UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

"MANUEL FAJARDO RIVERO"

CENTRO DE ESTUDIOS NACIONAL DE DEPORTES DE COMBATE

HOLGUÍN

PERFIL DE EXIGENCIAS TÉCNICAS DEL KUMITÉ EN EL KARATE-DO PARA LOS ATLETAS ESCOLARES 12-13 AÑOS

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TITULO ACÁDEMICO DE MASTER EN DEPORTES DE COMBATE

AUTOR: Lic. RAFAEL OCHOA ARBELLA

TUTOR: Dr.C. CARLOS R. NÚÑEZ PEÑA

Profesor Titular

2009

AGRADECIMIENTOS

A los profesores y directivos del Centro de Estudios Nacional de Deportes de Combate, sin los cuales no hubiera sido posible la culminación de esta Maestría en especial al Master Especialista José González Ramírez, que con su preocupación y ayuda supo encaminarme de forma exitosa en esta actividad, a mi tutor Dr. C Carlos R. Núñez Peña, el cual me facilitó su excepcional asesoramiento.

A los profesores de informática del Centro de Estudios Nacional de Deportes de Combate, Armey y Sandro por su colaboración en el procesamiento de los datos y preocuparse porque la presentación del trabajo fuera excelente.

A todos los profesores de karate-do de la provincia Holguín que con su experiencia y colaboración hicieron posible el desarrollo de este trabajo.

A los atletas escolares de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín (los que siempre serán mis atletas), por la disciplina y la colaboración mostrada durante todo este tiempo permitiéndome continuar con mis estudios.

A todos los amigos y familiares, que de una forma u otra dieron su aporte para que este trabajo saliera adelante.

A todos muchas gracias de corazón.

DEDICATORIA

A mi querida esposa Mabel, que tanto le agradezco su ayuda espiritual, apoyando siempre mi afán por superarme y por su comprensión en general.

A mis hijos Erik y Rafelín que con su conducta ante el estudio y la vida, permiten mi tranquilidad cotidiana permitiéndome continuar en mi vida profesional.

A mis padres por haberme educado con tanto esmero y amor.

A ellos que han sido testigos de mis múltiples horas de dedicación, brindándome cariño paciencia y compresión para que fuera posible la culminación de los estudios en esta maestría.

Mi más sentido amor.

PENSAMIENTO

“Si queremos vigorizar el movimiento deportivo y si queremos que nuestro país ocupe un destacado lugar internacionalmente en el deporte, es necesario apoyarse sobre todo en el deporte escolar”.

Fidel Castro Rúz

RESUMEN

En la tesis abordamos los argumentos teóricos que justifican la necesidad de la determinación del Perfil de Exigencias Técnicas del kumité en el karate-do para los atletas escolares 12-13 años. Se presentan elementos para el estudio de las exigencias técnicas, de kumité, que impone el karate-do al atleta. Dentro de los métodos científicos empleados aparecen el de análisis - síntesis, el inductivo – deductivo, histórico – lógico, el análisis documental, además de la encuesta, la observación y el criterio de especialistas.

Como resultados principales se presentan un total de 10 exigencias técnicas del kumité en el Karate-do, consideradas como fundamentales, teniendo en cuenta la frecuencia de utilización y efectividad durante el combate, en esta categoría, además de seis exigencias técnicas de kumité consideradas como complementarias, estas, a su vez, poseen varias exigencias en su ejecución. Además de definir el perfil de exigencias técnicas del kumité para el karate-do competitivo, se agregan indicaciones metodológicas como herramienta de ayuda al emplear el mismo, aportando a los entrenadores un material didáctico para la superación y el perfeccionamiento, del rendimiento en la actividad deportiva. Puede demostrarse, a través del criterio de los especialistas que en el perfil de exigencias técnicas del kumité, están plasmadas las técnicas competitivas adecuadas para la categoría donde se realiza la investigación. Las conclusiones y recomendaciones expresan la necesidad de la continuación de estudios de los perfiles de exigencias en el karate-do llegando a los diferentes componentes de la preparación y categoría en este deporte, logrando con ello la elaboración de planes o estrategias para potenciar la preparación multilateral de los karatecas.

INDICE

INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO 1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA 7
1.1. Concepciones actuales del deporte como actividad especial del hombre 7
1. 1.1. El Karate-Do como Arte Marcial. Su conversión a deporte. 10
1.2. El proceso pedagógico del entrenamiento del Karate-Do 19
1.2.1 Criterios científicos vinculados a la preparación técnica del Karate-Do. 23
1.2.2. Principales exigencias técnica en el kumité del Karate-Do en la edad escolar. 28
1.2.3 Caracterización de los atletas categoría12-13 años 31
1.3 El Perfil de exigencia técnico del Kumité como fundamento científico-metodológico para el entrenamiento deportivo 37
CAPÍTULO 2 RESULTADOS FUNDAMENTALES 47
2.1 Muestra y metodología 47
2.1.1 Muestra 47
2.1.2 Descripción de la metodología 47
2.2 Análisis de los resultados 50
2.2.1 Resultados obtenidos en la observación 50
2.2.1.1 Resultados del protocolo de observación diagnóstico aplicado a los atletas 12-13 años de Karate-Do de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de Holguín 50
2.2.1.2 Resultados del protocolo de observación diagnostico aplicado en el Campeonato Nacional categoría 12-13 años Liga Estudiantil 51
2.2.2 Resultados obtenidos en las encuestas a los entrenadores 52
2.2.3. Parámetros del perfil de exigencias técnicas para el kumité categoría 12-13 años 53
2.2.4 Resultados del criterio de especialista 63
2.2.5 Análisis e interpretación de los resultados alcanzados como consecuencia de la puesta en práctica del perfil de exigencia técnico del kumité 64
CONCLUSIONES 66
RECOMENDACIONES 67
BIBLIOGRAFÍA 68

INTRODUCCIÓN

El Karate-Do, arte marcial milenaria creada en Okinawa, Japón; continuador del rumbo del judo hace poco más de 50 años, específicamente en 1957, según criterios de un amplio grupo de autores, es reconocido como deporte, ubicado en la agrupación de combate, el cual requiere de una justificada y especial atención de los adelantos científicos y tecnológicos, capaces de respaldar la satisfacción de las complejas exigencias de la competición actual y la preparación del deportista.

"Las elevadas exigencias del deporte contemporáneo, dada la implantación continua de extraordinarias marcas u otros indicadores del rendimiento competitivo, así como los cambios de reglamentación, los sistemas cada vez más complejos de competición, y la introducción acelerada de la ciencia y la tecnología de avanzada en el proceso de preparación de los deportistas, entre otros; obligan a éstos, a someterse a rigurosas (y en ocasiones excesivas) sesiones de entrenamiento, y a exponer en ello, todo un conjunto de reservas físicas y no menos psicológicas, a modo de poder cumplir con éxito los objetivos competitivos propuestos"[1].

El Karate-Do, pertenece a las modalidades acíclicas, se distingue por movimientos que se realizan con una intensidad alterna y lo rige un carácter de rapidez y fuerza, así como la presencia ordinaria de potencia submáxima de trabajo durante el combate. La aplicación de los diversos ataques y defensas así como su intensidad están en función del comportamiento del rival y las acciones que surgen en el área de competición.

El Karate-Do es incluido en los XVII Juegos Centroamericanos y del Caribe de Ponce, Puerto Rico en 1993 y en el 1995 en los XII Juegos Panamericanos de Mar del Plata, Argentina. Este deporte adquiere cada día mayor popularidad y reconocimiento social como actividad educativa y profiláctica, entre otros de los reconocidos beneficios para el hombre.

El Karate-Do forma parte de la pirámide del alto rendimiento en Cuba, por ello su práctica sistemática, desde las áreas de masificación deportivas, hasta los centros de mayor especialización como las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar, las Escuelas Superiores de Perfeccionamiento Atlético; hasta las Escuelas Superiores

[1] Núñez Peña, Carlos R. Plan Psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwondistas. p. 2.

de Formación de Atletas de Alto Rendimiento. También se desarrollan programas de Karate-Do en la educación superior y está insertado como deporte opcional y especialidad del pregrado en algunas facultades de cultura física, en este último caso, orientado a la preparación técnico - metodológica de los futuros profesionales.

Dentro de los antecedentes del deporte escolar, se descubre que a partir de 1963 se establecieron los Juegos Escolares Nacionales, y que el Karate-Do comienza a participar como deporte escolar en 1995. En esta categoría Holguín ha obtenido algunos resultados relevantes, apoyados fundamentalmente en un entrenamiento empírico, sin un suficiente basamento científico que sustente la misma. Es además necesario tener en cuenta que se han realizado cambios en el Karate-Do escolar, referidos a las edades, pues hasta el 2004 se competía como categoría 13-15 años, a partir de ese año se dividen en 13-14 años y 15-16 años y en el 2007, para estar a tono con las categorías a nivel mundial, se adoptan las categorías de 12-13 años y 14-15 años, por lo que ha sido necesario realizar cambios en el programa de preparación del deportista y aunque se conocen algunas exigencias del deporte analizado, para estas categorías no está determinado un perfil de exigencias que respalde la preparación del karateca y con ello la cientificidad de esta, contribuyendo a mejorar el rendimiento deportivo..

Al analizarse la escasa bibliografía sobre este tema, consultamos el programa de preparación para el deportista elaborado por la Comisión Técnica Nacional de Karate-Do y que debe regir la planificación del entrenamiento deportivo en cada una de las categorías, en el cual se aprecian los componentes de la preparación, entre ellos la preparación técnica, dirigida al kata, el kumité y los objetivos pedagógicos, de forma general, no satisfaciendo todas las exigencias que requiere este deporte en cada una de ellas y sin una fundamentación teórica que sustente científicamente la viabilidad de dichos elementos técnicos para cada categoría.

En la búsqueda bibliográfica, se revisaron documentos y artículos de varios autores, como es el caso de González Haramboure [19] y Ochoa Arbella [35] relacionados con componentes de la preparación física, pedagógica, así como una caracterización integral del Karate-Do, donde los citados autores hacen referencia a elementos técnicos en el Karate-Do de forma general. También se precisaron criterios de

autores de otros deportes de combate tales como: el taekwondo, la lucha, el boxeo, el judo y la esgrima.

El Karate-Do escolar, en nuestro país, es la base de la categoría juvenil y de mayores, siendo además cantera del alto rendimiento provincial y nacional, por lo que necesita de una atención especial en su entrenamiento, de forma tal que no se violen etapas del mismo y en la competición, algo que se hace con mucha frecuencia, dando al traste con el rendimiento de los deportistas.

Al aplicarse un diagnóstico a los atletas y entrenadores de la categoría 12-13 años relacionado con la preparación técnica y específicamente las de kumité pudo constatarse que:

- No se ha logrado una delimitación en las técnicas de kumité, que nos permita conocer hasta donde debemos llegar en esta categoría, ya que las técnicas se repiten en todas las categorías.
- No existe un desarrollo en espiral, sino horizontal de las técnicas de kumité, dado por lo anteriormente explicado.
- Existe un desconocimiento casi total por parte de los entrenadores, referente a la concepción del perfil de exigencias técnicas del kumité, por lo que las técnicas de esta modalidad competitiva que más le exigen a los atletas para enfrentar las competencias, no siempre se dominan con el rigor que la necesidad científico - metodológica del tema le impone en la actualidad.
- No siempre se tiene en cuenta por los entrenadores, que el desarrollo biológico y psicosocial de los atletas es diferente, por sus características etareas para asimilar la gran cantidad de técnicas de kumité que se establecen como exigencia del Karate – do. Solo se realizan una serie de elementos técnicos, del total de los contenidos que aparecen, en el programa de preparación del deportista en las competencias de esta categoría.

Por las razones expuestas, se orienta el presente estudio hacia uno de los elementos de la preparación deportiva, particularmente la preparación técnica, y dentro de ella, hacia la determinación del perfil de exigencias técnico del kumité; por considerarla, coincidiendo con reconocidos autores, uno de los aspecto más complejos de la preparación del karateca, a tenor de la concatenación entre todas las direcciones de

la preparación en forma de sistema, y que solo la separaremos para una mayor profundización y tratamiento científico. En virtud de lo anterior se considera oportuno el tratamiento consecuente al siguiente problema científico:

Problema Científico: ¿Cómo determinar el perfil de exigencias técnicas del kumité, que facilite la determinación del tratamiento científico – metodológico adecuado a la preparación en el Karate-Do, capaz de favorecer el rendimiento competitivo de los karatecas?

