINÚA



<p>Dividir el tatami el 3 partes, para que en cada una de ellas deban correr con distintos movimientos: De cúbito ventral, desplazarse hasta la primera división de frente, regresar de espaldas, salir nuevamente a la segunda línea con desplazamientos laterales, regresar de espaldas, salir por última vez a la tercera división de espaldas y regresar de frente a la posición inicial (cúbito ventral). Utilizar las mismas divisiones pero antes de cada salida realizar técnicas de patadas y golpes jodan-chudan.</p> <p>Parejas: de un extremo al otro cargar a su compañero en la espalda, dar la vuelta al cono y cambiar de cargador.</p> <p>Trotar indistintamente y a la señal, realizar el desglose de la técnica de pierna Mawashi Geri de forma lenta, cada paso de la ejecución completa de la patada es dirigida por el pito.</p> <p>En parejas, realizar peleas cortas donde se desarrolle y afiance el gesto de esta técnica, ahora con fluidez después de haber trabajado el desglose de la misma, se puede ejecutar toda clase de patadas pero se enfatizará en la Mawashi Geri, rotar, cambiar de parejas, distancias (chudan y jodan), con la pierna de adelante y con la pierna de atrás.</p>	<p>15</p> <p>20</p>		<p>En la ejecución de la pierna insistir sobre el giro del pie base, para que no haya demasiada presión en la rodilla.</p> <p>Verificar que no haya flexión de rodillas en los estiramientos.</p>
<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15”</p> <p>Jugar a las estatuas: indistintamente trotan a la señal de 1, 2 3,.....estatuas, todos se quedan inmóviles, el deportistas que se mueva de bailar al ritmo que los compañeros toquen las palmas. Entrelazar los dedos de las manos, estirar brazos e inclinarse hacia los costados, manteniendo 6 segundos cada posición, estirar los brazos hacia adelante y flexionar el tronco, separar las pierna e inclinar el tronco hacia la punta de los pies mantener hacia la derecha, centro e izquierda por 6 segundos, 3 series la misma serie. Estiramiento individual.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>		

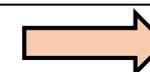
Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Coordinación Óculo-manual.		Día: Martes 19-08-14	
Objetivo: Enseñanza y desarrollo de la coordinación óculo manual utilizando las técnicas de combate, enfatizando las de investigación.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p>PARTE INICIAL 15''</p> <p>Formación y saludo de arte marcial, trotar alrededor del tatami con movimientos circulares de brazo hacia adelante y atrás, estirados hacia adelante y alternarlo de arriba hacia abajo, flexionar codos y rotar brazos hacia la derecha e izquierda. Elevación de rodilla derecha después izquierda (verificar que el pie base, este bien asentado). Abductores hacia adentro, hacia afuera, realizando el gesto de pierna evitando que el tronco se incline. Desplazamientos de espaldas, laterales y de frente. Estiramiento dirigido.</p>	10 5	Pito	Recordar que los desplazamientos y movimientos deben ser enfocados al mejoramiento de la técnica y la coordinación, parar corregir y repetir el ejercicio si es necesario.
<p>PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Formar en filas y columnas.</p> <p>Disociación de movimientos, brazo derecho hacia adelante en forma circular sin parar el movimiento aumentar el brazo izquierdo pero en forma circular hacia atrás, cambiar después de haber conseguido el movimiento de los dos brazos, las piernas deben estar semi flexionadas para que no hay tanta presión en las rodillas. Mantener el movimiento del brazo derecho en forma circular hacia adelante y aumentar la flexión y extensión del brazo izquierdo hacia el pecho, cambiar de brazo y movimiento cuando haya sido controlado el inicial.</p>	10	Cronometro	

CONTINÚA



<p>En Filas, desplazarse de un lugar a otro antes marcado, golpeando el globo con la palma de la mano derecha y regresar con izquierda. Seguir golpeando el globo con el dorso de la mano, sin permitir que este caiga, alternando las dos manos.</p>	10	Guantines o pañuelos medianos	Observar y ayudar a que los movimientos se cumplan.
<p>En competencia con los demás grupos llevar el globo utilizando el dorso y palma de las manos derecha e izquierda, puede ir con una mano y regresar con la otra, si este cae debe regresar desde el inicio. Seguir en grupos y desplazarse cabeceando el globo, utilizando también el pecho y rodillas evitando que caiga el globo, las manos están en la espalda entrelazadas para no utilizarlas.</p>	10	Globos	Insistir en el cumplimiento de los ejercicios con las dos guardias
<p>Cada deportista con un globo en un espacio reducido, todos se desplazan como deseen por el área determinada golpeando el globo con las palmas de la mano evitando que su globo sea desviado del camino y tratar de derribar al de sus compañeros.</p>	10		
<p>Desplazarse por todo el tatami pero golpeando el globo con las técnicas de combate (Kisami Tsuki, Gyaku Tsuki jodan- chudan y Uraken uchi).En parejas, tener un par de guantines, cada uno de los deportistas se cuelga el guantin en la parte trasera del cinturón, utilizando primero la mano derecha y después la izquierda debe tratar de quitar el guantin de su compañero y evitar que este haga lo mismo. Ahora cada pareja debe tener un guatín rojo y otro azul, un deportista esconde los mismos en la espalda, uno en cada mano para poder cambiar de mano el color del guantin como bien convenga, cada vez que el deportista indique a su compañero el color azul del guantin este deberá arrebatarlo antes de que regrese a la espalda, y debe hacerlo con el gesto de Gyaku Tsuki, en el caso que saque rojo y este sea tocado arrebatado por el deportista deberá hacer 5 polichilenos o burpis.</p>	10	Conos o señaladores	En Gayku Tsuki, exigir la rotación del tronco y extensión del brazo para el impacto del mismo, así como su retorno inmediato sin abrir o subir el codo.
	10		

CONTINÚA



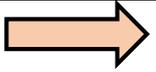
<p>PARTE FINAL 15'' Regresar a las filas y columnas con el globo en las, manos, nuevamente llevar el globo de un lugar a otro pero esta vez en los muslos, ajustándolo para evitar que se caiga. El mismo recorrido pero esta vez con los empeines, variar con rodillas y talones. Finalmente llevar el globo hasta el otro extremo con el dorso y palma de la mano sentarse sobre el para reventarlo, gana el grupo que acabe primero con todos los globos. Estiramiento individual, respiraciones y vuelta a la calma</p>	5	Pito	Afianzar los movimientos antes ejecutados para seguir aumentando el grado de dificultad
--	---	------	---

Categoría: Menores 12-13 años Tema: Coordinación Óculo-Pédica Objetivo: Enseñanza y desarrollo de la coordinación óculo pédica, reforzando los desplazamientos y movimientos antes ejecutados.		Tiempo: 90 minutos Día: Jueves 21-08-14	
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15'' Formación y saludo de arte marcial, en el mismo puesto calentamiento articular de abajo hacia arriba, trotar alrededor del tatami afianzando los desplazamientos de espaldas con brazos circulares hacia atrás, desplazamientos laterales con brazos arriba y abajo hacia el costado del cuerpo, trotar indistintamente por el tatami, esquivando a sus compañeros, realizando fintas y esquivas. Estiramiento dirigido por un deportista.	10 5	Pito	Afianzar los movimientos antes ejecutados para seguir aumentando el grado de dificultad
PARTE PRINCIPAL 60'' Formar en filas y columnas. Utilizar 12 aros, para formar dos columnas en el piso de 3 aros medianos y 3 aros grandes ubicados de forma alternada entre sí, todos los deportistas deben pasar por los aros, trotando normal, procurando no tocar el contorno de los mismos, suben por una columna de aros y regresa por la otra realizando el mismo ejercicio, cada serie debe repetirse las veces que sean necesarias hasta verificar que el movimiento es ejecutado sin dificultad, serie: Saltar pies juntos en un solo tiempo hasta complementar las dos columnas. En el aro inicial, ubicar los pies juntos, al 2do aro separar los pies, así sucesivamente.	10 10	Aros Cronometro	Las hileras de los aros deben estar ubicados en forma paralela separada una de otra con dos o tres metros.

CONTINÚA



	<p>Ubicarse al costado derecho de los aros, saltar al centro del mismo y saltar para salir al costado izquierdo del mismo, seguir al 2do, 3er.....aro haciendo lo mismo. Abrir y cerrar las piernas, saltándose un aro. Ubicarse a un costado de los aros para realizar el movimiento de tijeras en las piernas, utilizar los dos lados (izquierdo y derecho). De la misma manera en forma lateral, pies juntos. Hacer piques cortos en forma lateral afuera, centro y arriba del aro retroceder haciendo lo mismo y continuar al siguiente aro. Separa 50 cm un aro del otro y de forma alternada un aro se coloca en el piso y el otro es sostenido por un compañero en forma vertical para realizar saltos de altura. Eleva todos los aros, un grupo sostiene los aros mientras el otro salta sobre una de ellas y en la siguiente pasa gateando, se pueden utilizar sillas o vallas. Volver los aros al piso, saltar con un pie derecho por una hilera y por la otra utilizar el izquierdo. Batir una cuerda de 5 metros para que los deportistas puedan pasar por ella sin que esta pare y sin que sean tocados. Una vez que todos los deportistas hayan pasado, ingresan al centro de la cuerda para saltar 5 veces el salir. Continúan ingresando pero esta vez se sumen hasta 3 deportistas para que salten en conjunto.</p>	<p>10</p>	<p>Sillas o vallas.</p>	<p>El trabajo de aros es eficaz para la orientación del espacio y ritmo de los movimientos y desplazamientos utilizados en combate</p>
		<p>10</p>	<p>Conos</p>	
		<p>10</p>	<p>Cuerda.</p>	

CONTINÚA 

Finalmente en grupos de 5, ingresan uno por uno saltando la cuerda hasta que uno de ellos falle, se contabilizará los saltos ay que el grupo que tenga menos, tendrá penitencia.	10		
<p align="center">PARTE FINAL 15''</p> <p>Caminar indistintamente a diferentes ritmos empezando de los más lento, utilizando las partes del para realizar las patadas como talón, koshi, borde externo e interno, aumentar el ritmo de forma mediana y rápida para nuevamente estar en ritmo normal a lento.</p> <p>Cogidas de eliminación.</p> <p>Sentar a los deportistas y realizar el estiramiento en el piso, terminado con respiraciones profundas</p>	10	Pito	
	5		

Categoría: Menores 12-13 años Tema: Orientación Objetivo: Conseguir un mejor desenvolvimiento en tiempo y espacio mediante desplazamientos y movimientos específicos.		Tiempo: 90 minutos Día: Jueves 28-08-14	
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p align="center">PARTE INICIAL 15''</p> <p>Saludo marcial, trotar indistintamente realizando los siguientes ejercicios: Trote normal Trotar con brazos circulares hacia adelante, hacia atrás, alternando arriba y abajo. Rodillas al pecho alternadamente. Elevación de talones, hacia atrás. Desplazamientos laterales, brazos y piernas. Flexionar una rodilla y estirar la otra pierna, ir cambiando.</p>	<p>10</p> <p>5</p>		
<p align="center">PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Parejas: se ubican frente a frente para jugar "Imán". La palma de mano de un competidor será el Imán del que no se puede separar su pareja. Donde y como mueva la mano el otro competidor debe moverse; De derecha a izquierda, Arriba-abajo, circulares, alternar, derecha abajo, utilizar la creatividad para mover a su compañero, cambiar a la otra pareja a la señal del entrenador.</p>	15	Aros Pañuelos	Puede utilizarse métodos, verbales, auditivos o visuales para los desplazamientos ejercicios a ejecutarse. Se puede variar de números a objetos so colores.