Objeto de Estudio: La preparación técnica del kumité de los atletas de Karate-Do en la categoría escolar 12-13 años pertenecientes a las Escuelas de Iniciación Deportivas Escolar.

Campo de Acción: El perfil de exigencias técnicas del kumité en el Karate-Do para los atletas de la categoría escolar 12-13 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

Objetivo: Elaborar el perfil de exigencias técnicas del kumité, que determine el tratamiento científico – metodológico necesario de la preparación en el Karate-Do, para un mayor rendimiento competitivo del karateca.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los antecedentes históricos que justifican la necesidad de la determinación del perfil de exigencias técnicas del kumité en el Karate-Do escolar 12-13 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín?
2. ¿Cuáles son los elementos técnicos del kumité que en la categoría estudiada deben ser consideradas para la conformación del perfil de exigencias?
3. ¿Cuáles son los criterios de los entrenadores de Karate-Do referente al conocimiento del perfil de exigencias; y de conocerlo, los fundamentos que justifican su empleo en el proceso de la preparación deportiva?
4. ¿Qué elementos deben conformar el perfil de exigencias técnicas del kumité en el Karate-Do escolar 12-13 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín?

5. ¿Cómo respaldar la pertinencia y significación del perfil de exigencias técnicas del kumité para el Karate-Do escolar 12-13 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín?

Tareas:

1. Elaboración del marco teórico que justifique la necesidad del perfil de exigencias técnicas del kumité en el Karate-Do escolar 12-13 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín.
2. Aplicación del diagnóstico a los atletas y de encuesta a entrenadores de Karate-Do para la determinación de la necesidad de elaboración del perfil de exigencias técnicas del kumité.
3. Determinación de los elementos que deben conformar el perfil de exigencias técnicas del kumité para el Karate-Do escolar 12-13 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín.
4. Aplicación del criterio de especialistas que permitan comprobar la pertinencia y significación del perfil de exigencias técnicas del kumité para el Karate-Do escolar 12-13 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín.
5. Determinación de algunos resultados de la aplicación del perfil de exigencias técnicas del kumité aportado en el estudio.

Aporte Práctico

Se brinda el perfil de exigencias técnicas del kumité para el Karate-Do escolar 12-13 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín, como documento científico - metodológico encaminado a la preparación del karateca.

CAPÍTULO 1
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

CAPÍTULO 1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este capitulo aparecen los criterios teóricos que se han tomado en consideración para el estudio del perfil de exigencias técnicas del kumité escolar 12-13 años en el Karate-Do competitivo. Aparecen además, los principales fundamentos analizados para la confección de dicho perfil como documento o herramienta metodológica para la preparación técnica del kumité en el Karate-Do.

1.1. Concepciones actuales del deporte como actividad especial del hombre

El hombre, como ser sometido a la posesión de un cuerpo, con sus necesidades y con una mente, con sus deseos, sueños o aspiraciones, se ve siempre obligado a actuar para satisfacer tanto estas, como las facetas mentales de su personalidad, y siendo además un ente social desarrolló su personalidad en un grupo.

Al analizar esta concepción vemos que el hombre lucha por tres motivos: principalmente satisfacer sus necesidades corporales, sus necesidades mentales o de personalidad y las sociales, desde siempre el hombre lo ha hecho y lo seguirá haciendo, pues forma parte de su humanidad.

Autores como González Rey, tomando varios criterios, plantea," un enfoque histórico culturalista acerca del desarrollo de los procesos psíquicos del hombre, constituyendo un fundamento básico para una mejor comprensión de la personalidad, como sujeto regulador que inmerso en diferentes tipos de actividad, no sólo se transforma por ellas sino que es capaz de mantener sus aspectos esenciales, trascendiendo lo inmediato a través de fines y objetivos socio históricos formados en su desarrollo"[2]

El complejo proceso de desarrollo y adquisición de conocimientos, hábitos, habilidades, capacidades, y convicciones no se producen de forma espontánea, sino que responde a una planificación y sistematización del aprendizaje mediante una práctica reiterada de las acciones y bajo la dirección de personas capacitadas para ello.

La actividad humana en cualquiera de sus esferas no puede concebirse como algo separado, único, sino por el contrario, todas las acciones que componen la actividad están estrechamente vinculadas y por lo tanto, constituyen un sistema, se disponen

[2] González Rey, Fernando Luís. Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la personalidad. p. 3.

de acuerdo con un orden preestablecido y se estructuran conforme a un plan determinado.

"La categoría actividad, planteada y desarrollada por los científicos de la antigua Unión de República Socialista Soviética, constituyó el principal argumento para discernir y enfrentar las concepciones idealistas y del materialismo metafísico que los antecedió. Una gran responsabilidad en este sentido correspondió a S. L. Rubinstein y A. N. Leontiev , los cuales argumentaron el problema de la actividad a lo largo de toda sus obras; fundamentos que mantienen aún su vigencia, tanto para la orientación de las investigaciones, como para el rechazo a las corrientes idealistas contemporáneas, que tratan de ocultar, minimizar o distorsionar, el carácter de unidad del hombre con su actividad, el rol que verdaderamente desempeña esta última en la formación y desarrollo de la personalidad, incluyendo su carácter eminentemente activo y social"[3].

Plantea Pupo "…que la actividad es un modo de exigencia, cambio, transformaciones y desarrollo de la realidad social que deviene de la relación sujeto-objeto y está determinada por leyes objetivas, y una estructura general, que se puede ver de forma práctica, mental y espiritual, que todos están adecuadas a fines y se dirige hacia un objetivo, que cumplen determinadas funciones: Valoración de actividad práctica y valoración de actividad mental (espiritual)…"[4]

Al abordar el tema de la perspectiva hermenéutica en torno a su distinción respecto a las tendencias de la perspectiva lógica y fenomenológica de la relación sujeto – objeto, Sotolongo plantea la necesidad de penetrar desde una instancia mediadora, se refiere a la praxis humana, sin desconectar "…y sin reducirse a ninguno de los polos de dicha relación, es decir, una relación que contenga del mismo modo y dialécticamente, tanto al sujeto como al objeto en el proceso de la práctica social."[5]

Por lo que se considera que la actividad es una categoría filosófica solo del hombre, es lo que media al hombre y la sociedad, es el hombre el encargado de desarrollar y transformar esta realidad social, por lo que la actividad del hombre no es algo

[3] Núñez Peña, Carlos R. Plan Psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwondistas. p. 12.

[4] Pupo P, R. La Actividad como categoría filosófica. p. 24.

[5] Sotolongo González, P. Matematización del Saber. p. 142-143.

dependiente de las condiciones objetivas en forma mecánica, sino ofrece un campo al despliegue de la iniciativa y energía humana y distintas posibilidades de actuación.

La actividad es síntesis de los aspectos ideal y material del hombre, cuya expresión concreta se realiza en la dinámica y movimiento de la actividad cognoscitiva, valorativa y practica, a partir del condicionamiento material-objetivo que le sirve de fundamento y premisa.

La actividad del ser humano, por su naturaleza y objetivos, es muy rica en su contenido, el éxito que cada hombre obtenga en estas diferentes actividades está condicionado, en gran medida, por la capacidad individual que para cada acción posea, así tenemos la actividad laboral, la docente, la artística y la deportiva, siendo esta última la que tratamos, como un modo especial del sujeto.

Este tipo de actividad es reconocida socialmente como una de las formas más complejas y exigentes de la manifestación humana; causante de elevados y continuos niveles de tensión psíquica en los practicantes y en espectadores, por sólo citar algunas de sus particularidades.

P. A. Rudik reconoce "... las exigencias que el deporte le presenta a los procesos de información y su procesamiento, a la memoria y a la atención del deportista, así como a sus acciones volitivas y sus estados emocionales…"[6]

Este reconocimiento evidencia que los procesos cognoscitivos únicamente no constituyen la actividad del deportista, sino que extiende a las demás esferas de la personalidad del atleta.

Autores como Núñez define al deporte como "... una actividad especial del hombre, pues el deporte se convierte en una actividad practica, por sus exigencias y complejidades...," y a su vez, la actividad deportiva, específicamente, como "... la actitud generalizada del sujeto, practicante de un deporte; mediada por objetos que lo distinguen, que orientan su conducta de manera consciente hacia la consecución de los objetivos, fines y metas trazadas, con vistas a satisfacer las necesidades surgidas de la propia actividad deportiva y que sólo a través de ella pueden ser objetivizadas por el sujeto..." [7]

---

[6] Rudik, P. A. Psicología. p. 345.

[7] Núñez Peña, Carlos R. Plan Psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwondistas. p. 24-25.

La actividad desde el punto de vista deportivo, se refiere a un modo especial de la conducta del sujeto, reconocida como una de las formas más complejas de la manifestación humana, causante de altos niveles de tensión y estrés en los atletas y el público espectador dado por la expectativa del resultado.

El atleta se manifiesta activamente ante las diferentes situaciones que la actividad le presenta, a la vez que refleja sus estímulos, permitiendo introducirse en el centro del objeto del deporte.

Así puede observarse, cómo en cada actividad se lleva acabo todo un proceso de aprendizaje, ejercitación y aplicación, o dicho en otras palabras, de entrenamiento. Este complejo proceso de entrenamiento supone, por tanto, repetir sistemáticamente (no como un simple proceso instintivo, mecánico, e irracional) acciones, de manera organizada y con el fin de cumplir con él o con los objetivos propuestos de forma consciente.

El deportista tiene como aspiraciones alcanzar los lugares de honor en las competencias, encuentros o torneos, lograr una utilización correcta de las posibilidades técnicas, físicas, teóricas, psicológicas y otras, de acuerdo a las características del adversario y la situación concreta que se le presente en el combate, mediante la cual el atleta da solución inmediata a las diferentes variables. Estos aspectos caracterizan a cada objeto de la actividad.

Entre los deportes como actividad deportiva se encuentran los de combate, uno de los que pertenece a esta clasificación es el Karate-Do, llegando a ser una actividad deportiva, mediadora entre el deportista y el entrenamiento, exigiéndole al atleta una gama de elementos en la preparación física, técnica, psicológica, teórica para la obtención de buenos resultados, en el próximo epígrafe trataremos el desarrollo del Karate-Do como arte marcial y su conversión a deporte.

1. 1.1. El Karate-Do como Arte Marcial. Su conversión a deporte.

Nadie sabe en realidad dónde y cuándo se originaron las artes de combate. Las luchas entre hombres son tan antiguas como el mismo ser humano. Puede decirse que en cualquier lugar donde hubo un hombre nació una técnica o técnicas que en su momento culminaron como Artes Marciales, las hubo autóctonas o propias de una

localidad, las hubo influenciado por otros países circundantes y con mayor estadio cultural y poco a poco el acervo cultural marcial fue difundido por todo el mundo.

Las primeras manifestaciones del Karate-Do surgen con el propio hombre y se cita su más cercano antecesor en la India y China donde hubo un gran desarrollo de los métodos de lucha, el intercambio cultural y comercial que mantenía China con algunos países cercanos, llevó sus sistemas de lucha a Japón y especialmente a las islas más cercanas de Okinawa hacia el año 600, donde se puede decir que se encuentra el verdadero precursor del Karate-Do moderno, en ese territorio, por las prohibiciones del uso de armas, los campesinos desarrollan sus propios métodos de combate.

El arma principal que utilizaron aquellas personas era su propio cuerpo. Manos, brazos, pies, codos, rodillas y hasta la cabeza. Casi todo el cuerpo podía ser utilizado como arma. Estos sistemas de combate se desarrollaron casi siempre en secreto y a escondidas, de manera que la diversidad entre unos métodos y otros comenzó a incrementarse. De esta forma, aparecieron varios estilos, haciendo imposible la unificación entre sistemas, pero permitiendo a la vez, una muy amplia gama de técnicas adaptables a diferentes situaciones, apareciendo los primeros estilos: Okinawa-Te, Shuri-Te, Tomari-Te y Naha-Te.

Más tarde, en Japón, el maestro, Gichin Funakoshi, estableció en forma definitiva la nueva palabra karate. Sin embargo, la visión que tenía Funakoshi del karate era más sublime aún y consideró que el karate debía ser más que un simple arte (JUTSU en japonés), de manera que añadió a la nueva palabra el ideograma de *"camino espiritual"* (DO), quedando de la forma como se conoce actualmente: KARATE-DO (空手道)

El Karate-Do, modificado y transformado a una filosofía de vida por el maestro Funakoshi, hasta antes de sus modificaciones eran solo un conjunto de técnicas que permitían defenderse, sin tener que recurrir a armas externas al cuerpo humano. Aunque existió amplia influencia de las Artes Marciales chinas, el desarrollo, aún así, fue mayormente y principalmente okinawense y por ello japonés.

Si bien originalmente el Karate fue concebido como arma guerrera, hoy día, aunque conservando influencias marciales (disciplina, voluntad, ética), se adapta

perfectamente a las distintas exigencias de la época moderna; su fundamento técnico esencial es la percusión aplicada a la defensa personal, o sea, implica la utilización racional de técnicas de percusión, empleando todas las partes del cuerpo: golpes con el pie, codos, canto de la mano; implica también el aprovechamiento de la gran energía obtenida por una correcta posición y la acción de los grandes músculos de la región abdominal, cuya importancia es cada vez más reconocida y necesaria en los conceptos deportivos modernos.

El maestro Funakoshi, influenciado por las Artes Marciales tradicionales de las islas principales de Japón, modificó el Karate-Do y enfatizó el arte desde el punto de vista filosófico, donde se podía llevar lo aprendido y extrapolarlo a la vida de cada practicante, por ello Karate-Do era una forma de vida.

En 1949 Funakoshi Gichin fundó la Asociación Japonesa de Kárate, que celebró los primeros campeonatos de Japón en 1957. Esta práctica deportiva se extendió a Occidente durante la década de 1950. La organización *All-Japan Karate-Do* (FAJKO), fundada en 1964, celebró los primeros campeonatos del mundo multi-estilo en 1970, con una reglamentación que en aquel momento satisfacía las necesidades de los atletas, en este evento solo compitieron varones, no es hasta 1980 en el Mundial de España donde se incorporan las mujeres. Actualmente el Karate-Do ha trascendido las fronteras y ha llegado a todos los rincones del planeta, convirtiéndose en el Arte Marcial más difundido y conocido alrededor del mundo.

En Cuba es introducido, en la década del 60 del siglo pasado, por colaboradores japoneses que se encontraban trabajando en nuestro país, comenzando un pequeño grupo de personas y bajo la organización del Ministerio del Interior como arte marcial no como deporte, posteriormente se funda la DINAMO “Capitán San Luís” y comienza a difundirse en el país ya como deporte.Hoy día forma parte del deporte calendariado desde la categoría pioneril hasta la categoría de mayores.

Se debe aclarar que por muchos años se practicó solamente el estilo JyoshinMon Shorin ryu, que aunque no es de los más populares o practicado a nivel internacional, es el más conocido por los cubanos. Este es un estilo fuerte y basado fundamentalmente en la velocidad. Fue introducido en Cuba por el Maestro Masaaki Kohagura (Camilo), en el año 1965.

En la provincia de Holguín comienza su practica en Mayo de 1975, dirigidos por el actual 3er DAN Roberto Núñez Navarro (Magallanes), llevando este deporte a todos los municipios de la provincia, desarrollando competencias a nivel de base y compitiendo en eventos nacionales en todas las categorías.

A partir del surgimiento del Karate-Do se han desarrollado muchos estilos de karate, pero son considerados los tradicionales, el Shotokan, Shito-ryu, Wado-ryu y Goju-ryu, de aquí se desprendieron los que se conocen hoy en día, estos estilos tienen sus diferencias en algunos conceptos de posiciones, respiración, desplazamientos fundamentalmente, sus creadores por lo general fueron alumnos de los mismos maestros.

Puede apreciarse que el estilo Shotokan creado por Guishin Funakoshi es la primera escuela de karate totalmente japonesa. El Shotokan es radicalmente distinto a los predecesores de Okinawa. Sus posturas se hicieron más largas y bajas, con un énfasis mucho mayor sobre la generación de potencia mediante el espasmo muscular. Básicamente casi todos los movimientos de Shotokan son ejecutados en líneas directas moviéndose hacia delante o hacia atrás, se caracteriza por la solidez de las posiciones (posiciones bajas), potencia, y trabajo de cadera.

Al analizar el estilo Shito-ryu creado por Kenwa Mabuni, debido a la influencia de los maestros Itosu e Higaonna, el Shito-ryu constituye básicamente una combinación del estilo duro y lineal del Shuri Te y del estilo suave y circular de Naha Te. En las defensas suelen usarse posiciones más bajas que en los ataques. Las técnicas de mano abierta, sobre todo en defensa, se usan mucho y su recorrido es corto. Las técnicas de puño se usan en los ataques siendo de recorrido corto y muy rápido.

Al observarse el estilo Wado-ryu creado por Hironori Ohtsuka este se apoya con fuerza en distancias y evasiones correctas, de forma que la potencia del oponente es redirigida. La habilidad de Ohtsuka en ju jitsu dio como resultado la incorporación de un pequeño número de llaves de muñeca y derribos en el programa de entrenamiento. Sus posiciones son bastante altas y rápidas, muy orientadas a la competición. Como instrumento para enseñar estos movimientos, Ohtsuka ideó una serie de ejercicios llamados kihon kumité.

El otro estilo tradicional es el Goju-ryu creado por Chojun Miyagi, se caracteriza por sus posiciones cortas y altas. Los katas del estilo Goju Ryu se ejecutan con lentitud y contracción. Funciona bien desde distancias cortas y emplea sanchin, o postura de reloj de arena para desarrollar fuerza y estabilidad. El cuerpo es puesto a punto de forma extensiva, empleando ayudas del entrenamiento de Okinawa.

La diversidad de estilos practicados en el Karate-Do ha traído consigo una misma diversidad de metodologías en la enseñanza de estos, los cuales están encaminados en lo fundamental a la práctica del karate tradicional, salvaguardando la línea de origen del maestro, y no muy interesados en la competición contemporánea así como en las exigencias de este deporte al atleta.

Desde la fundación del Karate-Do hasta nuestros días han ocurrido cambios significativos en el entrenamiento técnico, como lo plantea el maestro Egami [9] fundador de la Shotokai y seguidor de las enseñanzas de Funakoshi, él se refiere a la técnica y además en la forma de pensar, explica como al principio todos los movimientos seguían una línea recta y así se practicaba, pero ahora se da cuenta que nunca siguen líneas rectas, algunos son circulares, hacia arriba, hacia abajo, laterales, incluso ni siquiera los golpes directos siguen líneas rectas porque pueden darse de varias formas. Las técnicas de bloqueos han cambiado y los movimientos que se realizan en un kata, se han hecho variados y fluidos, desde el principio hasta el final.

Por lo planteado por este maestro existen cambios hasta en el calentamiento, ahora es importante la flexibilidad del cuerpo y del espíritu. El entrenamiento para endurecerse, eran músculos en tensión que disipaban la potencia por todo el cuerpo, ahora el concepto actual es que el cuerpo esté relajado, suave y fuerte concentrando la potencia en un punto, además la mente debe estar limpia, sin pensamiento, todos los movimientos han de hacerse de forma natural. Todos estos cambios son el producto del desarrollo que va adquiriendo el Karate-Do y la expansión hacia el occidente donde existen otras culturas.

Otros maestros como Yasushi Kuno [3], 8º Dan Uechi-Ryu Karate-Do, Presidente de Uechi-Ryu Shubukai Internacional consideran que el Karate-Do es un Arte Marcial y que por lo tanto al hacerlo deportivo pierde su esencia, dice además que el kata

original es el almacén de la sabiduría, técnicas y estrategias que se debe practicar para sus aplicaciones reales.

Lo importante es que sea funcional y simple, el combate real se acaba sólo en unos segundos. Explica que la mayoría de los kata que se practican actualmente ya no son originales, por lo tanto, no contienen ninguna aplicación real. Para estudiarlo de verdad, se ha de buscar la forma original de cada kata.

Al analizar las dos facetas competitivas tanto de la modalidad del karate tradicional como la del nuevo karate deportivo el maestro H. Nishiyama (9º Dan instructor Jefe de la International Traditional Karate Federation, ITKF), un instructor muy inteligente con un nivel técnico excelente, siendo él uno de los más importantes protagonistas del proceso olímpico del Karate, plantea que la diferencia entre el Karate-Do tradicional y el karate moderno deportivo es muy notoria, como bien especifica en el manual de los instructores de ITKF:

…"En las competiciones Tradicionales de la escuela Shotokan todo esta basado en el llamado "golpe definitivo" (TODOME) no ofreciendo una segunda oportunidad, solo el golpe definitivo es reconocido como punto, la competición es a un solo punto "IPPON". Para ello se debe trabajar mucho sobre la técnica base. Las reglas de la competición tradicional se crearon sobre la base de estos conceptos. El otro tipo de karate, "karate deportivo moderno" se ha desarrollado a partir del Karate-Do tradicional japonés pareciendo ser similar, pero este nuevo deporte hizo algunos cambios muy cruciales. El más relevante es el cambio en la filosofía, pasa de ser un Arte Marcial de defensa personal a un sistema de puntos múltiples basado en la velocidad. Los puntos concedidos en la competición del karate deportivo están basados fundamentalmente en ser el más rápido en llegar al blanco, tanto con los pies como con las manos. También otra diferencia palpable está que en el Karate-Do tradicional el tamaño del oponente es irrelevante, ya que se basa en la defensa personal, no hay categorías de peso, sin embargo en el karate deportivo si existen, porque basa su perspectiva en el concepto del juego y no de Arte Marcial"…[8]

[8] Cernuda, R. El Karate-Do, un Arte Marcial o un Deporte Disponible en http://www.internationalska.com/noticias/articulo.php?art=1

Al analizar lo planteado por el Sensei coincidimos con sus criterios, sobre la velocidad en el combate, discrepando en que el karate deportivo además de las competencias por pesos se compite por equipos y en la categoría abierta, en estas modalidades no importa el peso para combatir.

En la modalidad de kumité de competición existen limitaciones muy grandes de técnicas, ya que muchas de ellas están prohibidas con el objetivo de proteger y dar seguridad al competidor, por tanto las personas que realizan está practica con mucho énfasis están limitando la practica del karate.

En el mundo del Karate-Do existen personalidades que definen a este como Arte Marcial y emiten criterios sobre considerarlo un deporte, es el caso del Sr. Fritz Wendland, presidente de la World Karate Confederation (WKC) que plantea… "O se hace deporte o se hace Arte Marcial. No se puede estar en el centro. Respeto igual al que corre 100 metros para la Olimpiada, que el que escala una montaña por simple placer personal. Deporte y tradición son respetables". "Estoy contento con ello. Pero no debemos olvidar que probablemente 1000 practicantes de karate estén destinados a la participación en la Olimpiada, mientras que millones seguirán practicando karate. Para WKC esto es positivo. El esfuerzo olímpico puede hacer que países de África sin otras posibilidades de práctica, etc, consigan hacerlo y salir además adelante. El deporte (sobre todo la competición) es básicamente un ejercicio físico que practican los jóvenes, pero esta faceta es una pequeña parte de lo que es el karate. Nuestro camino es el karate. Karate es un modo de vivir, algo más que un juego olímpico. Más de 40 millones de personas practican karate en el mundo. Muchos de ellos buscan algo especial en el arte del karate"…[9]

Al analizar lo expresado por el Presidente de la WKC, observamos como se defiende el criterio del Karate-Do tradicional y como además se busca la unidad entre las diferentes organizaciones y practicantes con el único fin de llevar adelante el Karate-Do, además como el mismo es una actividad especial del hombre y la importancia social que se le concede al involucrar a millones de personas.

[9]Cernuda, R. El Karate-Do, un Arte Marcial o un Deporte Disponible en http://www.internationalska.com/noticias/articulo.php?art=1

Se aprecia una diversidad de criterios sobre el Karate-Do como Arte Marcial o deporte, en lo que si coinciden los estudiosos, sobre este tema, es en que el karateca precisa de largos años de práctica, incluso la vida entera, para comprender primero, asimilar después y por último llegar a cierto dominio de cada uno de los conceptos de los aspectos internos y externos del Karate-Do, así como que la vida deportiva del karateca es más corta.

Puede considerarse que si la practica puramente física del Karate-Do requiere una disciplina, un rigor, una exigencia, en su ejercicio psíquico se impone, así mismo, una disciplina de carácter interno, disciplina más difícil de mantener que lo que corresponde a lo físico, ya que a diferencia de este último, es preciso ejercitarla en todo momento, no solamente cuando se practican las técnicas propias del arte, sino en la vida diaria, en la relación con la sociedad.