CONTINÚA



<p>Filas y columnas: escuchar los códigos para desplazarse: # 1: Desplazarse adelante # 2: Desplazarse atrás # 3: Desplazarse a la derecha sin cruzar las piernas # 4: Desplazarse a la izquierda sin cruzar las piernas # 5: Sentarse Aumentar el ritmo de estos indicadores según los deportistas vayan grabando los códigos, hasta lograr mezclar todos ellos y se cumpla a cabalidad. El deportista que se equivoque con mayor frecuencia, debe pasar al frente para que dirijan los códigos. Variante: los deportistas deben colocarse en distintas posiciones para ejecutar los códigos (cúbitos dorsales, ventrales, arrodillados, sentados, sentados de espaldas). Realizar el Test T40.</p>	25	Guantines de color	Numeración, colores, sonidos son uno de los métodos que aumentan la concentración del deportista y lo obliga a estar atento de inicio al final de la clase.
	10	Cinturones de color	
	10	Pito-Palmas	
<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15''</p> <p>Filas y Columnas: moverse en combate para ejecutar técnicas de brazos y piernas según la señal del entrenador: # 1: Ejecución de Gyaku Jodan, alternando las guardias por 10 segundos. # 2: Ejecución de Kisami Jodan, alternando las guardias por 10 segundos. # 3: Ejecución de Yoko Geri Chudan, alternando las guardias por 10 segundos. # 4: Ejecución de Mawashi Geri Jodan, alternando las guardias, con la pierna de adelante y atrás por 10 segundos. Trotar indistintamente y estiramiento individual.</p>		Cronometro	

Categoría: Menores 12-13 años Tema: Reacción Objetivo: Afianzar todos los movimientos antes ejecutados para mejorar la reacción a través de actividades específicas.		Tiempo: 90 minutos Día: Martes 02-09-14	
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p align="center">PARTE INICIAL 15''</p> <p>Saludo marcial. Inicial con el juego de reflejos con toques en la espalda, hombros, rodillas. Se pueden ejecutar en parejas para que roten o trotando indistintamente, todos contra todos, dentro de un espacio delimitado. En parejas utilizar el juego colas de mono. Estirar en forma individual.</p>	<p align="center">10</p> <p align="center">5</p>	<p align="center">Cinturones o cuerdas</p> <p align="center">Pito</p>	<p>Desde el calentamiento la atención de los deportistas debe ser óptima. Utilizar juegos que cumpla este requisito.</p>
<p align="center">PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Parejas: se ubican frente a frente para jugar "Espejo o primo". Uno de los deportistas creativamente realiza movimientos y desplazamientos que su compañero deberá imitar sin omitir ni uno de ellos. Primero se utiliza movimientos como saltar, correr, reptar, lanzar, desplazamientos de espaldas, frente, laterales para complementar con movimientos de combate, técnicas simples, altas medias de brazos y piernas, técnicas en combinación 2 o 3 en cadena de brazos y piernas altas y medias, cambian de pareja según el profesor. Ubicarse frente a frente con una distancia de 4 metros uno de otro, uno de los deportistas se ubica en cúbito ventral, al pito, debe levantarse y desplazarse simulando los movimientos de combate hasta donde está su compañero e impactar el pateador o paleta según indique su compañero solo con técnicas de brazo.</p>	<p align="center">10</p> <p align="center">10</p>	<p align="center">Aros</p> <p align="center">Pañuelos</p> <p align="center">Guantines de color</p>	

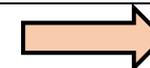
CONTINÚA



<p>NO SE REPITEN LAS TÉCNICAS: Gyaku Tsuki, Kisami Tsuki, Uraken Uchi, Haito, Ago Uchi, utilizando la derecha e izquierda en Jodan y Chudan según corresponda, con la mano delantera como atrasada, por 10 segundos y retroceder en guardia sin cruzar las piernas y ubicarse en cúbito ventral nuevamente hasta otro pitido.</p> <p>Realizamos los mismos desplazamientos pero ejecutamos técnicas de pierna: Mae geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Ura Mawashi Geri, Ushiro Ura Mawashi Geri, incluso técnicas de pierna que no se utilizan en combate pero que mejoran la agilidad del deportista: Aore Geri, Mikasuki Geri, Mae Tobi Geri, Escorpión, Kin Geri.</p>	<p>10</p> <p>20</p>	<p>Cinturones de color</p> <p>Pito-Palmas</p> <p>Paletas o Pateadores</p> <p>Cronometro</p>	<p>Puede utilizarse métodos, verbales, auditivos o visuales para los desplazamientos ejercicios a ejecutarse.</p>
<p>PARTE FINAL 15”</p> <p>Nuevamente realizar los juegos de calentamiento pero esta vez solo con mano derecha, en reflejos y colas de monos, después izquierda.</p> <p>Estiramiento Individual, respiraciones sentados y despedida de la clase.</p>	<p>15</p>		<p>Cabe mencionar que todo ejercicio debe realizarse con derecha e izquierda un compañero después el otro.</p>

DESARROLLO		TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p>Categoría: Menores 12-13 años Tema: Movimientos y Coordinación Objetivo: Mejorar la coordinación óculo-pédica a través de ejercicios específicos del ritmo de piernas en combate, utilizando aros.</p>		<p>Tiempo: 90 minutos Día: Jueves 04-09-14</p>		
<p>PARTE INICIAL 15'' Saludo marcial. Trotar en columna alrededor del tatami, al pito elevar rodillas al pecho simultáneamente, desplazarse de espaldas, en forma lateral con brazos y piernas, indistintamente como se sientan mejor en forma individual. Estiramiento dirigido por un deportista.</p>		10 5	Pito	
<p>PARTE PRINCIPAL 60'' Dos filas de aros medianos y grandes en el piso de forma alternada. Formación en Columna: realizar los siguientes ejercicios: Pasar por los aros con elevación de rodilla alternando izquierda y derecha.</p> 		15	Aros Pañuelos Guantines de color	Todos los ejercicios están canalizados a los desplazamientos, ritmo y técnicas de combate.
<p>Saltar aro tras aro con pies juntos/ saltar por los aros alternadamente con pies juntos/, saltar alternándose dos aros con pies juntos, aumentar hasta tres aros para saltar.</p>		15		Cabe mencionar que todo ejercicio debe realizarse con derecha e izquierda.

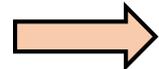
CONTINÚA



<p>Ubicarse dentro del aro, abrir y cerrar las piernas y avanzar/ abrir en un aro y cerrar en el siguiente/ ubicarse a un costado del aro y realizar tijeras y pies juntos en forma lateral</p>   	<p>15</p>		
<p>Estos ejercicios son básicos en base a estos se puede realizar variantes como: alto con un solo pie, piques cortos, dentro y fuera del aro, en zigzag saltar con pies juntos o alternadamente.</p>	<p>15</p>		
<p>PARTE FINAL 15'' Utilizar los aros para que hagan rotar en su cuello, cintura, pies, concurso de quien lo hace girar más. Concurso de conducción del aro con la mano, de un lado a otro. Estiramiento Individual, respiraciones sentados y despedida de la clase.</p>			

Categoría: Menores 12-13 años Tema: Equilibrio- Flexibilidad Objetivo: Incrementar la estabilidad y flexibilidad durante la ejecución de piernas.		Tiempo: 90 minutos Día: Martes 09-09-14	
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15'' Saludo marcial. Trotar en columna alrededor del tatami, al pito elevar rodillas al pecho simultáneamente, desplazarse de espaldas, en forma lateral con brazos y piernas, indistintamente como se sientan mejor en forma individual. Estiramiento dirigido por un deportista.	10 5	Pito	
PARTE PRINCIPAL 60'' Formados en fila y columnas, los deportistas en el mismo sitio realizan Mae Geri y con Oi Tsuki cruzado alternamente, enfocando koshi en la patada y regresando totalmente el codo pegado al cuerpo. Estiramos los brazos hacia los costados con los dedos hacia arriba, manteniendo la espalda recta, cuidando que el pie base este pegado al piso mientras el otro se eleva totalmente, realizamos le mismo ejercicio pero esta vez topamos la punta del pie que está elevándose hacia la mano que está en lo más alto. Abajo abertura de piernas en japonés y split, por 1 minuto en cada posición dos veces cada una. Nuevamente de pie y los brazos en cruz mientras las piernas se elevan en forma circular de afuera hacia adentro y viceversa. Nuevamente al piso con abertura de piernas en japonés y split, por 1 minuto en cada posición dos veces cada una.	10 10	Cronometro	Dependiendo como asimilen el ejercicio, realizamos las repeticiones y series (10rep x 2 series C/P). Cabe mencionar que todo ejercicio debe realizarse con derecha e izquierda.