El Karate-Do en la actualidad, aún cuando se continúa considerando un Arte Marcial tradicional, cada vez se inserta más en la esfera deportiva, por ello siguiendo el rumbo de otras Artes Marciales y en contra de muchos maestros hace poco más de 50 años se convirtió en deporte, después de expandirse por el mundo.

El rápido desarrollo del mundo moderno no puede dejar de influir, en mayor o menor grado, en las disciplinas físicas. Los descubrimientos científicos, técnicos y metodológicos en los más variados campos, aplicados hoy racionalmente al arte del Karate-Do, lo modelan como un deporte moderno y por consiguiente, de alta competencia. Dentro de este marco, buscando a su vez una mayor difusión e integración de practicantes, es que éstos participan constantemente en competencias oficiales de carácter interno, ínter escuelas, nacionales e internacionales.

El Karate-Do puede considerarse como una entidad educativa, una disciplina orientada a cumplir con los fines de la educación en general, promover el desarrollo integral de la personalidad del practicante, en relación con su fin social y la educación física en particular, habilidad, desarrollo físico, destreza, basada en un arte marcial oriental.

En el proceso de preparación deportiva el Karate-Do ha recibido aportes de ciencias aplicadas como la Fisiología, Pedagogía, Didáctica, Metodología, Biomecánica,

Bioquímica, Psicología, entre otras, las que han contribuido a mejorar el entrenamiento y lograr una concepción más real de los elementos del Karate-Do competitivo.

Uno de los cambios más significativos que ha atravesado el Karate-Do, ha sido la esfera científica que ha propiciado su reglamentación, la cual ha obligado a modificar la preparación como puede apreciarse en la tabla más adelante. Cuando se analiza la tabla, puede percibirse, que, si en otro tiempo se competía en el kumité a seis Wazari (medio punto cada Wazari) y tres ippones (un punto cada Ippon), en la actualidad se compite con la puntuación de Ippon (un punto), Nihon (dos) y Sanbon (tres), además de ventaja de ocho puntos y un tiempo extra en caso de empate, que es un combate nuevo pero a un minuto, por lo que las acciones de los atletas tienen mayor rapidez dentro del combate, así como el elemento técnico cobra una mayor importancia para definir el mismo, siendo mayor la exigencia para el atleta.

En el caso de la categoría, a la que se refiere esta investigación el tiempo de combate es de dos minuto, cumpliéndose el alargue igual que en las demás categorías, lo que hace que en esta categoría las acciones técnicas lleven mucha más rapidez e intensidad dado el tiempo de combate, por lo tanto el entrenamiento de Karate-Do debe ser bien organizado y con una dosificación acorde a las edades y las características de los atletas.

Tabla 1 Cambios ocurridos en el reglamento internacional de Karate-Do

Tipo Reglamento	Puntuación Máxima	Puntos	Árbitros		Ubicación	Tiempo de combate
			Jueces			
TRADICIONAL	Ippon	Wazari Ippon	1	4	En 4 esquina.	1 minuto, en caso de empate 1 min. ó 1era Técnica que marque
WUKO	Sanbon	Wazari Ippon	1	1	Espejo parado en movimiento.	3 minuto, en caso de empate 3 min. ó 1era Técnica que marque
WKF	Sanbon	Wazari Ippon	1	2	2 esquina de frente.	3 minuto, en caso de empate 3 min. ó 1era Técnica que marque
WKF	No hay (Diferencia de 8 puntos)	Ippon Nihon Sanbon	1	3	2 en los laterales y 1 al frente.	3 minuto, en caso de empate 1 min. ó 1era Técnica que marque
WKF	No hay (Diferencia de 8 puntos)	Ippon Nihon Sanbon	1	3	2 en los laterales y 1 al frente.	3 minuto, en caso de empate 1 min. de un nuevo combate.

El entrenamiento deportivo y a la preparación técnica se abordará en el próximo epígrafe.

1.2. El proceso pedagógico del entrenamiento del Karate-Do

Al estudiar el entrenamiento deportivo muchos autores vierten diferentes criterios, así como de los inicios del mismo. Según plantea Manso, J, citado por Briñones Fernández, A…"los inicios de la organización del entrenamiento deportivo datan de la antigua Grecia, aunque las primeras publicaciones al respecto no fueron hasta el siglo XVI por parte de los ingleses Elliot, Ashman y Mulcaster. Estos conocimientos fueron progresivamente perfeccionándose por parte de diversos autores como Kraevki, Skotar, Shatliest y Murphy entre otros, y un punto importante de este perfeccionamiento fue la clasificación de los contenidos del entrenamiento deportivo realizada por Krotov, en generales, especiales y competitivos, que se mantiene en la actualidad. El propio Manso, J. plantea al respecto que, pese a existir dicha clasificación, estos contenidos eran aplicados de manera fortuita"…[10]

Esta deficiencia metodológica comenzó a ser solucionada a principios de la década del 50, período en que se constata el origen de la sistematización en el entrenamiento deportivo, que posteriormente daría paso al surgimiento de diversas concepciones de la preparación deportiva que seguidamente se muestran

Autores como Matveev lo definen "… En el estricto sentido de la palabra, la preparación técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física…"[11]

Esta interpretación se pone de manifiesto en los conceptos de entrenamiento de la resistencia, de la fuerza; método de entrenamiento, entrenamiento de intervalos, estado de entrenamiento, etc.

Harre, Dietrich plantea que "... El entrenamiento deportivo es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos

[10] Briñones Fernández, Andrés. Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica básica Ap chagui en niños que inician la práctica del Taekwondo.

[11] Matveev, L. P. La periodización del entrenamiento deportivo. p. 25.

rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este…"[12]

Autores como Ozolin definen el entrenamiento deportivo en la cual se identifica a la preparación deportiva como un "… Proceso de educación, enseñanza, desarrollo y evaluación de las posibilidades funcionales de los deportistas, que tiene una organización especial y dura todo el año, prolongándose durante muchos años, proceso cuyas partes componentes son también el régimen higiénico, el control científico, médico y pedagógico, las condiciones materiales, la organización y otras, indisolublemente vinculadas entre sí, sobre la base de determinados principios, reglas y proposiciones…"[13]

Los autores citados consideran al entrenamiento como un proceso, criterios a los cuales se suma el autor ya que el mismo debe basarse en principios científicos y en una interacción de todos sus componentes para el logro de elevados resultados.

De la Paz, lo define como "… un proceso pedagógico que tiene como objetivo lograr el perfeccionamiento de los atletas, dirigido este hacia la consecución de altos rendimientos en las competencias mediante el desarrollo multilateral y armónico de las potencialidades funcionales, de las habilidades técnico - tácticas, de los conocimientos teóricos y de las cualidades morales y volitivas de estas…"[14]

Otros autores como Mozo Cañete lo definen "… como un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento, por otra parte dicho proceso activa las posibilidades cognoscitivas, tanto por la vía de la instrucción como de la auto - instrucción intelectual, contribuyendo de igual modo a la formación de la personalidad del deportista, a través de la preparación moral y volitiva en función de la sociedad"…[15]

---

[12] Harre, D. Teoría del entrenamiento deportivo. p. 95.
[13] Ozolin, N. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. p. 134.
[14] De la Paz Rodríguez, P.L. Fundamentos del entrenamiento deportivo con niños y jóvenes. P13
[15] Mozo Cañete, L. D. Reflexiones pedagógicas en torno a la importancia de la Actividad Física… http://www.efdeportes.com/

El entrenamiento deportivo, se caracteriza por ser un proceso acumulativo de muchos años por lo que posee un carácter perspectivo o a largo plazo con relación a la obtención del máximo rendimiento por parte del deportista. El complejo proceso de desarrollo y adquisición de conocimientos, hábitos, habilidades, capacidades y convicciones no se producen de forma espontánea, sino que responde a una planificación y sistematización del aprendizaje mediante una práctica reiterada de las acciones y bajo la dirección de personas capacitadas para ello.

La actividad humana en cualquiera de sus esferas no puede concebirse como algo separado, único, sino por el contrario, todas las acciones que componen la actividad están estrechamente vinculadas y por lo tanto, constituyen un sistema, se disponen de acuerdo con un orden preestablecido y se estructuran conforme a un plan determinado.

En la actividad deportiva, el concepto entrenamiento adquiere una forma especial en su concepción por cuanto este no constituye un fin por sí mismo, sino que es un medio eficaz de educación y de preparación para el trabajo, el estudio y la defensa. El entrenamiento, como todo proceso de enseñanza, tiene que ser un problema consciente y racional, ya que el hombre es objeto y a la misma vez sujeto del proceso de enseñanza aprendizaje.

El entrenamiento deportivo es considerado por muchos autores como un proceso didácticamente organizado que considera todos los aspectos del deportista de manera integral (estado de salud, capacidades morfofuncionales, contexto familiar, escolar, ideológico, capacidades cognitivas y ámbito emocional); en el diseño del entrenamiento se respeta el principio de individualidad con la creación de métodos didácticos adecuados a ellos. Este proceso se caracteriza por aplicar rigurosamente todas las formas del proceso de enseñanza, educación y auto educación. Está dirigida al desarrollo y evolución del deportista, es un proceso formativo, por tanto educativo, que va a buscar ampliar su horizonte de significatividad (nuevos valores, actitudes, existencia auténtica, persona educada)

Puede destacarse que el entrenamiento deportivo, como proceso pedagógico, es un conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del

perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico. Por tanto, no puede aceptarse una concepción que se reduzca a la simple adquisición y mejoramiento de contenidos técnicos y capacidades físicas, perdiendo de vista la integralidad y complejidad humana y su cualidad de perfectibilidad, fundamento y punto de partida de cualquier intento educativo, siendo la preparación para rendir en el deporte uno de ellos

El proceso de entrenamiento es eminentemente formativo, que se da como un recorrido entre el punto de partida (potencialidad de las capacidades físicas, intelectuales, volitivas, emocionales y morales del individuo) y el punto de llegada (nivel de desarrollo y rendimiento deportivo alcanzado en un momento determinado, el cual se convierte luego en un nuevo punto de partida). El proceso del entrenamiento es la puesta en acción de la teleología del deporte como acción específicamente humana de carácter moral, basado en la educabilidad del individuo, puesto que, a pesar de todas las distorsiones y reduccionismos, sólo con base en esta categoría antropológica es posible la búsqueda de logros en cualquier ámbito de la acción humana.

El conocimiento de las características, intereses y necesidades educativas en las diferentes etapas del desarrollo humano; las posibilidades y formas de aprendizaje de las destrezas deportivas y de los comportamientos apropiados; la formación de valores; las técnicas adecuadas para alcanzar las metas y el crecimiento intelectual necesario para las decisiones tácticas; la comunicación y la relación entre los actores del hecho deportivo, son todas parte del proceso pedagógico del entrenamiento en este campo.

Desde esta perspectiva, quienes se integran a los procesos de preparación para el rendimiento deportivo asumen básicamente una alternativa educativa que, por tanto, contribuye a su proceso de humanización, pues favorece su evolución biológica y debe cultivar su capacidad de adaptación al medio y de crecimiento personal. En este contexto educativo, el proceso del entrenamiento deportivo debe esforzarse para contribuir a mejorar la adquisición de la autonomía y responsabilidad individual y

social, para una mejor práctica del deporte. La búsqueda del rendimiento deportivo no justifica ni presupone la omisión de la esencia educativa de la actividad deportiva.

La preparación multilateral del deportista exige el desarrollo armónico de todos los aspectos necesarios para poder librar una lucha deportiva con elevados resultados competitivos. La misma exige un adecuado proceso de enseñaza-aprendizaje de todos los elementos que sustentan a cada tipo de deporte, tanto desde el punto de vista físico como de habilidades, hábitos y forma de librar la lucha competitiva. Es así, que se destacan cinco componentes fundamentales en la preparación del deportista: la preparación teórica, la física, la técnica, la táctica y la psicológica.

En el próximo subepígrafe se analizarán algunos contenidos fundamentales acerca de la preparación técnica.

1.2.1 Criterios científicos vinculados a la preparación técnica del Karate-Do.

La preparación técnica es la parte del proceso de preparación del deportista dirigida a la obtención de la ejecución de dicha modalidad deportiva seleccionada por el principiante, además de tener en cuenta el dominio de la secuencia de todos los ejercicios especiales. Para los entrenadores del deporte el dominio de la técnica es una condición para alcanzar el éxito deportivo.