CONTINÚA



<p>De pie y en guarida, balanceamos la pierna de adelante hacia atrás y de atrás adelante, mantener el cuerpo derecho y evitar que el pie base se quede en punta, el centro de gravedad debe ser bajo para que haya una conexión y sea más estable la posición. Lo mismo pero de forma lateral siempre manteniendo la guardia de combate. Saltar elevando la rodilla alternadamente todo lo que pueda con guardia y manteniendo el cuerpo estable y derecho.</p>	10		
<p>Inclinamos ligeramente el tronco hacia adelante, sobre un apoyo mientras la otra pierna se estira hacia atrás, realizamos este cambio de posición por algunas veces. Ejecutamos saltos de adelante y tras con un solo apoyo manteniendo la rodilla siempre a una misma altura.</p>	10		
<p>El mismo ejercicio pero en forma lateral. En un solo apoyo con la rodilla elevada, realizaran golpes y bloqueos de combate, manteniendo el equilibrio en cada uno de ellos. El mismo ejercicio pero con pequeños saltos adelante y atrás. Finalmente realizaremos patadas chudan y jodan sin topar el piso con una mismo pierna, es decir son un solo apoyo</p>	10		
<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15''</p> <p>Muchos abrazos: deben correr indistintamente por un espacio determinado, se elegirá a una persona para que persiga a los demás y los elimine del juego una vez que son tocados, solo pueden salvarse si se abrazan con el compañero más cercano antes de ser tocados.</p> <p>Estiramiento Individual, respiraciones sentados y despedida de la clase.</p>	15		

DESARROLLO		TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
Categoría: Menores 12-13 años Tiempo: 90 minutos Tema: Diferenciación de movimientos técnicos Día: Jueves 11-09-14 Objetivo: Analizar y diferenciar las partes musculares del cuerpo que se utilizan en la ejecución de la técnica de brazo Gyaku Tsuki, para un mejor desarrollo técnico y ahorro de energía.				
PARTE INICIAL 15'' Saludo marcial, en filas y columnas: Calentamiento articular de cabeza a pies; cuello, hombros, codos, muñecas, brazos, cintura, rodillas, piernas, tobillos. Trote alrededor del tatami con distintos movimientos antes desarrollados. Estiramiento individual.				
PARTE PRINCIPAL 60'' Filas y Columna: En Joi: golpear 5 veces a la altura jodan, chudan y después gedan, combinar las 3 altura en sanbon tsuki. Preguntar si conocen la fragmentación del golpe? Y ejecutarlo en forma lenta para que sea consiente la ejecución de cada parte del golpe.				
Ura Tsuki 	10	10	Cronómetro Protecciones pectorales	En cada golpe ejecutado verificar que el codo este pegado al cuerpo al momento del regreso del golpe como la salida del mismo, hombros relajados y tronco derecho. Realizar (2 series de 5 golpes cada uno)

CONTINÚA



<p>Tate Tsuki</p> 	<p>10</p>	<p>Guantines</p>	
<p>Tsuki: jodan, chudan y gedan</p>  	<p>10</p>	<p>Protector bucal</p>	<p>Hay que poner énfasis en el pie base trasero que este clavado en koshi, profundidad del hombro y dos líneas paralelas en la ejecución del golpe y no una misma.</p>
<p>Una vez que sepan en las partes que se divide el golpe, transferirla al golpe combate inverso.</p> 	<p>20</p>		

CONTINÚA 

 <p>El deportista se ubica de lado con un puño en la cintura y el otro bloqueando, al pito debe avanzar con una pierna formando dos líneas imaginarias, ejecutando Gyaku Tsuki, chudan y joda, rotar la cadera lo que más pueda, tronco derecho, importante verificar que claven koshi con el pie de apoyo trasero. Regresar a la posición inicial. Este mismo ejercicio se lo realiza con desplazamientos y retrocesos. En forma individual y en parejas para después transferirlo al combate.</p>			
<p>PARTE FINAL 15'' Carreras de persecución y de relevo, con eliminación y penitencia. Las reglas pueden ser variadas por los deportistas. Estiramiento individual.</p>	<p>15</p>		

Categoría: Menores 12-13 años Tema: Circuito de habilidades Coordinativas Objetivo: Incrementar las capacidades coordinativas especiales en un circuito de habilidades y destrezas		Tiempo: 90 minutos Día: Jueves 16-09-14	
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p align="center">PARTE INICIAL 15''</p> <p>Saludo marcial, trotar indistintamente por el tatami, desplazarse con diferentes movimientos, de espaldas, rodillas al pecho en forma alternada, una pierna estirada y otra flexionada, laterales brazos y piernas, al pito, realizar flexiones de brazo, lumbares, abdominales, manos al piso recoger y estirar las piernas por 10 veces y seguir trotando, variar estos ejercicios. Estiramiento individual.</p>	<p align="center">10</p> <p align="center">5</p>	Pito	
<p align="center">PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>En todo el tatami el circuito debe tener la forma de "U", los deportistas están el columna para pasar por todo el circuito en el menor tiempo posible:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar por los 5 aros alternando las piernas. 2. Gatear de frente. 3. Saltar sobre la valla con pies juntos 4. Coger el costal y meterse para ir saltando hasta los conos. 5. En los conos desplazarse en zigzag de espaldas. 6. Carrera de frente 7. Saltar sobre la valla con pies juntos 8. Desplazarse en forma lateral con brazos y piernas hasta llegar a la cuerda. 9. Saltar con Mae Geri 5 veces con la cuerda. 10. Elevar el guatín para parar el cronometro 	60	Aros Valla o sillas Cronómetro Costal Conos Cuerda Guantin o señalador. Protecciones pectorales	

CONTINÚA



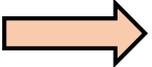
<p>DIAGRAMA DE CIRCUITO</p> <p>1. Aros alternando</p> <p>2. Gateo</p> <p>3. Salto pies juntos. VALLA</p> <p>4. Costal Saltos</p> <p>5. Zigzag de espaldas</p> <p>6. Carrera de frente</p> <p>7. Salto pies juntos. VALLA</p> <p>8. Desplazamiento lateral</p> <p>9. Cuerda-Mae Gaei</p> <p>10. Elevar guantín</p>		<p>Protectores de empeine</p> <p>Protector bucal</p>	<p>Pueden variarse el espacio de trote, movimientos o reglas.</p>
<p>PARTE FINAL 15''</p> <p>Juegos de fuerza y agilidad: Congeladas chinas: trotan indistintamente por el tatami, un deportista es elegido para congelar a sus compañeros, una vez que sean topados, están congelados con piernas separadas y brazos elevados, solo podrán ser descongelados cuando un compañero pase por debajo de las piernas. Permitir que todos pasen a congelar. Estiramiento guiado por el preparador físico.</p>			
<p>SEMANA 7</p>			

Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Diferenciación de movimientos técnicos		Día: Jueves 18-09-14	
Objetivo: Analizar y diferenciar las partes musculares del cuerpo que se utilizan en la ejecución de la técnica de pierna Mawashi Geri Jodan, para un óptimo desarrollo técnico y ahorro de energía.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15''			
Saludo marcial, en filas y columnas: Calentamiento articular de cabeza a pies; cuello, hombros, codos, muñecas, brazos, cintura, rodillas, piernas, tobillos. Trote alrededor del tatami con distintos movimientos antes desarrollados. Estiramiento individual.	10 5	Pito	
PARTE PRINCIPAL 60''			
Filas y Columna: Entrenamiento y fragmentación de las técnicas de pierna, es recomendable empezar por Mae Geri, seguir con Yoko, enfatizar en Mawashi que es la patada de investigación, con la pierna trasera pero sobre todo delantera: Posición Inicial: Hachi-ji-dachi y guardia Desglosar: Pierna, rodilla y pie Explicación: Desde la posición inicial, elevar rodilla a la cintura, mantener equilibrio y bajar, alternar izquierda y derecha. Dependiendo la patada a realizarse debe ubicarse la cadera a su vez la rodilla. Realizar la fragmentación en 2 o tres pasos y enfatizar la parte del pie con que se impacta cada patada. Además explicar las características de cada patada, su significado, lugares de impacto y puntuación.	10 10	Cronómetro Protecciones pectorales	Mantener la guardia estable, sin abrirla, ni bajarla, el pie base en Mae Geri, bien asentada y el Mawashi Geri rotar para que no haya presión en la rodilla, mantener la cadera y tronco derecha

CONTINÚA



	<p>10</p>	<p>Protectores de empeine</p>	<p>Hay que poner énfasis en el pie base trasero que este clavado en koshi, profundidad del hombro y dos líneas paralelas en la ejecución del golpe y no una misma.</p>
<p>Variaciones y Sugerencias: Grabar en forma individual y estática cada fragmento de la patada para que la unión de esta sea exitosa.</p> <p>Desarrollar la técnica en un solo tiempo en parejas de tal manera que el enfoque se afiance.</p> <p>Trabajar resistencia muscular localizada a través de las patadas, manteniendo de 3 a 5 segundos la pierna a la altura chudan o jodan, sin la ayuda del compañero. Incrementar la coordinación y el movimiento de la patada sosteniéndose del compañero y repitiendo la patada varias veces completamente, en el cuerpo del compañero sin bajar la pierna.</p>	<p>10</p>	<p>Protector bucal</p>	<p>En los combates verificar que trabajen con las dos guardias y que sin temor a equivocarse experimenten toda clase de patadas, para mayor fluidez y enfoque en sus preferidas.</p>
<p>Utilizar pateadores para desarrollar la patada en movimiento y desplazamiento retroceso. Realizar combate solo de piernas por 30 segundos y cambiar de pareja, obligar que trabajen las dos guardias.</p>	<p>20</p>		<p>Verificar que se cumpla en su totalidad con el estiramiento para que no haya lesiones ni malestares para la próxima clase.</p>

CONTINÚA 

Parejas: Un compañero se ubica en el piso de cubito dorsal con las piernas ligeramente separadas y los brazos extendidos hacia las piernas con las palmas pegadas al piso, el otro debe ubicarse a un costado para dar vuelta a su compañero mientras el otro hará todo lo posible para no dejarse dar la vuelta. También se lo realiza desde cubito ventral.
Estiramiento Individual.



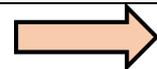
SEMANA 8

Categoría: Menores 12-13 años

Tiempo: 90 minutos

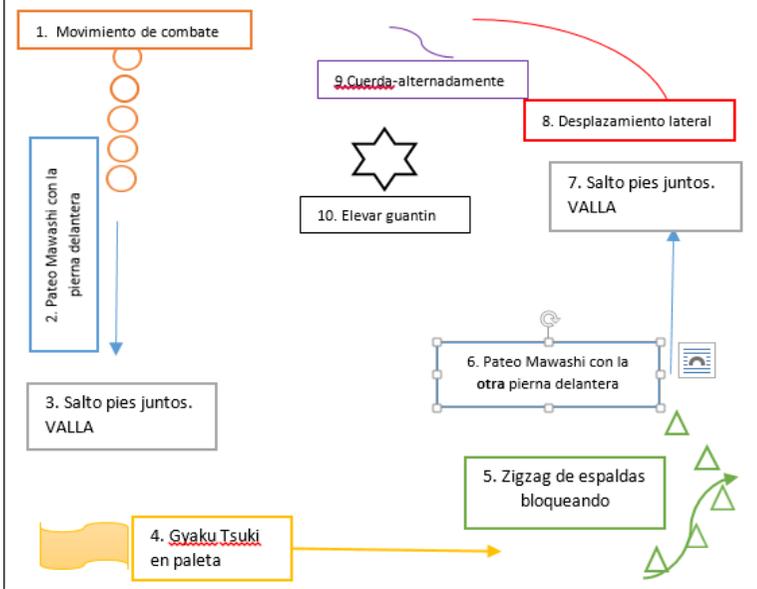
Tema: Circuito de habilidades Técnicas		Día: Martes 23-09-14	
Objetivo: Transferir el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en un circuito de habilidades y destrezas con énfasis a la técnica de brazos y pierna en estudio.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p>PARTE INICIAL 15''</p> <p>Saludo marcial, trotar indistintamente por el tatami, desplazarse con diferentes movimientos, de espaldas bloqueando, elevación de rodilla abriendo la cadera simulando la ejecución de Mawashi, una pierna estirada y otra flexionada, laterales brazos y pierna, trotar de frente golpeando con las dos manos alternadamente, regresando el codo a velocidad, lumbares, abdominales, manos al piso recoger y estirar las piernas por 10 veces y seguir trotando, variar estos ejercicios y ejecutar técnicas de combate en forma general. Estiramiento individual.</p>	5 5 5	Pito	
<p>PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Similar al circuito de habilidades coordinativas se realiza uno técnico:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar por los 5 aros en movimiento de combate un pie en cada aro. 2. Patear con la pierna de adelante en Jodan Mawashi geri sin bajar la pierna y girando el pie base. 3. Saltar sobre la valla con pies juntos. 4. Impactar Gyaku Tsuki Chudan en el pateador 6rep. Alternando brazos y correr de frente hacia los conos 5. En los conos desplazarse en zigzag de espaldas bloqueando. 	30	<p>Cronómetro</p> <p>Aros</p> <p>Valla o sillas</p> <p>Conos</p>	Afianzar cada movimiento y desplazamiento, aumentando el grado de dificultad con variaciones de acuerdo a su creatividad y necesidad del deportista.