Sobre este componente de la preparación del deportista existen diversas definiciones como lo demuestra lo planteado, respectivamente, por Matveev y Ozolin citados por Briñones Fernández "… la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en las competiciones o que sirven de medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de la técnica deportiva. Como en toda enseñanza útil, la preparación técnica del deportista representa el proceso de dirigir la formación de conocimientos, habilidades y hábitos que atañen a la técnica de las acciones motoras. Plantea además que en ella se aplican los principios generales de la pedagogía y los reglamentos didácticos de la metodología de la educación física y donde su objetivo central es el de formar hábitos de efectuar acciones de competición que le permitan utilizar con mayor eficacia sus posibilidades en los certámenes, y garantizar el indeclinable perfeccionamiento de su maestría técnica en el proceso de la práctica deportiva de muchos años"… y…"el modo de realización del ejercicio físico. El conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales

está formado cualquier ejercicio físico, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de acciones que se realizan durante un prolongado período de tiempo. En el proceso de la enseñanza se modifica el nivel de dominio de la técnica, que va desde la técnica elemental y simplificada de los novatos, hasta el elevado arte técnico de los maestros"…[16]

Otros autores, entre los que se destaca Grosser plantea "…Como técnica se entiende en el deporte: El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. La realización del movimiento ideal al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista…"[17]

La acción motriz óptima está determinada por la eficiencia de los movimientos dirigidos al cumplimiento de un objetivo. La perfección técnica permite:

1. Recorrer menos espacio en la ejecución del movimiento.
2. Utilizar menos fuerza.
3. Demorar menos tiempo al realizar la acción.

El dominio de la técnica de un movimiento permite la eficiencia durante su ejecución y por consiguiente que aumente la velocidad durante su realización. Se ha demostrado que la eficiencia técnica de cada movimiento permite economizar y racionalizar esfuerzos, lo que garantiza realizar los movimientos en menos tiempo y con un menor gasto energético.

La preparación técnica puede considerarse como un proceso pedagógico sustentado en leyes biológicas del desarrollo de habilidades y hábitos motores que son necesarias para la realización exitosa de la actividad deportiva y que tienen el fin de llevar a un atleta en la mejor forma posible a una competencia desde el punto de vista técnico y que le permitan alcanzar la victoria. Esto significa que el atleta que mejor aprenda y aplique en el combate la técnica será, entre otros aspectos, el que en mejores condiciones esté de alcanzar la victoria.

Este proceso se alcanza con la observancia y cumplimiento adecuados de los principios planteados por Ranzola y Barrios, citando a Matveev y Novikov:

- Principio sensoperceptual.

[16] Briñones Fernández, Andrés. Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica básica Ap chagui en niños que inician la práctica del Taekwondo. p. 16.

[17] Grosser, Manfred. Técnicas del entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes. p. 11-12.

- Principio de la conciencia y la actividad.
- Principio de la accesibilidad y la individualización.
- Principio de la sistematización.
- Sistema de principios del entrenamiento deportivo (aumento gradual y máximo de las cargas; carácter ondulatorio de las cargas; carácter cíclico; continuidad del proceso de entrenamiento; unidad entre la preparación general y especial; nivel de desarrollo con vista a logros superiores)" [18]

La preparación técnica es una de las tareas principales en el marco del proceso complejo del entrenamiento deportivo. Ella abarca todos los medios, métodos y procedimientos que se utilizan encaminados a la enseñanza, el perfeccionamiento, estabilización y mantenimiento de las habilidades deportivas, por lo que es oportuno, al igual que otros autores, recomendar lo siguiente, traspolandolo al Karate-Do:

- Acercar la enseñanza técnica cada vez más a las competencias, en correspondencia directa con el desarrollo físico.
- Todo lo que se transmita a los karatecas debe ser automatizado competitivamente hasta el final.
- Considerar y fortalecer los diferentes rasgos de la personalidad.
- Unir la enseñanza técnica de un fundamento, lo antes posible a la táctica.

Cuando hablamos de preparación técnica es necesario abordar sobre la técnica deportiva, la cual, es un hecho que a muchos entrenadores en todo el mundo les preocupa. Desde que el sujeto llega a su área de entrenamiento, el afán por lograr un alto resultado deportivo y la búsqueda de la fama como preparador, son razones por las cuales esta se imbrica al rendimiento deportivo, que en muchas ocasiones se aparta de los principios del deporte participativo.

Varios autores consideran que la técnica deportiva es un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientado hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte. Por consiguiente, el proceso de transmisión y asimilación de técnicas deportivas es conocido como formación técnico-deportiva.

[18] Barrios, J Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. p. 27.

El perfeccionamiento de la técnica deportiva significa el desarrollo consciente de las capacidades de movimientos deportivos, así como la precisión y consolidación consciente de las acciones técnicas. La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituyen una parte importante en la preparación del futuro deportista en los diferentes deportes. El papel de la técnica es amplio y variado. Pero en todos los deportes, la enseñanza se realiza siguiendo una metodología construida sobre las bases generales de la creación de representaciones sobre la técnica estudiada, el dominio práctico de las acciones y movimientos apropiados, la valoración de los errores cometidos y su eliminación.

Al recopilarse información sobre la técnica deportiva se consideran algunas características a tener en cuenta sobre la misma entre ellas podemos enunciar las siguientes:

a. Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
b. Solo puede ser aplicada por el atleta.
c. La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
d. Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
e. La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.
f. Se ponen de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo (Gimnasia, Nado sincronizado, Patinaje artístico, etc.), ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor. Cosa que no sucede en los restantes deportes.
g. Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

Estas características junto a otras que pudieran aparecer teniendo en cuenta un deporte específico se muestran al realizar elementos técnicos de cualquier deporte sin que se manifieste la táctica.

Con relación a la técnica deportiva, Verkhoshansky plantea algunos criterios para la perfección de la técnica deportiva…"La técnica deportiva puede considerarse perfecta si:

- Se corresponde con las particularidades individuales del deportista.
- garantiza un empleo eficaz y al mismo tiempo económico del potencial energético del deportista.
- Se reproduce de forma estable en condiciones extremas.
- No se ve alterada ante una velocidad máxima de ejecución y una alta potencia de los esfuerzos.
- Se conserva en estado de agotamiento y elevado estrés psíquico durante la competición.
- Es suficientemente flexible en situaciones cambiantes"…[19]

Considerando estos criterios, el entrenador debe tener en cuenta que la técnica deportiva es un elemento perpetuamente cambiante de la maestría deportiva que se perfecciona sobre la base de un aumento del potencial motor del atleta y la correspondiente precisión de la estructura biodinámica del esfuerzo deportivo. Es la enseñanza y perfeccionamiento que se le imparte al atleta de la ejecución de movimientos y acciones que constituyen los elementos para efectuar los entrenamientos y librar los combates.

En el deporte de Karate-Do los elementos técnicos están dirigidos a la kata (forma) y al kumité (combate). La ejecución según los fundamentos técnicos del Karate-Do, tiene una directa relación con la preparación física y la táctica y se desempeña con las características de cada una de estas. Se divide la preparación técnica en: Preparación técnica general y Preparación técnica especial.

Preparación técnica general: Su finalidad es ampliar sistemáticamente la instrucción técnica general del atleta y sus conocimientos en la esfera de los fundamentos generales de la técnica de los ejercicios. También completar el arsenal de las destrezas y hábitos motores que le son útiles en la vida y en la actividad deportiva.

[19] Verkhoshansky, Yuri. Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo. p. 225.

Preparación técnica especial: En esta fase del entrenamiento el karateca asimila la técnica específica de su deporte, es decir debe aprender las leyes de la mecánica de los movimientos y de las acciones propias de su deporte con el objetivo de lograr la especialización de cada movimiento.

Se puede apreciar que la preparación técnica es un componente muy importante en la preparación de un atleta pues va a ser aquí donde se asimilaran los hábitos y habilidades de cada deporte y en especial del que tratamos en esta investigación, el Karate-Do, sin descartar los demás componentes de la preparación ya que la misma funciona como un sistema.

Consideramos que solucionando los problemas del dominio de la técnica correcta, las formas correctas de ejecutar los movimientos, la adecuada distribución de las fuerzas y luego el perfeccionamiento, podemos solucionar el desarrollo de la variabilidad, es decir ejecutar la técnica en las diferentes situaciones del combate.

De las principales exigencias técnicas en el kumité que le impone el Karate-Do al atleta, y específicamente en la edad escolar, se aborda en el próximo subepígrafe.

1.2.2. Principales exigencias técnica en el kumité del Karate-Do en la edad escolar.

El desarrollo del deporte escolar en Cuba comienza su verdadero auge a partir de 1959 cuando la revolución triunfante declara el “Deporte, derecho del pueblo” y “Derecho de todos a la educación”.

Con la creación del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) en 1961, comienza una transformación general del ámbito deportivo nacional, dándose inicio a un plan para que el deporte llegue a toda la población, y se comienza la creación de una adecuada infraestructura con la construcción de instalaciones deportivas, formación de instructores de deportes y profesores de educación física.

El deporte escolar, como término y práctica cotidiana, tiene un sentido estrecho y un sentido amplio. El primero, esta asociado a las características del deporte que se desarrolla en la escuela y como componente y complemento de las clases de educación física. En el segundo, el deporte escolar abarca toda actividad físico-deportiva que se practica en el contexto de la comunidad (centros escolares, áreas

deportivas, escuelas deportivas, instalaciones comunales, etc.) por niños y jóvenes, en edad escolar, con un sentido participativo-recreativo o competitivo, tanto durante como fuera del curso escolar, como ocurre en los Juegos Escolares Nacionales. Desde este punto de vista, el deporte como fenómeno social moderno ha franqueado los muros escolares y penetrado todo el entramado social.

El deporte escolar se dirige a satisfacer los motivos, intereses y necesidades de todos los escolares sin excepción, sean cuales sean sus aptitudes y condiciones para el deporte. Para dar cabida a la totalidad de niños, adolescentes y jóvenes escolarizados, el deporte escolar se concibe como práctica masiva, o como práctica selectiva. En el caso del deporte selectivo escolar es solo para los más capaces (talentos deportivos), orientado a la competición y el alto rendimiento, esta es la práctica que ocupa a esta investigación y sobre la cual se abordará profundamente en este epígrafe.

El deporte escolar (denominado como deporte de alto rendimiento) esta integrado dentro el sistema deportivo cubano a través de lo que se conoce como “la pirámide del alto rendimiento”. La base de la pirámide es el deporte masivo a nivel escolar y la cúspide, los equipos nacionales de mayores. Entre la base y la cima de esta montaña deportiva, se encuentran estrechamente articulados el sistema de áreas y escuelas deportivas y el sistema competitivo.

El sistema de áreas deportivas comienza en el ámbito de la comunidad y el municipio, donde se desarrollan diversas actividades deportivas, atendidas por profesores de deportes (denominación que reciben los entrenadores deportivos). A continuación están las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE), la cual hay una en cada provincia, a la que asisten los alumnos talentos previamente seleccionados mediante pruebas de aptitudes y con la aprobación familiar. En estos centros los estudiantes cursan desde el 3ro grado hasta el Preuniversitario y las edades oscilan entre 8 y 16 años aproximadamente; practicando el deporte en la sesión contraria a las clases. En torno a esta investigación, en el deporte de Karate-Do, los estudiantes comienzan en estos centros desde 6to grado pudiendo llegar hasta el 10mo grado y las edades oscilan entre 11 y 15 años.

El Karate-Do se incorpora a los juegos a partir del año 1995, con las categorías 13-15 años, en el 2004 se establecen las categorías 13-14 años y 15-16 años, hasta el año 2006, a partir del curso 2006- 2007 se produce un cambio en las categorías, dado fundamentalmente por las características de las edades y las divisiones de peso y para insertar el deporte en el calendario internacional, compitiéndose en las categorías 12-13 años y 14-15 años.

El sistema de preparación deportiva de la edad escolar debe tener como estructura de base las características de atracción y satisfacción por el movimiento, imprimiéndole especialmente un carácter de juego, de competición; acentuación especial de un desarrollo de la preparación física multilateral y del aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas más correctas y eficaces; la repetición constante de ejercicios físicos y técnicos bajo diferentes situaciones pedagógicas, lo que implica condiciones variadas; la exigencia de actitudes de integración en el grupo y de motivaciones para la configuración de un deportista completo y por último un control médico sistemático

Al analizar las características de estas edades, puede comprenderse como el deporte y dentro del mismo el Karate-Do le exige al deportista mayor estudio de los diferentes elementos técnicos para dominarlos con mejor precisión y sobre todo los que más le exige la competencia.