CONTINÚA



6. Patear con la **otra** pierna mawashi geri jodan, sin bajar la pierna y girando el pie base.
7. Saltar sobre la valla con pies juntos.
8. Desplazarse en forma lateral con brazos y piernas hasta llegar a la cuerda.
9. Saltar alternadamente con elevación de rodillas y koshi en el pie 5 veces con la cuerda.
10. Elevar el guatín para parar el cronometro.

DIAGRAMA DE CIRCUITO



30

Costal

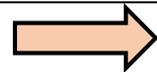
Cuerda

Guatín o señalador

Existe un sin fin de variaciones en desplazamientos, movimientos y formas para formar un circuito, este es uno de ellos.

En cada juego se puede ir reduciendo el espacio, variar los desplazamientos o movimientos del cuerpo.

CONTINÚA



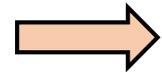
PARTE FINAL 15''

<p>Cangrejo: trotan indistintamente por todo el tatami, un deportista es elegido como cangrejo y este debe bajar al piso en cuatro apoyos de espaldas elevando la cadera para poder desplazarse con sus dos manos y dos pies a topar con la mano o pie a sus compañeros, el que es tocado debe tomar la misma postura y sumarse a topar a los demás, permitir que varias personas sean cangrejos. Estiramiento guiado por el preparador físico.</p>			
--	--	--	--

	SEMANA 8
Categoría: Menores 12-13 años	Tiempo: 90 minutos

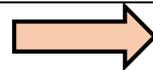
Tema: Refuerzo del fundamentos de pierna		Día: Jueves 25-09-14	
Objetivo: Incrementar el dominio de la técnica de pierna Mawashi, enfocándose en el desglose de la misma.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p>PARTE INICIAL 15''</p> <p>Saludo marcial, en filas y columnas: Calentamiento articular de cabeza a pies; cuello, hombros, codos, muñecas, brazos, cintura, rodillas, piernas, tobillos. Trote alrededor del tatami con distintos movimientos y desplazamientos. De espalda, de frente, elevando rodilla alternadamente, saltando con elevación de rodillas, elevación de talones. Estiramiento individual.</p>	10 5	Pito	
<p>PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Filas y Columna: En Joi: alternando las piernas recoge la rodilla derecha hacia el centro y lentamente la eleva hasta la cintura manteniendo el pie elevado en koshi y el pie base bien pegado al tatami, manteniendo el equilibrio por 4 segundos, alternar las dos piernas.</p> <p>Una vez que se haya dominado ese movimiento, estira la pierna en Mae Geri, manteniéndola por 4 segundos y nuevamente regresa la rodilla para bajar a la posición inicial de Joi. Afianzado el ejercicio se procede a realizar la trayectoria de Mawashi:</p>	10 10	Cronómetro Protecciones pectorales	Para poder dominar el gesto técnico de toda patada, es necesario el desglose de la misma y entrenar cada una de sus fases, una vez que se ejecute en forma global se notará y sentirá el ahorro de esfuerzo físico y economía en el tiempo al momento de realizar la patada.

CONTINÚA



<p>Desde Kamae: Elevación de la rodilla delantera en forma lateral abriendo la cadera, alineando la rodilla con el abdomen (no permitir que la rodilla se pase del abdomen), el talón debe estar hacia el glúteo, y la rodilla apuntando totalmente al frente, por 4 segundos, mantener la guardia cerrada y estable Muy importante GIRAR EL PIE BASE sobre koshi, sin recoger la pierna. (de atrás). Repetir las veces que sean necesarias hasta dominar el movimiento.</p>	<p>10</p>	<p>Guantines</p>	<p>En el desarrollo del gesto de la patada Mawashi Jodan, es MUY IMPORTANTE INSISTIR SOBRE EL GIRO DEL PIE BASE, para evitar lesiones prematuras en la rodilla.</p>
<p>Afianzado el movimiento, se procede a estirar la pierna a la altura jodan impactando con empeine se mantiene por 4 segundos, recoge la rodilla y finalmente regresa a la posición inicial, Kamae para proceder con la otra pierna.</p>	<p>10</p>	<p>Protector bucal</p>	<p>Hay que motivar a los deportistas para que cada uno cumpla con sus objetivos:</p>
<div data-bbox="221 748 434 1003" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="463 798 734 978" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="759 750 972 1003" data-label="Image"> </div>	<p>20</p>		<p>Uno, no dejarse dar la vuelta y el otro hacer lo posible para que eso ocurra.</p>
<p>Este mismo ejercicio se lo realiza con la pierna de adelante y la de atrás en parejas con apoyo y sin apoyo. Se utiliza paletas para impactar la patada, una vez dominado el ejercicio se deben realizar desde 3 patadas Mawashi Jodan, hacia la cara del compañero, con control y enfoque sin bajar la pierna, lo más rápido posible, el objetivo es aumentar el número de repeticiones logrando un dominio y resistencia total en el manejo de piernas.</p>			

CONTINÚA





Finalmente lo transferimos y aplicamos en kumite.

PARTE FINAL 15''

Juegos de fuerza y agilidad:

Parejas: Un compañero se ubica en el piso de cubito dorsal con las piernas ligeramente separadas y los brazos extendidos hacia las piernas con las palmas pegadas al piso, el otro debe ubicarse a un costado para dar vuelta a su compañero mientras el otro hará todo lo posible para no dejarse dar la vuelta. También se lo realiza desde cubito ventral.

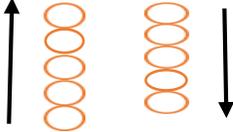
Estiramiento Individual.



Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Ritmo en combate (piernas y guardia)		Día: Martes 30-09-14	
Objetivo: Mejorar los desplazamientos y aumentar el ritmo a los movimientos de combate (baile de pelea).			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p align="center">PARTE INICIAL 15''</p> <p>Saludo marcial, filas y columnas: Realizar una serie de palmas de mano que se crucen entre si y topen partes del cuerpo cabeza, hombros, abdomen, muslos, rodilla y finalice en los pies. 2 palmas al frente del pecho, 2 toques de cabeza, 2 palmas al centro y cruza en los hombros dos veces, 2 palmas al frente y seguimos al abdomen y así sucesivamente hasta que se concluya en los pies, manteniendo el ritmo de palmas y movimiento ligero de piernas, trotar alrededor del tatami con movimientos articulares y variedad de desplazamientos. Estiramiento individual.</p>	10 5	Pito	
<p align="center">PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Filas y Columna: Cuerda: realizar los siguientes saltos en forma paulatina dominando uno a uno para realizar el siguiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pies juntos - Alternando derecha e izquierda - Dos pies con elevación de rodilla - Solo izquierda, solo derecho <p>Variantes, realizar una serie con todos los saltos, realizarlo en el mismo puesto y/o con desplazamiento.</p>	20	Cronómetro	La cuerda es un gran instrumento para entrenar el ritmo en los deportistas, además de pliometría para fortalecimiento del tren inferior.

CONTINÚA 

<p>- Partiendo del ejercicio anterior, rebota en el centro 1 tiempo y arranca 2 tiempos hacia adelante, regresa al centro con 1 rebote y mantiene el ritmo sin descuidar su guardia ni las indicaciones de toda esa posición de Kamae.</p> <p>Los ritmos en las piernas varían de acuerdo a la necesidad y realidad de los deportistas, dar variantes y pedir y creen otras, practicar estos desplazamientos para obtener un ritmo adecuado y permita que las técnicas fluyan en combate en avance como en retroceso.</p>			
<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15''</p> <p>Juegos con la cuerda: Competencia de quien resiste más saltando De velocidad en desplazarse de un lugar a otro avanzado con la cuerda saltando de frente y regresando de espaldas. Ir con un pie y regresar con el otro. Todos estos ejercicios se los puede realizar en forma individual, en parejas (uno bate al otro) y en grupos (Ingresando en la cuerda grande). Estiramiento individual.</p>			

Categoría: Menores 12-13 años Tema: Coordinación óculo manual-pédica (aros) Objetivo: Desarrollar la coordinación óculo –pédica con movimientos y gestos técnicos de brazo utilizados en kumite.		Tiempo: 90 minutos Día: Jueves 02-10-14	
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p>PARTE INICIAL 15''</p> <p>Saludo marcial, trotar indistintamente por el tatami, desplazarse con diferentes movimientos, de espaldas bloqueando, elevación de rodilla abriendo la cadera simulando la ejecución de Mawashi, una pierna estirada y otra flexionada, laterales brazos y pierna, trotar de frente golpeando con las dos manos alternadamente, regresando el codo a velocidad, lumbares, abdominales, manos al piso recoger y estirar las piernas 10 veces y seguir trotando, variar estos ejercicios y ejecutar técnicas de combate en forma general. Estiramiento individual.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	Pito	
<p>PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>En el piso dos columnas de aros medianos y grandes alternados entre sí, separados una columna de la otra con dos metros, para que avancen por un lado y regresen por el otro, trabajando las guardias en cada ejercicio y desplazamiento.</p> 	10	<p>Cronómetro</p> <p>Aros</p>	

CONTINÚA



<p>aumentamos técnicas de combate en el primer ejercicio ejecutamos kisami tsuki, regresando el brazo. En el segundo ejercicio después de los dos rebotes arrancamos en un solo tiempo hacia adelante con Gyaku Tsuki. Y en el tercer ejercicio, rebotamos dos veces en el primer desplazamiento Kisami y en el segundo Gyaku Tsuki.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Transferir estos desplazamientos al kumite, realizar combates femeninos y masculinos, haciendo rotar a los deportistas, también se puede realizar con parejas mixtas.</p>			<p>reduciendo el espacio, variar los desplazamientos o movimientos del cuerpo.</p>
<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15''</p> <p>Cangrejo: trotan indistintamente por todo el tatami, un deportista es elegido como cangrejo y este debe bajar al piso en cuatro apoyos de espaldas elevando la cadera para poder desplazarse con sus dos manos y dos pies a topar con la mano o pie a sus compañeros, el que es tocado debe tomar la misma postura y sumarse a topar a los demás, permitir que varias personas sean cangrejos. Estiramiento guiado por el preparador físico</p>			

SEMANA 10
<p>Categoría: Menores 12-13 años Tiempo: 90 minutos</p>

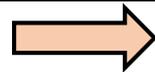
Tema: Combinación de técnicas		Día: Martes 07-10-14	
Objetivo: Complementar el ritmo de piernas con técnicas de combate encadenadas para aplicarlo en el tope técnico programa por los entrenadores.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p>PARTE INICIAL 15''</p> <p>Saludo marcial, filas y columnas: Calentamiento articular, manos en la cintura, abrir y cerrar piernas, al pito, cambiar de frente y seguir con el mismo ejercicio hasta que se ejecute por los 4 frentes, girar por la derecha e izquierda.</p> <p>Ejecutar el ejercicio de tijeras (una pierna adelante y otra atrás), alternar las mismas con saltos, cambiar a los 4 frentes.</p> <p>En el mismo terreno elevar rodillas alternadamente, al pito aumentar el ritmo pero no la elevación de rodillas, cada vez que piten aumentar el ritmo, coordinar con brazos a los costados.</p> <p>Estiramiento individual.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	Pito	
<p>PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Parejas: frente a frente en kamae, trabajar reflejos y esquivas con mano abierta tratando de topar las orejas a su compañero y el otro deportista en kamae sin mover los pies, solo con la movilidad de la cadera y el tronco debe evitar ser tocado, trabajar las dos guaridas y alternar turnos en la pareja.</p> <p>Rebota en posición de combate recordando los cambios de ritmo de la clase anterior, pero esta vez aumenta las técnicas de combate, especialmente las de estudio.</p>	10	Cronómetro	Considerar que las técnicas y desplazamientos deben ser uno mismo, en avance, retroceso y diagonales.

CONTINÚA

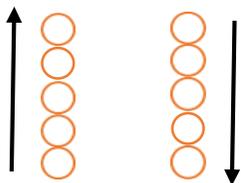


<p>En ritmo de pierna de un solo tiempo adelante y atrás, aumentamos los brazos con bloqueos cruzados o dobles.</p> <p>En el ritmo de piernas con dos rebotes en el centro y 1 arranque hacia adelante realizamos Gyaku Tsuki jodan y de retroceso en un solo tiempo, salimos con guardia.</p> <p>En base al ejercicio anterior cambiamos los bloqueos y ataques, 2 rebotes en el centro, arranca hacia delante en un solo tiempo, amagando una técnica y retrocede absorbiendo en un solo tiempo devolviendo Gyaku Tsuki Jodan.</p>	15	Protecciones de combate	En parejas entrenamos los reflejos y esquivas de un deportista mientras el otro afianza el enfoque y creatividad de técnicas.
<p>Realizando sombra con el compañero, técnicas sin contacto realizamos, 2 rebotes en el centro, arranque hacia adelante en un solo tiempo, rebotar 2 veces adelante y retroceder esa piernas y haber cambiado de guardia, realizar los mismo con la otra guardia, coordinar entre los compañeros él va y viene para ejecutar las técnicas en la distancia y tiempos apropiados.</p> <p>De acuerdo al ejercicio anterior también puede salir hacia un costado, rompiendo la línea del adversario, manteniendo el rebote:</p>	15	Guantes, Petos Canilleras	Las técnicas pueden ser altas y medias, pero de acuerdo al estudio propuesto se hace énfasis en las técnicas jodan.
<p>En espera: arriba y abajo (Defensivo) Para ataque: adelante y atrás (Ofensivo).</p> <p>Los deportistas deben experimentar este cambio de ritmos con piernas y brazos de combate para que asilen los que más se acople a su cuerpo y perfeccionar las técnicas.</p> <p>Se realiza kumite a un 50% de su capacidad, pues lo que deseamos es que los desplazamientos de piernas y brazos estén coordinados en avance, retroceso y diagonales.</p> <p>Después del dominio del ritmo en piernas se combina: Técnicas de brazo jodan con pierna chudan. Técnicas de brazo doble: kisami jodan-GyakuTsuki Chudan</p>	10		

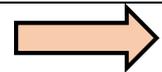
CONTINÚA

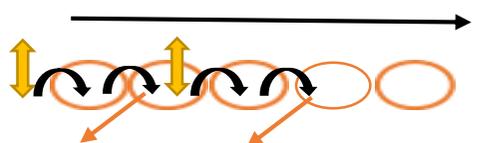


<p>Técnicas de brazo: kisami tsuki y mawashi Jodan Ritmo de piernas (rebote), cambio de guardia y patada chudan, salir de la distancia y golpe jodan Gyaku Tsuki. Después del dominio del ritmo en piernas se combina: Técnicas de brazo jodan con pierna chudan Técnicas de brazo doble: kisami jodan-GyakuTsuki Chudan Técnicas de brazo: kisami tsuki y mawashi Jodan Ritmo de piernas (rebote), cambio de guardia y patada chudan, salir de la distancia y golpe jodan Gyaku Tsuki. Las variantes y combinaciones sean creados por los deportistas de forma inteligente, utilizando jodan y chudan en brazos y piernas. Realizar grupos de 3 integrantes: dos combaten y uno es árbitro, deben rotar las posiciones.</p>	20		Se debe obligar a los deportistas a variar de guardia para un óptimo desarrollo coordinativo.
<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15''</p> <p>Fútbol mano Estiramiento individual.</p>	10 5		

SEMANA 10			
Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Coordinación óculo manual-pédica (aros)		Día: Jueves 09-10-14	
Objetivo: Desarrollar la coordinación óculo –pédica con movimientos y gestos técnicos de pierna utilizados en kumite.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p>PARTE INICIAL 15’’</p> <p>Saludo marcial, trotar indistintamente por el tatami, desplazarse con diferentes movimientos, de espaldas bloqueando, elevación de rodilla abriendo la cadera simulando la ejecución de Mawashi, una pierna estirada y otra flexionada, laterales brazos y pierna, trotar de frente realizando de vez en cuando patadas frontales y laterales, lumbares, abdominales, manos al piso recoger y estirar las piernas 10 veces y seguir trotando, variar estos ejercicios y ejecutar técnicas de combate en forma general. Estiramiento individual.</p>	5 5 5	Pito	
<p>PARTE PRINCIPAL 60’’</p> <p>En el piso dos columnas de aros medianos y grandes alternados entre sí, separados una columna de la otra con dos metros, para que avancen por un lado y regresen por el otra, trabajando las guardias en cada ejercicio y desplazamiento.</p> 	10	Cronómetro Aros	Es necesario enfatizar que se utilizan siempre las dos guarías en todos los ejercicios.

CONTINÚA



<p>Ubicarse en kamae y pasar por los aros en un solo tiempo, utilizar las dos guardias en cada columna de aros, repetir las veces que sean necesarias hasta que consigan pasar por todas los aros sin tropezar ni hacer pausa.</p> <p>1. Aumentamos cambios de ritmo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dos rebotes en el puesto de arriba hacia abajo, arrancar un tiempo hacia adelante realizando la patada Mawashi Chudan con la pierna de atrás al siguiente aro, iremos alternando la guardia con este ejercicio.  <p>2, patada chudan.....</p> <ul style="list-style-type: none">- Partiendo del mismo ejercicio pero realizamos dos rebotes en el mismo puesto y avanzamos dos aros con la misma guardia, nos estabilizamos en el segundo avance, la pierna que esta adelante retrocede hacia un diagonal, saliendo totalmente del aro, rompiendo la línea del adversario, sigue con el mismo ejercicio, cambiando de guardia.  <p>2- 1- 1. Salida diagonal.</p>	<p>10</p> <p>10</p>		<p>Al ejecutar las técnicas de combate, cumplir con las características de Kamae, guardia, pies, cadera.</p> <p>La ejecución delas patadas debe realizarse con la piernas delantera trasera, Jodan y Chudan.</p>
--	---------------------	--	--

Utilizando esa constante de desplazamientos y ritmo de piernas, ejecutamos varias patadas, Mae, Mawashi Jodan y Chudan, Ura Mawashi.



Trasferir estos desplazamientos al kumite, realizar combates femeninos y masculino, haciendo rotar a los deportistas, también se puede realizar con parejas mixtas.

PARTE FINAL 15''

Juegos de carreras de relevo y persecución:
 Cazadores y venados.
 Congeladas chinas
 Estiramiento guiado por el preparador físico.

10

5

Partiendo del ejercicio anterior durante la trayectoria en la barra de equilibrio deben tratar elevar la rodilla, bajar el pie avanzar y subir la otra rodilla.

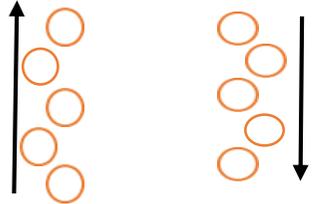
Una vez consolidado este ejercicio se dividen las barras para que cada deportista se suba a ella y realice los movimientos del test, practicando y mejorando su equilibrio.

En grupos de tres se hará una competencia de quien resiste más sobre la barra de equilibrio, según vayan clasificando sigue la competencia.



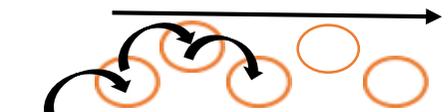
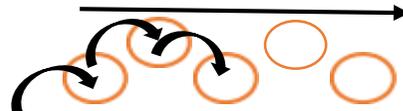
20

<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15''</p> <p>Caminar indistintamente a diferentes ritmos empezando de los más lento, utilizando las partes del para realizar las patadas como talón, koshi, borde externo e interno, aumentar el ritmo de forma mediana y rápida para nuevamente estar en ritmo normal a lento.</p> <p>Cogidas de eliminación.</p> <p>Sentar a los deportistas y realizar el estiramiento en el piso, terminado con respiraciones profundas.</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p>		
---	--	--	--

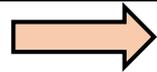
SEMANA 11			
Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Acoplamiento		Día: Jueves 16-10-14	
Objetivo: Unificar los instrumentos de desarrollo coordinativo con las técnicas y desplazamientos de kumite (brazos y piernas)			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p>PARTE INICIAL 15''</p> <p>Formación y saludo de arte marcial, en el mismo puesto calentamiento articular de abajo hacia arriba, trotar alrededor del tatami afianzando los desplazamientos de espaldas con brazos circulares hacia atrás, desplazamientos laterales con brazos arriba y abajo hacia el costado del cuerpo, trotar indistintamente por el tatami, esquivando a sus compañeros, realizando fintas y esquivas. Estiramiento dirigido por un deportista.</p>	5 5 5	Pito	
<p>PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>En el piso dos columnas de aros medianos y grandes alternados entre sí en forma de zigzag, separados una columna de la otra con dos metros, para que avancen por un lado y regresen por el otro, trabajando las guardias en cada ejercicio y desplazamiento.</p> 	10	Cronómetro Aros	Es necesario hacer primero trotes y desplazamientos fáciles en los aros para que vayan asimilando el material con el que se va a trabajar.