En los deportistas uno de los sistemas que se someten a los cambios funcionales, estructurales mas marcados es el circulatorio, por ser junto al sistema respiratorio un sistema único de transporte de oxigeno en el organismo. El corazón, es el eslabón básico limitante de todo el sistema cardiorrespiratorio de los deportistas, precisamente por la imposibilidad de aumentar de forma desmedida la productividad del corazón durante el trabajo muscular, este importante es el que explica el papel que desempeña la actividad cardiaca en el aseguramiento de la capacidad de trabajo deportivo.

A continuación se puede apreciar las características de los atletas de las edades 12-13 años, teniendo en cuento varios aspectos muy importantes para poder cumplir con las exigencias del deporte.

1.2.3 Caracterización de los atletas categoría12-13 años

Las fronteras del periodo de la adolescencia abarcan la edad de once doce a catorce quince años, sus particularidades están reflejadas con diferentes denominaciones- de “transición”, “difícil”, “critico”. En ellas está fijada la complejidad e importancia de los procesos de desarrollo que se producen en estas edades, vinculados al paso de una época de vida a otra.

El paso de la infancia a la madurez constituye el contenido básico y la distinción específica de todos los aspectos del desarrollo de este período físico, intelectual, moral, social.

La tendencia general en el desarrollo de la madurez de los adolescentes puede ser diferente, y cada tendencia puede tener multitud de variantes. La importancia del período de adolescencia la determina el hecho de que en el se establecen las bases y se traza la tendencia general en la formación de las directrices morales y sociales de la personalidad.

El problema del factor biológico en el desarrollo del adolescente, está condicionado por el hecho de que, precisamente en esta edad, se producen variaciones cardinales en el organismo del niño en el cambio hacia la madurez biológica, se despliega el proceso de maduración sexual.

El comienzo de la reestructuración del organismo está ligado a la intensificación de la actividad de la hipófisis, cuyas hormonas estimulan el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de otras importantísimas glándulas de secreción interna.

Su actividad condiciona variaciones en el organismo entre ellas: El salto del crecimiento y la maduración sexual. El período más intensivo de estos procesos tiene lugar entre los once y trece años de edad para las niñas y los trece quince años para los varones.

En las investigaciones de los últimos años no se ha podido determinar la relación estrecha entre el nivel de maduración sexual y los índices somatométrico, pero el crecimiento y el aumento de peso y del contorno del tórax son fases específicas del desarrollo físico de la adolescencia. La cara cambia a consecuencia del desarrollo intenso de la parte facial del cráneo, pero el cerebro no aumenta considerablemente en sus dimensiones. La columna vertebral se retrasa en el aumento anual del ritmo

en altura del cuerpo pues el espacio intervertebral está lleno de cartílago, lo que determina la flexibilidad en este segmento del cuerpo, que facilita su desviación por una postura incorrecta del cuerpo por esfuerzos unilaterales prolongados a excesivas cargas físicas.

El aumento de la masa muscular y la fuerza tienen mayor intensidad al final del período de la maduración sexual. El aumento de la fuerza muscular amplia las posibilidades físicas de los adolescentes. Estos se dan cuenta de ello y le confieren gran importancia; sin embargo sus músculos se fatigan deprisa y no son capaces de realizar esfuerzos prolongados cosa que hay que tener en cuenta en el deporte. La reestructuración del aparato motor se acompaña de una perdida de armonía en los movimientos. La edad comprendida entre los 13-14 es un período óptimo para muchas capacidades motrices (rapidez y frecuencia de movimiento, longitud del salto, entre otras), si no se tiene en cuenta estos aspectos, entonces se pueden engendrar vivencias desagradables, e inseguridad al mismo tiempo motivadas por (exceso de movimientos, insuficiente coordinación, torpeza general, falta de habilidad).

El corazón también crece, pero más rápido que los vasos sanguíneos. Ello puede ser la causa de deficiencias funcionales en la actividad del sistema cardiovascular y manifestarse en forma de palpitaciones, elevada presión sanguínea, mareos, dolores de cabeza, fatiga rápida.

Las hormonas de las tiroides y de las glándulas sexuales son en particular, catalizadores del metabolismo pues los sistemas Endocrino y Nervioso están vinculados funcionalmente entre sí, la adolescencia se caracteriza por el aumento tempestuoso de la energía, y por otra parte, la elevada sensibilidad a los reflejos patógenos. Si se produce agotamiento físico, tensiones nerviosas excesivas, efectos y vivencias emocionales negativas pueden ser la causa de deficiencias endocrinas y desordenes funcionales del Sistema Nervioso.

La reestructuración de las correlaciones neurohumorales es a menudo la causa del desequilibrio general del adolescente, de su inestabilidad, carácter explosivo, actividad motriz, indolencia periódica, apatía.

Procesos cognoscitivos

La escuela y el estudio ocupan un lugar importante en la vida de los adolescentes, sin desconocer el papel que desempeñan otros factores que también forman parte del proceso de asimilación de la experiencia histórico - social en estas edades.

Debe destacarse que el aumento de las posibilidades cognoscitivas del adolescente no es consecuencia de un proceso espontáneo, interno y biológico, sino de la asimilación de conocimientos y de la formación de capacidades, habilidades y hábitos que tienen lugar fundamentalmente en el transcurso del proceso docente - educativo.

Los procesos cognoscitivos de la personalidad del adolescente (percepción, memoria, atención, imaginación, pensamiento) experimentan diferentes cambios, los cuales son más notables en lo que respecta al pensamiento del adolescente.

Puede señalarse como una de las características principales, el desarrollo (en un nivel más alto que en el escolar) de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos. El razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento, que se comenzaron a desarrollar en la edad escolar, alcanzan niveles superiores en esta etapa.

Estar en condiciones de responder a las exigencias del deporte y específicamente del Karate-Do, con dominio de los elementos técnicos del kumité crea las bases para el éxito del atleta de estas edades en las diferentes confrontaciones.

La relación entre el desarrollo de los procesos cognoscitivos del escolar y la profundización en los conocimientos de las ciencias, así como las valoraciones y opiniones que en ellos se va formando, propicia su transformación en convicciones, puntos de vista propios, es decir, contribuyen al logro de la concepción científica del mundo. Esto hace que el atleta se apropie de un baraje de elementos técnicos para dar diferentes respuestas a las situaciones que se le planteen en el combate y salga victorioso.

Aparato motor

En el curso del desarrollo de los niños se opera el proceso de osificación del esqueleto, esta en las distintas partes del cuerpo sobreviene en plazos diferentes. El aumento de las dimensiones de los huesos no se produce de manera uniforme al igual que en los músculos.

Con la edad se modifica la composición química de los huesos. Aumenta el contenido de las sales de calcio y de magnesio, se eleva la resistencia ósea, se verifica el perfeccionamiento de la función hematopoyetica.

Los altos ritmos de crecimiento son característicos para los músculos de las piernas y los menores para los de los brazos. Los ritmos de crecimiento de los músculos extensores aventajan en desarrollo a los flexores. Se incrementa más rápido el peso de aquellos que comienzan a funcionar primero y son más cargados. De 12 a 14 años, ya la mayoría de los músculos están reforzados por todos los tipos de estructura de tejido conectivo. La estructura y disposición de las fibras nerviosas musculares esqueléticas adquieren rasgos acabados.

Con la edad se modifican la excitabilidad y la movilidad funcional muscular. A medida que avanza el desarrollo se forma el sistema sensorial motor por medio del cual se evalúa la magnitud del esfuerzo, la velocidad y la precisión espacial de los movimientos; hasta 12-13-14 años, la exactitud aumenta y luego se estabiliza. Este sistema en su formación marcha aparejado con la formación de los movimientos fundamentales y el desarrollo de las cualidades motoras.

Desarrollo de los movimientos.

Es un periodo donde se aumenta de la longitud del paso determinándose la elevación de la velocidad de la carrera. En cuanto al salto el mayor incremento se observa en los varones de hasta 13 años, el mayor incremento de la flexibilidad bajo la influencia del entrenamiento deportivo se ha registrado en las edades de 13-14 años. Falta de dominio de los movimientos, ello provoca que a los adolescentes se les caigan las cosas de las manos, tropiecen con todo, en fin, que se muevan con insuficiente adaptación y que no logren a veces la finalidad que persiguen, esto es algo que atenta contra la ejecución de los elementos técnicos del deporte en cuestión.

Desarrollo de las cualidades motoras.

Entre el desarrollo de las cualidades motoras y la formación de los hábitos motores existe una estrecha relación. Esto se produce en el proceso de perfeccionamiento de los movimientos, se forman de manera irregular y con diferencia en el tiempo. Los rendimientos máximos en fuerza, rapidez y resistencia se logran en diferentes

edades y sus resultados dependen del estado funcional de varios sistemas del organismo.

Muchos de estos postulados son violados en reiteradas ocasiones por muchos entrenadores con el objetivo de ganar, sin tener en cuenta los principios metodológicos de la adaptación y los procesos que transcurren en el organismo sobre todo en niños y adolescentes.

Primero mejorar la coordinación (capacidades neuro musculares) y progresivamente la condición física (procesos energéticos). Muy importante en el entrenamiento con niños y adolescentes.

Pensamos que cuando utilizamos métodos correctos, cuando hacemos que el muchacho aprenda, se divierta y juegue, desarrollándole aspectos como: Creatividad, improvisación, determinación, carácter, personalidad, contribuiremos a su formación como un buen deportista y lo estaremos preparando además para la vida.

Desarrollo social y afectivo.

El adolescente participa en distintas actividades sociales, integra diferentes grupos: el familiar, el escolar, el de entrenamiento, el de amigos, el del círculo de interés y otros. El grupo preferido en la adolescencia es el de los compañeros de la misma edad, lo que responde a una fuerte necesidad de comunicarse, relacionarse y ser aceptado por ellos, de formar parte de su grupo.

Es importante que padres, profesores y entrenadores, no obstaculicen la participación del adolescente en grupos de su edad, ya que de no lograr una relación positiva con el grupo, el adolescente se afectará en su estabilidad y bienestar emocional y, posiblemente, en su rendimiento académico y deportivo.

En estos casos algunos alumnos se encuentran inhibidos en extremo en el grupo, se sienten infelices, otros se valen de diferentes mecanismos para llamar la atención del grupo y ganar su simpatía (hacer gracias, cometer indisciplinas, etc.).

Esta esfera es muy importante pues hace que el atleta se sienta bien y mantenga la disposición de participar activamente en el entrenamiento, de lo contrario no asimilará la preparación y por lo tanto pueden bajar sus resultados, es deber del entrenador, del capitán del equipo, lograr una afinidad con cada atleta y que exista

una buena relación entrenador - atleta y atleta – atleta para contribuir a un buen resultado deportivo y el desarrollo social y afectivo del atleta.

De esta forma estaremos influyendo directamente sobre él y adaptándolo para ser un deportista superior si por supuesto se ejecuta una correcta dosificación del entrenamiento.

El deporte de Karate-Do le exige al atleta escolar una serie de elementos técnicos del kumité, el cual debe dominar para poder lograr un resultado competitivo, teniendo en cuenta las características de estas edades se hace muy difícil para el atleta dominar todos los elementos técnicos del kumité que aparecen en el Programa de Preparación del Deportista de nuestro deporte y en el deporte Karate-Do en general.

Al analizar los cambios en el Reglamento competitivo, los niveles cognoscitivos de estas edades, las exigencias técnicas del kumité están dirigidas solo a algunas técnicas de combate, fundamentalmente a las mas utilizadas y de más fácil ejecución como son: Posición de combate, desplazamientos de combate, técnicas de brazos mae te tsuki, gyako tsuki y dos pasos (mae te y gyako tsuki), técnicas de piernas mawashi geri jodan (arriba) y shodan (centro), ura mawashi geri ó katsumi geri, bloqueos con técnicas de brazos y combinaciones de las técnicas anteriores.