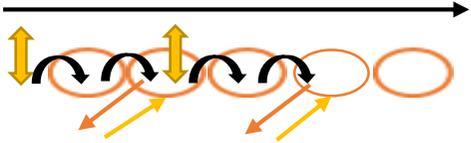
CONTINÚA



<p>1. En kamae, con un pie adentro del aro y el otro afuera, rebotar adelante y atrás 2 veces, arrancar en un solo tiempo hacia el siguiente aro en zigzag, debe ir alternando las guardias, siempre de frente, no de espaldas.</p>  <p>2—1.....ir cambiando de guardia</p> <p>2. Seguido del ejercicio anterior una vez consolidado, avanzamos con Gyaku Jodan, en cada avance rebota 2 veces.</p>  <p>1-2.....avanzar con Gyaku Tuski Jodan</p> <p>3. De la misma manera los aros, esta vez avanza con Mawashi Geri Jodan con la pierna de atrás, esa misma pierna se queda adelante para volver a patear en jodan.</p>  	10		<p>Cada ejercicio con aro tiene su grado de dificultad, es por eso que todos los ejercicios deben ser bien consolidados para seguir avanzando.</p> <p>Al momento de acoplar técnicas de combate en los desplazamientos se debe insistir en el recogimiento de las mismas, Sanchina n todas las técnicas.</p> <p>Es necesario enfatizar que se utilizan siempre las dos guarias en todos los ejercicios.</p>
---	----	--	---

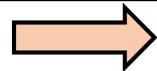
CONTINÚA



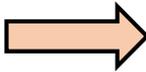
<p>1. Alineamos nuevamente los aros y afianzamos el ejercicio de clases anteriores, dos rebotes en el mismo puesto y avanzamos dos aros con la misma guardia, nos estabilizamos en el segundo avance y la pierna que esta adelante retrocede hacia un diagonal, saliendo totalmente del aro, patear Mawashi Jodan con la pierna que se queda adelante, después del cambio de guardia, termina en Kamae y da Gyaku Tsuki Jodan, las guardias se van alternando.</p>  <p>2- 1- 1. Salida diagonal y patear Mawashi Jodan y Gyaku Tuki Jodan Transferir estos desplazamientos al kumite, realizar grupos para que roten y uno sea el juez.</p>			<p>Al ejecutar las técnicas de combate, cumplir con las características de Kamae, guardia, pies, cadera</p>
<p>PARTE FINAL 15' Juegos de reacción, como topar, hombros, rodillas, alternadamente y con penitencia. Estiramiento individual.</p>	<p>10 5</p>		

SEMANA 12			
Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Diferenciación en combinaciones		Día: Martes 21-10-14	
Objetivo: Consolidar el trabajo realizado anteriormente en la técnica de brazo Gyaku Tsuki Jodan, para un mejor desarrollo técnico y ahorro de energía al momento de su ejecución.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
PARTE INICIAL 15'' Saludo marcial, trotar indistintamente, con distintos desplazamientos: espaldas, de frente, laterales, elevación de talones, de rodillas, golpe o brazos: Kisami, Uraken Uchi. En parejas: frente a frente unir manos para empujar a su compañero y el otro evite ser empujado, de espaldas el mismo trabajo, cruzado las manos del antebrazo halar a su compañero. Estiramiento individual.	5 5 5	Pito	
PARTE PRINCIPAL 60'' Formas filas y columnas: En kamae, rebotar con el ritmo de piernas antes practicado en los aros, al pito, ejecutar Gyaku Tsuki Jodan, regresar lo más rápido posible con guardia izquierda y derecha. Cumpliendo con todos los pasos del golpe antes fragmentados. Ura Tsuki, Tate Tsuki y Tsuki Joda, Chudan y Gedan (de acuerdo a las necesidades del entrenador). Realizar una pausa en la mitad de la ejecución del golpe, para verificar la utilización de Koshi, el tronco derecho y profundidad del golpe Gyaku Tuski con la rotación de cadera.	15	Cronómetro Aros	

CONTINÚA



	<p>15</p> <p>15</p>		<p>Todo ejercicio se realiza con las dos guardias.</p> <p>Al ejecutar las técnicas de combate, cumplir con las características de Kamae, guardia, pies, cadera.</p>
---	---------------------	--	---

CONTINÚA 

SEMANA 12			
Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Diferenciación en combinaciones		Día: Jueves 23-10-14	
Objetivo: Consolidar el trabajo realizado anteriormente, con la combinación de las técnicas de brazo y pierna Jodan, para un mejor desarrollo técnico y ahorro de energía al momento de su ejecución.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p align="center">PARTE INICIAL 15''</p> <p>Saludo marcial, trotar indistintamente, con distintos desplazamientos: espaldas, de frente, laterales, elevación de talones, de rodillas, realizar lentamente los gestos técnicos Gyaku Tsuki Jodan y Mawashi Jodan con la pierna delantera.</p> <p>En parejas: frente a frente unir manos para empujar a su compañero y el otro evite ser empujado, de espaldas el mismo trabajo, cruzado las manos del antebrazo halar a su compañero.</p> <p>Estiramiento individual.</p>	5 5 5	Pito	
<p align="center">PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Formas filas y columnas: Realizar las técnicas Gyaku Tsuki Jodan y Mawashi Geri Jodan con la pierna de adelante paso por paso, después consolidar el ejercicio pero en parejas en forma separada.</p> <p>Unificar las técnicas practicadas: En movimiento, a la señal, ejecutar Gyaku Tsuki Jodan, salir de la distancia ejecutando Mawashi Geri Jodan con la pierna delantera, el otro compañero debe quedarse como Uke para que su oponente pueda enfocar y marcar las técnicas.</p>	20	Cronómetro	Todo ejercicio se realiza con las dos guardias.

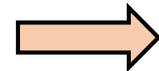
CONTINÚA



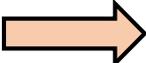
<p>En movimiento, realizar otra combinación, iniciar con el ataque de pierna Jodan con la pierna de adelante pero en mediana distancia, para que el oponente se acerque y pueda ser marcado en forma consecutiva de la patada con Golpe alto</p> <p>En movimiento trabajar salidas y entradas diagonales para poder realizar estas técnicas en cadena.</p> <p>Estas técnicas deben ser ejecutadas en combate, presentar a los deportistas situaciones deportivas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un deportista esta con ventaja de 1 punto y faltan 10 segundos para terminar la pelea, su oponente debe tratar de empatar la pelea con la técnica de brazo jodan. - Un deportista esta con una ventaja de 3 puntos y el otro tiene 3 faltas de contacto y debe empatar faltan 20 segundos, se pretende que la marcación de piernas sea precisa. <p>Buscar situaciones que obliguen al deportista emplear su entrenamiento y desarrollar un abanico de opciones técnicas con brazos y piernas.</p>	<p>20</p> <p>20</p>	<p>Guantines, canilleras, protectores femeninos y masculinos</p> <p>Aros</p>	<p>Insistir que los deportistas ejecuten las técnicas con las dos guardias</p> <p>Se puede cambiar de reglas y realizar variantes en cada juego.</p>
<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15''</p> <p>Bases: se ubican indistintamente por todo el tatami los aros que serán denominados bases, los deportistas deben trotar indistintamente por toso el tatami sin pisar los aros, a la señal del entrenador deben buscar una base y el deportista que se queda sin base debe realizar 20 polichilenos y seguir jugando, en cada ronda se debe ir sacando un aro.</p> <p>Estiramiento guiado por el preparador físico.</p>	<p>10</p> <p>5</p>		

SEMANA 13			
Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Circuito Mixto		Día: Martes 28-10-14	
Objetivo: Incrementar el desarrollo de las capacidades coordinativas y técnicas en un circuito.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p align="center">PARTE INICIAL 15''</p> <p>Ubicar conos, aros y cinturones en el piso para que se desplacen por ellos, con todos los ejercicios y movimientos antes realizados.</p> <p>Carrera de persecución con bases y sin bases, de eliminación de complementarias.</p> <p>Estiramiento individual.</p>	10 5	Pito	
<p align="center">PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>El circuito puede tener muchas formas, anteriormente habíamos trabajado en forma de "U", esta vez lo haremos lineal para que concursen entre dos equipos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar en zigzag con los pies juntos. 2. Desplazarse en Kamae. 3. Ejecutar 3 veces Mawashi Jodan con la pierna de adelante en el rostro de su compañero con una pierna, sin tener contacto. 4. Saltar sobre los conos o vallas en forma alternada. 5. Realizar 3 veces Gyaku Tsuki Jodan con una sola guardia, en el deportista que se encuentra en Kamae. 6. Desplazarse de espaldas con bloques jodan y chudan. 	30	Aros Valla o sillas Cronómetro	Siempre se debe hacer variantes y los repasos necesarios en cada estación, un repaso general y después individual para la competencia.

CONTINÚA



<p>7. Saltar la cuerda 4 veces con pes juntos, 4 veces alternando izquierda y derecha, 3 solo con izquierda y 3 tres solo con derecha.</p> <p>Regresar de la misma forma pero aplicando las técnicas con la guardia que falta.</p> <p>Gana el deportista que llega primero y que cumplió a cabalidad cada parte del circuito y da la posta al siguiente compañero.</p> <p>DIAGRAMA DE CIRCUITO</p>	<p>30</p>	<p>Conos</p> <p>Cuerda</p> <p>Guantines</p>	<p>En la estación de patadas debe exigirse la rotación de pie base y el control de la guardia ya que son los parámetros que más inconvenientes tuvieron en las evaluaciones.</p> <p>En la estación de golpes se debe exigir la rotación de cadera y clavos Koshi con la pierna trasera, ya que son los parámetros que más inconvenientes tuvieron en las evaluaciones.</p> <p>Pueden variarse el espacio de trote, movimientos o reglas.</p>
--	-----------	---	--

CONTINÚA 

<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15''</p> <p>Quemadas: trotan indistintamente por el tatami, un deportista es elegido para quemar a sus compañeros con un guantin, al lanzar el guantin debe salir la persona que ha sido tocado por el guantin. Debe quemar en el menor tiempo posible y todos deben tener la oportunidad de quemar.</p> <p>Estiramiento guiado por el preparador físico.</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">5</p>		
--	--	--	--

SEMANA 13			
Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Acoplamiento Técnico y coordinativo		Día: Jueves 30-10-14	
Objetivo: Dominar las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos de investigación en situaciones reales.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p align="center">PARTE INICIAL 15''</p> <p>Trotar alrededor del tatami, abriendo y cerrando las piernas con las manos en la cintura, cambiar el mismo desplazamiento pero de espaldas.</p> <p>Trotar elevando una rodilla al pecho, mientras la otra está totalmente estirada, después de una vuelta cambiar de pierna.</p> <p>Elevar las piernas en forma alternada y circular de adentro hacia afuera y viceversa.</p> <p>Estiramiento individual.</p>	<p align="center">10</p> <p align="center">5</p>	Pito	
<p align="center">PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Filas y Columnas: Utilizar estímulos visuales y auditivos para: Desplazamientos frontales. Retrocursos Desplazamientos laterales Ejecución de patadas Ejecución de brazos Ejecución de una combinación técnica Ejecución de movimientos y ejercicios coordinativos (Burpis).</p>	20	<p align="center">Aros</p> <p align="center">Valla o sillas</p>	Los estímulos para la respuesta a un ejercicio puede ser: visual, auditivo y/o sensorial.

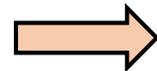
CONTINÚA



<p>Realizar grupos de 4 integrantes, 3 atacan y uno defiende y ataca, de forma combinada con movimientos coordinativos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deportista Derecho Técnica: Gyaku Tzuki Jodan izquierdo y derecho Coordinativo: al piso 3 flexiones de codo 2. Deportista Centro: Técnica: Kisami Tsuki con la pierna de adelante izquierda y derecha. Coordinativo: En el aro, abro y cierro piernas. 3. Deportista Izquierdo: Técnica: Combinación de técnicas de combate Coordinativo: Saltos con cuerda. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>Para esta clase se puede hacer grupos más grandes y combinar ejercicios coordinativos y técnicos para trabajar en abanico, en círculo o lineal, son variantes que se ejecutan. Finalmente se debe terminar con combates.</p>	<p>30</p> <p>10</p>	<p>Cronómetro</p> <p>Conos</p> <p>Cuerda</p>	<p>A toda acción técnica se debe ejecutar antes o después un ejercicio coordinativo.</p>
<p style="text-align: center;">PARTE FINAL 15''</p> <p>Diagrama T40: desplazarse uno por uno en este diagrama con movimientos y desplazamientos creados por los deportistas. Terminar todo el grupo con el repaso del Test T40. Estiramiento guiado por el preparador físico.</p>	<p>10</p> <p>5</p>		<p>Repasar los test a través de todos estos ejercicios para que haya una mejora de marcas y tiempos antes establecidos.</p>

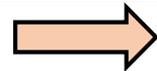
SEMANA 14			
Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Anticipación		Día: Martes 04-11-14	
Objetivo: Percibir los movimientos y técnicas de brazo del adversario y actuar inmediatamente a ellos.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p>PARTE INICIAL 15''</p> <p>Trotar alrededor del tatami, alternando brazos arriba y abajo bien estirados (1), brazos circulares hacia adelante y atrás (2), elevación de rodillas y talones cada dos tiempos, 2 rodillas 2 talones (3), desplazamientos de espaldas.</p> <p>Trotar indistintamente al pito, elevar rodillas al pecho en forma simultánea y seguir trotando, estirar en forma individual.</p> <p>Variante: dar números a cada uno de los desplazamientos e irlos alternando: Ej: 1-3-2; 2-1-3; 3,2,1</p> <p>Estiramiento individual.</p>	<p>10</p> <p>5</p>	Pito	
<p>PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Es necesario iniciar los movimientos y desplazamientos en los aros para que las técnicas fluyan y se consolide todo el trabajo realizado. Aros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos en forma frontal con elevación de rodillas alternadas. - Desplazamientos laterales. - Piques cortos en cada aro. - Abrir y cerrar las piernas en cada aro. - Movimientos de combate con diferentes ritmos en cada vuelta. 	20		Perfeccionamiento de los desplazamientos coordinativos y técnicas en los aros o escalera.

CONTINÚA



<p>- Complementar los desplazamientos en los aros con técnicas de kumite, haciendo énfasis en las de la investigación.</p> <p>Parejas: realizar técnicas de piernas variadas, hacia su oponente que no tendrá guardia y estará inmóvil, el ejecutante debe controlar las patadas: Mae Geri, Mawashi Jodan y Chudan, Ura Mawashi con la pierna de adelante y la de atrás, una por una con las dos guardias.</p> <p>Basándose en el ejercicio anterior el que recibe las patadas debe tratar de esquivar las patadas con desplazamientos y movimientos de su cuerpo (las manos atrás), en cada patada debe ir pensando que responder una vez que bloquee.</p> <p>Finalmente bloqueara con las dos manos y cuando tenga oportunidad responderá con técnicas combinadas.</p> <p>Otro ejercicio en parejas, es que los dos están en movimiento de combate, a señal del entrenador uno de ellos previamente anunciado, debe atacar técnicas de pierna y el otro debe anticipar cada uno de sus ataques, acortando la distancia, es decir pegarse a su adversario impidiendo a su oponente la oportunidad de puntuar pero debe cuidare se ser agarrado para un barrido o proyección.</p> <p>También se puede aumentar la distancia ante el adversario una vez anticipada la técnica, nuevamente para que no puntúe. O anticipar con un ataque de pierna preferiblemente con la pierna de adelante, una vez que ha logrado percibir la intención del oponente. Se deben presentar diferentes situaciones deportivas para la ejecución de las estas técnicas.</p> <p>Grupos de tres, para que dos deportistas realicen kumite y el tercero sea juez, rotar posiciones.</p>	15	Cronómetro	Conocimiento del reglamento de competencia para utilizarlo a favor como parte de su formación integral (estrategia).
	15	Protecciones de combate femenino y masculino	Conocimiento de penalizaciones y sanciones en el reglamento de la WKF.
	15	Reglamento	

CONTINÚA



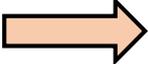
PARTE FINAL 15''

Trotar indistintamente por el tatami realizando diferentes movimientos y desplazamientos.

Parejas: los dos deportistas están con las manos atrás, a la señal del entrenador, deben pisarse mutuamente uno al otro sin permitir que su compañero lo haga, manteniendo en lo posible la posición de combate. Rotar en parejas.

Estiramiento individual.

<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de equilibrio y reacción. 	<p>20</p>	<p>Protecciones de combate femenino y masculino</p>	<p>Conocimiento del reglamento de competencia para utilizarlo a favor como parte de su formación integral (estrategia).</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar técnicas de combate simple de brazo y piernas  	<p>20</p>	<p>Reglamento</p>	<p>Conocimiento de penalizaciones y sanciones en el reglamento de la WKF.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutar técnicas combinadas de brazos y piernas. 			

CONTINÚA 

<p>- Finalmente realizar kumite donde se pueda evidenciar anticipación, acoplamiento y ritmo de las técnicas, enfatizar el uso de las dos guardias.</p>			
<p>PARTE FINAL 15'' Caminar indistintamente con movimientos de brazos circulares adelante y atrás coordinando con inhalaciones y expiraciones profundas, caminar de espaldas sin tocar a su compañero. En parejas trasladar de un lugar a otro a su pareja con los ojos cerrados, evitando que se lastime y pueda confiar en el guía. Acostarse y poner música instrumental.</p>			

Cocodrilo: todos trotan indistintamente por el tatami, un deportista será elegido para coger a sus compañeros en cuatro apoyos en el piso (gateando), cada deportista que sea tocado debe ayudar a atrapar al resto, el juego termina cuando todos están en el piso.



Congeladas chinas: trotan indistintamente por el tatami, un deportista es elegido para congelar a sus compañeros, una vez que sean topados, están congelados con piernas separadas y brazos elevados, solo podrán ser descongelados cuando un compañero pase por debajo de las piernas. Permitir que todos pasen a congelar.

Cangrejo: trotan indistintamente por todo el tatami, un deportista es elegido como cangrejo y este debe bajar al piso en cuatro apoyos de espaldas elevando la cadera para poder desplazarse con sus dos manos y dos pies a topar con la mano o pie a sus compañeros, el que es tocado debe tomar la misma postura y sumarse a topar a los demás, permitir que varias personas sean cangrejos, el juego termina cuando todos han sido tocados y convertidos en cangrejo.

20

Cronómetro

CONTINÚA



<p>Guatín volador: 2 equipos enfrentados con una distancia de 5 a 7 metros, un solo grupo tendrá 10 pares de guantines sueltos, los mismos que deberán ser lanzados al otro equipo durante 30 segundos y el otro equipo debe devolverlos para no quedarse con todos esos guantines ya que cada uno de ellos representa 10 polichilenos, cambian la posesión de los guantines.</p> <p>Globos: se entrega el globo a cada deportista para que lo infle y traslade por todo el tatami con el dorso y palma de la mano, con las partes del cuerpo como: pecho, cabeza, rodilla, golpes y patadas, evitando de toda manera que caiga al suelo, realizar grupos para hacer competencias, finalmente reventar el globo.</p> 	20	<p>Guantines o pelotas de tenis.</p> <p>Globos</p>	
<p>PARTE FINAL 15''</p> <p>Caminar indistintamente con movimientos de brazos circulares adelante y atrás coordinando con inhalaciones y expiraciones profundas, caminar de espaldas sin tocar a su compañero.</p> <p>En parejas trasladar de un lugar a otro a su pareja con los ojos cerrados, evitando que se lastime y pueda confiar en el guía.</p> <p>Acostarse y poner música instrumental.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>Grabadora o Celular</p> <p>Música instrumental</p>	

SEMANA 16			
Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Test Pedagógicos Técnicos		Día: Martes 18-11-14	
Objetivo: Realizar los test finales técnicos con los mismos parámetros de los test iniciales, después de aplicar el programa propuesto de desarrollo de las capacidades coordinativas.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p align="center">PARTE INICIAL 15''</p> <p>Bienvenida a los evaluadores, explicación de los test a realizarse, objetivo y práctica de los mismos. Calentamiento específico para la ejecución del test finales de brazos y piernas.</p>	5 10	Pito Conos Cronómetro	Insistir un buen calentamiento articular para evitar lesiones
<p align="center">PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Movimientos Naturales: Correr en distintas partes del dojo a la señal del entrenador, tocar la espalda de su compañero teniendo el reflejo de tocar a los que más pueda pero evitar ser tocado. VARIANTES: toca la espalda, rodillas y hombros. En Parejas: ubicarse frente a frente separados dos metros uno del otro, al pito, los dos deportistas deben moverse en posición de combate (KUMITE), para realizar técnicas dirigidas por el entrenador de brazos y piernas sin tener contacto uno a otro, solo sombra. Reducir la distancia y enfocar la técnica de pierna Mawashi Geri Jodan para afianzar la misma, con la pierna de adelante y la de atrás con las dos guardias, controlar la distancia para la ejecución exacta de la patada: realizamos lo mismo pero con el golpe Gyaku Tsuki Jodan, rotar a los deportistas.</p>	30	Fichas de Observación Apoya manos	Los evaluadores deben estar ubicados en las mismas posiciones de los test iniciales con sus respectivos ayudantes.