Es necesario destacar que con estos elementos técnicos el atleta puede obtener buenos resultados en los eventos de esta categoría, los restantes elementos técnicos que aparecen en el Programa de Preparación del Deportista pueden asimilarse como complemento en la preparación de los atletas o como un acercamiento a esas técnicas, dando la posibilidad que a medida que el atleta transite por las demás categorías se apropie de estos contenidos, ya que son más complicados como caídas, proyecciones, patadas en giros y el atleta ha adquirido un mayor desarrollo cognitivo y muscular.

Teniendo en cuenta los criterios anteriores, en el próximo epígrafe se abordará el perfil de exigencia técnicas del kumité como fundamento científico - metodológico para el entrenamiento deportivo del Karate-Do

1.3 El Perfil de exigencia técnico del Kumité como fundamento científico-metodológico para el entrenamiento deportivo

En el presente epígrafe se destacan, las principales exigencias que le presenta el Karate-Do competitivo al karateca en el proceso de su preparación y competición, argumentos que permite a los entrenadores la organización de los medios y tareas a tener en cuenta para estimular los componentes instructivo, educativo y capacitativo del entrenamiento de los deportistas. En tal caso, fueron considerados los criterios de distintos autores, citados por Núñez [32], a modo de justificar la caracterización del Karate-Do competitivo actual, definiendo las principales particularidades generales y específicas del deporte tratado y de la categoría investigada.

Según criterio de Verjoshanski y Ranzola.

Tipo de deporte.	Individual
Forma de interactuar.	Con contrario.
Medio de ejecución de las técnicas.	Golpes de brazos y piernas.
Tipo de movimiento.	Acíclicos.
Frecuencia de los movimientos en competencias.	Alta.
Duración de los movimientos.	0.1 seg. hasta 4 seg.
Duración del evento.	Hasta 3 minutos real de combate
Rangos de tiempos efectivos de trabajo.	Hasta 3 minutos
Duración de los descanso.	No está definido.
Frecuencia de los descansos en el combate.	En dependencia de las veces que pare el combate para marcar un punto, penalizar o cualquier otro motivo.
Régimen de trabajo muscular	Dinámico.
Sistema energético predominante.	Potencia anaerobia alactácida y lactácida.
Rangos de frecuencia cardiaca	174 hasta 200 p/m.
Descanso interencuentros.	Desde 1 minuto hasta 1 hora.
Rango de lactato.	7 – 12 mmol / L.
Porciento de grasa permisible.	De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.
M.C.A.	De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.
Composición corporal idónea	De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.
Tipo de reacciones motrices predominante.	Complejas.
Cualidades motrices predominantes.	Resistencia a la fuerza rápida y a la rapidez. Rapidez de reacción. Agilidad. Flexibilidad

Según criterios de Palmi y Núñez

I-Importancia del material deportivo: Uso imprescindible de implementos de protección en las piernas, empeine, testículos, senos, mascarilla facial y puños.

II-Importancia del área de competencia: Los dos contrincantes (Aka - Ao) desarrollan las acciones (ofensivas y defensivas) en un área de combate de 8 metros cuadrados, (área de competencia), con 2 metros de un área de seguridad. La salida del área de combate de forma pasiva es amonestada por el árbitro, provocando incluso la descalificación si se hace reiterado por uno de los contendientes.

III-Deporte dinámico: El Karate-Do Competitivo de la Federación Mundial (WKF.) se caracteriza por una interacción dinámica entre los competidores, los cuales tratan de conectar golpes efectivos a sus oponentes en las zonas de golpeo puntuables; desarrollando una gran rapidez en las acciones del ataque y contraataques, las cuales incluyen reacciones motoras y movimiento de alta velocidad.

IV-Deporte de gran coordinación: El empleo continuo de técnicas de brazos y de piernas de forma acíclica y a una elevada frecuencia, tanto a la ofensiva como a la defensiva, exige al karateca un alto grado de coordinación músculo - motora.

V-Deporte espectacular: El empleo de técnicas de piernas, con giros, técnicas de derribo y proyección, la propaganda fotográfica y televisiva, así como el cine, entre otros, constituyen fuertes patrocinadores de lo espectacular del Karate-Do, cuestión que toma gran impacto en el público y en los propios deportistas.

VI-Área de combate pequeña: Conociendo los fuertes golpes que se producen en el combate de Karate-Do y el continuo accionar de los competidores en busca de golpear y evitar ser golpeado, el área puede considerarse pequeña, por cuanto en ocasiones a un competidor le resulta muy difícil, evitar el empuje de las acciones del rival y de hecho, ser penalizado por el árbitro, por salir del área de competencia.

VII-Deporte de contacto físico: Se produce con alta regularidad en el combate de Karate-Do, golpes contundentes y de hecho fuerte lesiones físicas en los competidores, que incluyen algunas de alta consideración médica, las cuales provocan la descalificación si no es provocada por el lesionado.

VIII-Tipo de eliminación: Oficialmente se compite por el sistema de eliminación directa con repesca, según el reglamento de la WKF; sin embrago en Cuba se emplean otros sistemas a modo de garantizar formas que permitan un mayor fogueo de los karatecas.

IX-Número de combates: Un karateca puede realizar, según la cantidad de competidores en su división de peso corporal, entre 1 y 4 combates en una misma jornada de competencia.

X-Forma de competición: El árbitro y los jueces ocuparán sus posiciones y siguiendo a un intercambio de saludos entre los contendientes, el árbitro anunciará “SHOBU HAJIME” y comenzará el combate. El árbitro parará el combate anunciando “YAME” cuando vea una técnica puntuable. En caso de ser necesario, el árbitro ordenará a los contendientes que vuelvan a sus posiciones originales (MOTO NO ICHI).

El árbitro volverá a su posición y los jueces indicarán su opinión por medio de una señal. En el caso de otorgar un punto, el árbitro identificará al contendiente (Aka o Ao), la zona atacada (Shodan o Jodan), la técnica (Tsuki, Uchi, o Geri), y después dará el punto utilizando el gesto prescrito. El árbitro a continuación recomenzará el combate diciendo “TSUZUKETE HAJIME”.

Cuando un contendiente haya obtenido una diferencia de ocho puntos durante un combate, el árbitro dirá “YAME” y ordenará a los contendientes que vuelvan a sus posiciones de salida, haciendo el lo mismo. Entonces anunciará al ganador levantando la mano hacia el lado de éste y diciendo “AO (AKA) NO KACHI”. En este momento finaliza el combate.

Al acabar el tiempo, el contendiente con más puntos será declarado ganador, y el árbitro lo indicará levantando una mano hacia el lado del ganador, diciendo “AO (AKA) NO KACHI”. En este momento finaliza el combate.

Cuando se acaba el tiempo y las puntuaciones son iguales, o no se han concedido puntos, el árbitro dirá “YAME” y volverá a su posición. Anunciará un empate (HIKIWAKE) y en su caso el comienzo del SAI SHAI (Un combate de 1 minuto). En HANTEI el árbitro y los jueces tienen cada uno un voto. En el caso de empate a votos al final de un SAI SHAI inconcluso, el árbitro utilizará su voto de calidad para deshacer el empate.

XI-Forma de dirección del combate: El proceso de comunicación oral entre el entrenador y el karateca se produce desde minutos, incluso horas, antes de dar inicio el combate, donde se elaboran planes previos, se trazan estrategias y se enfatiza en los principales argumentos técnico - tácticos a considerar en la lucha. En

el término del combate la comunicación se desarrolla a través de voces de mando y señas, que desde una silla separada de uno o más metros de distancia, posterior a la línea de competencia de (8 x 8 metros), el entrenador realiza, evitando el señalamiento o amonestación por el árbitro, por interrupción al desarrollo del combate (por voces, gritar, gestos, movimientos, etc.).

XII-Lesiones físicas continuas: Las características del combate de Karate-Do, los medios de ejecución de las técnicas empleadas, la fortaleza de las conexiones y la velocidad de su ejecución provocan una alta aparición de lesiones en los competidores que van desde una leve contusión hasta fracturas de huesos y heridas de importante consideración médica las cuales se producen tanto con técnicas de piernas, como de brazos.

XIII-Forma de manifestación del público: A diferencia de la manifestación del publico en los deportes de conjuntos, incluso de algunos individuales, los deportes de combates y en particular el Karate-Do Competitivo provoca en los espectadores elevados estados de euforia combativa e impulsos de impetuosidad, expresados a través de gritos, frases, gestos y otras reacciones, que en ocasiones generan cambios importantes en la conducta de los competidores.

XIV-Forma de evaluación del combate: Independientemente de lo expresado por los competidores, un grupo importante de factores incide en las decisiones arbítrales y de los jueces; donde los puntos son marcados por los jueces a través de banderas roja y azul (AKA y AO). Actúan 3 jueces y un árbitro central. El combate puede decidirse por:

- Un competidor consiga ventaja de ocho puntos.
- Al concluir el tiempo del combate un competidor tenga el mayor número de puntos.
- Por decisión (HANTEI)
- Cuando el oponente reciba HANSOKU (Descalificación), SHIKKAKU (Expulsión de la competencia) o KIKEN (Abandono).

XV-Nivel sociocultural de los karatecas: Los karatecas cubanos presentan un alto nivel sociocultural que va desde el dominio teórico de los argumentos del combate hasta el nivel de formación docente.

XVI-Antecedentes exitosos: El Karate-Do Competitivo y el Karate-Do como Arte Marcial han logrado una amplia aceptación a escala mundial, convirtiéndose en un deporte muy seguido y practicado por la población mundial. A pesar de la relativa juventud como deporte en nuestro país, Cuba cuenta con reconocidas figuras internacionales; pues se destacan entre otros, varios campeones de los Juegos Deportivos Centroamericanos, Panamericanos, Copas del Mundo (Bronce en trío de kata femenino y kumité 70 Kg. masculino). Por todo esto, entre otros aspectos, Cuba es reconocida actualmente como una gran potencia del área Centroamericana. La provincia de Holguín cuenta con atletas medallistas en eventos nacionales e internacionales.

Según criterios de Núñez, Gámez y Fonseca.

En el caso de estos autores refieren diferentes órdenes para las exigencias del taekwondo, las mismas están relacionadas al: Orden físico, orden teórico, orden psicológico.orden competitivoorden higiene y salud, orden traumatología, orden social, orden docente, orden familiar y al orden técnico - táctico. Con relación a este último lo definen en:

Acciones tácticas ofensivas.

1. Técnicas por directo.
    a. Pierna adelantada.
    b. Pierna atrasada.
2. Técnicas con giro.
3. Técnicas con apoyo.
4. Técnicas con salto.
5. Combinaciones técnicas
6. Desplazamientos y fintas.

Acciones tácticas defensivas.

1. Contraataques de caída o riposta.
2. Desliz con elementos técnicos simples o combinados.
3. Contraataques simultáneos (al encuentro).
    a. Sustitución con elementos técnicos simples o combinados.
    b. Bloqueo - puño.

c. Técnicas con giro.
d. Técnicas con apoyo.

4. Contraataque de anticipación.
    a. Con técnicas a la cara.
    b. Con técnicas al peto.
    c. Con bloqueo - puño.
    d. Combinados.
5. Bloqueos y esquivas.

Los autores citados plantean los ordenes tendiendo en cuenta las direcciones del entrenamiento y las exigencias psicosociales que influyen en la preparación del atleta, a pesar de ello, no conceptualizan, no existe una explicación detallada de los elementos y al analizar específicamente la exigencia que nos ocupa, se puede constatar, que mantienen el elemento Técnico unido al Táctico, por lo que es necesario separarlo ya que cada orden tiene exigencias diferentes, teniendo en cuenta además que el elemento técnico por si solo posee exigencias a las que no está sujeta la táctica y por consiguiente no se puede llegar a un perfil de exigencias de los elementos técnicos, haciéndose necesario detallar con mayor precisión las principales exigencias que en orden de importancia le competen, en nuestro caso al Karate-Do, además de no tener la misma connotación las exigencias técnica en las distintas edades.

Autores como González Haramboure [16] y Ochoa Arbella [34] caracterizan al Karate-Do, teniendo en cuenta algunos elementos del deporte y explicando lo importante de la misma para la preparación, así como la poca bibliografía que sobre el tema existe, en estos trabajos se toman como referencia los requisitos preestablecidos en el Reglamento Competitivo Internacional referidos a cada uno de los tipos de preparación, es decir a su clasificación como deporte, la preparación Física, Técnica, Táctica, Psicológica, Teórica y Tradicional como arte marcial, enriquecido con el criterio de diversos autores, pero sin llegar a una delimitación por categoría.