CONTINÚA



<p>Unificar las técnicas a criterio de los deportistas para formar combinaciones o desplazamientos en cadena con técnicas de combate tanto de brazos como piernas Ejecución de los test técnicos bajo los parámetros inicialmente explicados, recordar la ejecución de los test</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las mismas parejas que realizaron los test iniciales se colocan para realizar los test finales, en posición de combate para realizar las técnicas señaladas, durante 30 segundos, después cambiar de guardia, finaliza la prueba cuando la otra persona haga lo mismo. 	30	<p>Esferos</p> <p>Cronometro</p>	<p>Recordamos que la ejecución de las técnicas deben ser lo más reales posibles a una competencia, se suspende la prueba cuando no se cumplan los parámetros explicados</p> <p>Verificar que se cumpla el estiramiento para evitar lesiones o dolores musculares.</p>
<p>PARTE FINAL 15'' Futbol mano, juegos de persecución y relevo. Estiramiento individual.</p>	10 5		<p>Verificar que se cumpla el estiramiento para evitar lesiones o dolores musculares.</p>

SEMANA 16			
Categoría: Menores 12-13 años		Tiempo: 90 minutos	
Tema: Test Pedagógicos Físicos (Coordinativos)		Día: Jueves 20-11-14	
Objetivo: Realizar los test técnicos finales bajo los mismos parámetros que los iniciales, después de aplicar el programa propuesto de desarrollo de las capacidades coordinativas.			
DESARROLLO	TIEMPO	MATERIAL	OBSERVACIONES
<p>PARTE INICIAL 15''</p> <p>Saludo oficial de karate, explicación del objetivo de la clase.</p> <p>Trotar alrededor del tatami, ejecutando movimientos articulares en forma circular adelante y atrás (brazos), elevar la rodilla derecha y estirar la izquierda, ir alternando las piernas, circular hacia afuera y hacia adentro, piernas bien estiradas.</p> <p>Escalera y conos: Pasar por la escalera, trotando evitando pisar las líneas divisoras de la misma, regresar por la fila de conos saltando pies juntos con elevación de rodilla, manteniendo la guardia de kumite.</p> <p>Realizar polichilenos y tijeras hacia los 4 frentes, coordinando con brazos los movimientos de piernas.</p> <p>Estiramiento individual en forma individual.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>Pito</p> <p>Conos</p> <p>Cronómetro</p>	<p>Procurar que los desplazamientos en la escalera se desarrollen mejor en cada repetición CON LA VISTA HACIA EL FRENTE, no al piso.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL 60''</p> <p>Desplazarse por todo el tatami trotando en forma lateral con brazos y piernas, al pito, desplazarse de espaldas, evitando chocarse con su compañero, al pito, elevar rodillas al pecho para tocar con las manos el borde interno del pie de forma cruzada, alternando las guardias. (izquierda y derecha).</p>	<p>30</p>	<p>Escalera</p> <p>Barra de equilibrio flamenco.</p>	<p>Solicitar a los deportistas repasen todos los ejercicios coordinativos realizados en los aros, para que en cada una de las pruebas su rendimiento sea óptimo.</p>

CONTINÚA 

<p>Realizar ejercicios de equilibrio, utilizando diferentes posiciones alternada en brazos y piernas, extensión y flexión de las mismas, de pie e inclinaciones. Utilizar la barra de equilibrio que se aplican los test para la práctica de la misma.</p> <p>Organizar grupos para que ejecuten los test coordinativos en el mismo orden que se realizó los test iniciales, bajo los parámetros inicialmente explicados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repaso del test de la Escalera, test de equilibrio Flamenco y test T40 - Organizar escenarios para que repasen los test mientras los otros deportistas están ejecutando los mismos. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> 	<p>30</p>	<p>Esferos</p> <p>Fichas de Observación</p> <p>Apoya manos.</p>	<p>Llenar las fichas de observación con cuidado para que las marcas y tiempos sean ubicados a quien corresponda, sin apuros y con los mismos parámetros a todos los deportistas.</p>
--	-----------	---	--

PARTE FINAL 15''

Juegos de persecución y reflejo

Estiramiento individual

Despedida del grupo, un momento especial para compartir.



CAPITULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- ✓ Estadísticamente mediante los cálculos diferenciales de la Prueba de Rangos con Signo Wilcoxon, se evidencia que sí existe una diferencia significativa entre los test iniciales y finales, se concluye que si hubo una incidencia positiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas y en los fundamentos técnicos en kumite, de la selección de karate, categoría menores de Pichincha.
- ✓ Los seleccionados de Pichincha tienen un vasto conocimiento global de las técnicas investigadas pero después del programa pudieron ejecutar las mismas técnicas con mayor precisión y ahorro de energía, debido a la fragmentación y afianzamiento de sus partes.
- ✓ Los ejercicios y actividades coordinativas empleadas en el Programa, permitieron una mejora en el ritmo y la coordinación óculo pédica de los deportistas, a pesar de que el 80% son diestros, el manejo de piernas fue mayor y se evidencio un incremento en la ejecución de las técnicas con las dos guardias.
- ✓ El incremento de las capacidades coordinativas fueron de un 90% en los tres test: Flamenco, T40 y Escalera, después de haber aplicado el programa, los ejercicios y actividades fueron novedosas para los deportistas y divertidas, tomaban retos por superar sus propias marcas o al deportista que tenía la mejor marca.
- ✓ El análisis estadístico de las evaluaciones basadas en el perfil de exigencias técnicas y coordinativas, sirvió como herramienta fundamental en la elaboración del programa aplicado, debido a la precisión de la información en la parte técnica y tablas establecidas en las coordinativas.

5.2 RECOMENDACIONES

- ✓ Utilizar este programa como punto de partida para una base sólida coordinativa y un mejor desempeño técnico en los seleccionados de Pichincha, se recomienda aplicar en otras categorías con su respectivo grado de dificultad de acuerdo a las exigencias del entrenador físico y técnico.
- ✓ Exigir a los deportistas en su rendimiento, físico coordinativo y técnico para la permanencia en la Selección de Pichincha a través de test físicos, coordinativos y técnicos.
- ✓ Perfeccionar las técnicas preferidas de los deportistas, además entregar un abanico de opciones para el enriquecimiento y opciones de técnicas de los mismos en los combates, aplicando los ejercicios coordinativos con las técnicas de combate que no se practican a diario pero que hacen la diferencia en cada deportista e incluso pueden definir una pelea.
- ✓ Realizar ejercicios coordinativos novedosos que sea un reto para los deportistas y poder desarrollar su lado o guardia inhábil.

BIBLIOGRAFÍA

- Blázquez Sánchez, D. (1995). *La Iniciación Deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Dietrich , M., Klaus, C., & Klaus, L. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Doval, F. (2005). Entrenamiento Deportivo. *Capacidades Físicas*.
- Fundación Wikimedia, I. (22 de Abril de 2014). *Wikipedia*. Obtenido de Wikipedia la enciclopedia libre: <http://es.wikipedia.org/wiki/Kumite>
- García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Ruiz Caballero, J. (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Madrid-España: Gymnos.
- Gutierrez, A. (2011). Fisiología de la Actividad Física. *Evaluación de la Condición Física*. Obtenido de http://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/Cuadernodepracticass_FisiologiadelActividadFisica_2011.pdf
- Gutierrez, L., Gutierrez, M., & Hernandez, A. (22 de Diciembre de 2010). Valoración del rendimiento Deportivo. *Equilibrio*. Obtenido de <http://es.slideshare.net/alcahuetilla2010/pruebas-para-medir-el-equilibrio-de-las-personas>
- Hafelinger, U., & Schuba, V. (2010). *La Coordinación*. Badalona-España: Paidotribo.
- Hernández Moreno, J. (2000). *La Iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: INDE.
- Nakayama, M. (2006). *Kárate 1 Superior Compendio*. Madrid: Tutor S.A.
- Ochoa Arbella, R., Nuñez Peña, C., Hernández Rodríguez, M., & Díaz Rodríguez, M. (marzo de 2011). El perfil de exigencias técnicas, una necesidad del karate-do competitivo. *efdeportes.com*(154). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd154/exigencias-tecnicas-del-karate-do-competitivo.htm>
- Pérez, V. R. (1995). Capacidades Coordinativas. *G-SE Publice Standard*.
- Reyes Romero, R. (2011). XXV JORNADAS CANARIAS DE TRAUMATOLOGÍA Y CIRUGÍA ORTOPÉDICA. *Entrenamiento de las capacidades coordinativas en fútbol*.
- Romero Granados, S. (2001). *Formación Deportiva: Nuevos Retos en la Educación*. Sevilla: EUROPA, Artes Gráficas.
- Sánchez Hernández, J. C. (12 de 2010). *Educación Física en la Red*. Obtenido de Blogger: <http://recursosparaeldeporte.blogspot.com/2010/12/equilibrios-estatico-y-dinamico.html>

- Villamagna, R. (9 de Diciembre de 2009). *La Edad de Iniciación ¿Cuándo empezar?* Obtenido de lasm.com.ar/curso/9diciembre/INICIACIONDEPORTIVA.doc
- Weineck, J. (2004). *Entrenamiento Total*. Barcelona: PAIDOTRIBO.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo. Obtenido de <http://books.google.com.ec/books?id=bIGKlpVmNrcC&pg=PA480&lpg=PA480&dq=hirtz+1976&source=bl&ots=PggvOpAJ0F&sig=xtZ215O0cSHnWasrt-hl8enFuEM&hl=es-419&sa=X&ei=LaBhVMTXH8GhgWv4DQCQ&ved=0CDAQ6AEwAw#v=onepage&q=hirtz%201976&f=false>
- Wikipedia. (10 de Octubre de 2014). *Wikipedia*. Obtenido de Enciclopedia Libre: http://es.wikipedia.org/wiki/Prueba_de_los_rangos_con_signo_de_Wilcoxon
- World Karate Federation . (01 de Enero de 2015). Reglamento de Competición Kata y kumite Versión 9.0. *Reglamento de Competición Kata y kumite Versión 9.0*.