Se considera importante el aporte de estos autores, pero en lo referido al elemento técnico, no satisface el contenido, a lo que le exige el deporte al atleta, es decir no

aborda todos los elementos que para el caso del kumité son necesarios cumplir por el competidor y obtener un buen resultado, se expresa de forma general y no por edades, ni teniendo en cuenta las exigencias técnicas más importantes para el karateca en el kumité en la edad escolar 12-13 años.

Al analizar la bibliografía encontramos algunos significados de exigencia y de perfil, entre ellos lo que nos ofrecen los diccionarios, por ejemplo el Diccionario Escolar Etimológico se plantea "… Exigir: Pedir algo porque se tiene derecho a ello. Ej. Le exigió una indemnización. Mandar, ordenar: las leyes lo exigen así. Viene del latìn exigere, que significa hacer pagar, cumplir, ejecutar. Derivados: Exacto, exactitud, exigencia, exigente. Exigencia: lo que se hace al exigir". "Perfil: Adorno fino al borde una cosa. Postura en que solo se ve un lado del cuerpo. Últimos retoques con los que se da fin a una obra o trabajo"[20]

Al referirse a estos temas el Diccionario Pedagógico plantea "… Perfil Mental: Lat-pro = a favor de + filare = hilar + mens, entis = mente. Representación esquemática, presentada en forma de diagrama, de los resultados logrados, por un individuo en diversos test o subtest"[21]

En el caso del Grijalbo plantea "… Exigencias: Acción y efecto de exigir: pl. Demandar, arbitrarias o desproporcionadas". "Exigir: Reclamar una cosa por obligación o derecho. Requerir ciertos requisitos imprescindibles para conseguir o acabar algo. Pedir de forma imperativa".

"Perfil: Contorno que señala el limite de las personas o cosas. Silueta lateral del cuerpo humano. Trazo sutil de la pluma al escribir. Elaboración mental que formula los rasgos de algo, para caracterizarlo. Retoque finales de una obra. Rasgos característicos de los mismos. Medios puntos de vista en el que el objeto forma un ángulo de aprox. 135 grados respecto al observador. Psicológico. Conjunto de rasgos que caracterizan la personalidad o aptitudes del individuo. Topográfico. Corte que se forma en la intersección del plano de una sección vertical con la superficie del suelo"[22]

[20] García Hoz, Víctor. Diccionario Escolar Etimológico.
[21] Meroni, Alberto L. Diccionario pedagógico.
[22] Grijalbo. Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado.

Otros como el Océano Práctico definen "… Exigir: Cobrar, sacar de uno por autoridad pública, dinero u otra cosa. Fig. Pedir una cosa o algún requisito necesario para que se haga. Demandar imperiosamente. Exigir. Exigible". "Perfil: Postura en que no se deja ver sino una sola de las dos mitades laterales del cuerpo. Conjunto de rasgos peculiares que caracterizan a una persona o cosa"[23]

Algunos autores se refieren al perfil como funciones que exige un puesto de trabajo, una actividad determinada que realice un individuo, lo que debe hacer una persona en un lugar determinado. Otros plantean que la exigencia es el esfuerzo que se realiza para vencer un obstáculo.

Los perfiles de exigencias en los diferentes deportes va adquiriendo cada día mayor importancia, dado porque se pueden compilar, pueden ponderarse y perfeccionarse en el transcurso del tiempo, transformarse, enriquecerse y estar a tono con los cambios de reglamento, así como variar las exigencias tendiendo en cuenta las necesidades del nivel competitivo, así como seleccionar los contenidos que más le exige al atleta a fin de lograr una personalización en el entrenamiento.

Al relacionar estos criterios con la investigación que nos ocupa puede considerarse que el Perfil de Exigencias en el deporte y dentro del mismo el Karate-Do no es más que el sistema de interacción de las principales exigencias que le impone el Karate-Do al karateca, teniendo en cuenta las características de los mismos y las exigencias de la competencia actual.

Por lo tanto teniendo en cuenta lo anterior se puede decir, aproximadamente que el perfil de exigencias técnicas del kumité, no es más que las exigencias técnicas del kumité que le impone el Karate-Do al atleta teniendo en cuenta diferentes características de los mismos y los niveles de utilización de las técnicas en la competición, constituyendo una herramienta, un fundamento teórico, metodológico y práctico esencial para poder definir los elementos técnicos y sus exigencias, enfocando con mayor objetividad su estudio y tratamiento. A través del perfil de exigencias el entrenador puede darle solución a los problemas planteados en la preparación técnica, permitiéndole seleccionar los elementos técnicos adecuadamente, según las diferentes características de los atletas.

[23] Océano Práctico. Diccionario de la lengua española y de nombres propios.

A los atletas se les presentan uno o varios elementos técnicos del Karate-Do y específicamente del kumité, estos poseen exigencias a los cuales el competidor se enfrenta y deberá vencer para obtener un resultado, pudiendo estar relacionado con la necesidad competitiva, la ejecución como tal de la técnica, con la frecuencia de las técnicas, con el tiempo, con los medios de preparación u otro obstáculo o dificultad que le exige la propia técnica de combate.

CAPÍTULO 2
RESULTADOS FUNDAMENTALES

CAPÍTULO 2 RESULTADOS FUNDAMENTALES

En el presente capítulo se exponen los resultados fundamentales relacionados con el perfil de exigencias técnicas del kumité para el Karate-Do escolar 12-13 años.

2.1 Muestra y metodología

2.1.1 Muestra

Para el desarrollo de la investigación se seleccionó una muestra intencionada de 18 atletas de Karate-Do categoría 12-13 años pertenecientes a la Escuela de Iniciación Deportiva" Pedro Díaz Coello" de Holguín, los que representan el 100% de la matrícula, de ellos siete del sexo femenino, tres nuevo ingreso y cuatro continuantes y 11del sexo masculino, siete nuevo ingreso y cuatro continuantes, con tres años y medio de experiencia como promedio en el deporte, así como 10 de ellos han participado en eventos nacionales pioneriles o de Liga estudiantil.

2.1.2 Descripción de la metodología

Métodos:

Histórico-lógico: Fue utilizado para determinar las tendencias históricas del proceso de planificación del entrenamiento deportivo en general y del Karate-Do en lo específico.

Análisis-síntesis: Se utilizó para la caracterización del objeto y campo de la investigación, así como para analizar y sintetizar la información obtenida de la literatura consultada, determinar las particularidades y descubrir relaciones y la lógica a seguir en la obtención de los conocimientos científicos relacionados con la planificación del entrenamiento deportivo en el Karate-Do y las exigencias técnicas que le plantea el mismo a los atletas.

Inductivo-deductivo: para la combinación del movimiento de lo particular a lo general posibilitando las generalizaciones. Se aplicó específicamente desde la selección de los objetivos más generales del entrenamiento deportivo hasta lo más particulares referidos al perfil de exigencias técnicas para el kumité y los contenidos teóricos prácticos.

Análisis documental: Se utilizó para analizar Programas de Preparación del Deportista del Karate-Do, documentos oficiales de competencias, hojas de anotación de eventos.

Observación: Se realizaron tres Protocolo de observación, el primero de diagnóstico dirigido a los atletas de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de Holguín de la categoría 12-13 años con el objetivo de determinar los elementos técnico que más le exigían al atleta y los de mayor frecuencia de utilización con efectividad; el segundo, también de diagnóstico, se realizó en la competencia Nacional Liga Estudiantil 2008, donde se analizaron los elementos técnicos del kumité que mayor por ciento de efectividad alcanzaron en el evento y por lo tanto, marcaron la mayoría de puntos, considerándose los que más le exigen al atleta de esa categoría y la tercera observación se realizó después de aplicado el perfil de exigencias técnicas del kumité a la muestra seleccionada, en la Liga Estudiantil 2009, para determinar algunos resultados del mismo.

Los protocolos de observación están estructurado con una columna donde se identifican todos los combates efectuados, otra las técnicas efectivas ejecutadas en el combate y en la parte superior una fila donde aparecen los elementos técnicos de kumité, siempre que se ejecuta una técnica y es efectiva se anota en el protocolo de observación, posteriormente se realizó un proceso estadístico para determinar las más efectiva y las que más se repitieron u obtuvieron mayor nivel de utilización. (Anexos 1, 3 y 9)

Encuestas: Se utilizó para obtener información del conocimiento y aplicación por los entrenadores de los perfiles de exigencias y de los elementos que consideran los entrenadores de mayor importancia en las técnicas de kumité, para la categoría 12-13 años, así como lo desarrollan en el entrenamiento deportivo del Karate-Do.

La encuesta consta de cinco preguntas, la primera dirigida al conocimiento del Programa de Preparación del Deportista, la segunda pregunta esta relacionada con los elementos a tener en cuenta para la planificación del entrenamiento donde los encuestados deberán marcar lo que consideren necesario para la misma, la tercera pregunta se dirige hacia el conocimiento del perfil de exigencia del deporte Karate-Do, la cuarta pregunta esta relacionada a la aplicación del perfil de exigencia del deporte Karate-Do en la planificación del entrenamiento de este deporte.

La quinta pregunta está dirigida a seleccionar los diferentes elementos técnicos para la categoría 12-13 años, donde los entrenadores, realizaron una ponderación de las

que consideraron de mayor exigencia para los atletas teniendo en cuenta las que más se ejecutan o utilizan y su efectividad en el combate. (Anexo 5)

Criterio de especialistas: Para la realización de este método, se consulta un total de 30 especialistas, con un promedio de experiencia en la actividad deportiva de 13 años, de los cuales dos son Doctores en Ciencias vinculados al deporte, 10 son Master en Ciencias vinculados al deporte y 16 son Licenciados en Cultura Física entrenadores del deporte. En la selección de los especialistas se tuvieron en cuenta algunos indicadores, permitiendo que los mismos, fueran los más indicados en emitir sus criterios sobre la pertinencia y significación, para la aplicación del perfil de exigencias técnicas del kumité, como fueron: Experiencia de los especialistas, conocimiento del tema de investigación y del entrenamiento deportivo en general, actualidad laboral relacionado con el deporte y nivel científico y práctico en el deporte.

Mediante este método se obtuvo información de especialistas sobre el nivel científico, el nivel didáctico, nivel de importancia y el nivel para su aplicación, que presentaba el perfil de exigencias técnicas para el kumité en la categoría 12-13 años. Teniendo en cuenta los resultados de las encuestas a los entrenadores, los cuales plasmaron los elementos técnicos del kumité de mayor exigencia para esta categoría y los resultados obtenidos en el protocolo de observación coincidiendo en un alto por ciento los mismos, se elaboró el perfil de exigencia técnicas del kumité para la categoría 12-13 años. El documento científico - metodológico, que consta como elementos técnicos con posiciones de guardia, desplazamientos de combate, técnicas de brazos, piernas, derribos, caídas, bloqueos, combinaciones de brazos y piernas, así como las exigencias que le impone cada una de ellas al atleta, fue entregado y revisado por los especialistas quienes emitieron sus opiniones y recomendaciones en cuanto a los aspectos científicos, didácticos, importancia, y posibilidades de aplicación. (Anexo 7)

Estadístico: Matemático estadístico (Cálculo porcentual) Se utilizó para procesar los datos recogidos a través de la observación y en las hojas de anotación de las diferentes técnicas de kumité realizadas en eventos competitivos, determinándose las medias y los por cientos de las veces que se ejecutaron las mismas con

efectividad, así como extraer los datos de las encuestas a los entrenadores y a los especialistas, procesando esta información.

2.2 Análisis de los resultados

2.2.1 Resultados obtenidos en la observación

2.2.1.1 Resultados del protocolo de observación diagnóstico aplicado a los atletas 12-13 años de Karate-Do de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de Holguín

Mediante este método se pudo constatar que en un total de 55 combates los atletas realizaron 245 efectivas en las cuales el 100% de las veces utilizaron o se iniciaron desde la posición de combate, así como con desplazamientos fundamentalmente al frente y los laterales derecha e izquierda.

Se pudo comprobar que el elemento técnico mas frecuente y que mayor cantidad de puntos marcó fue el Gyako tsuki con un total de 126 ejecuciones efectivas para un 51,4%, en orden descendente, observamos la técnica de Dos Pasos (Mae te tsuki-Gyako tsuki) con 31 golpeos efectivos representando un 12,7%, las combinaciones de Bloqueos con técnicas de brazos aparecen con 18 ejecuciones para un 7,3%, luego continúan las técnicas de piernas Mawashi geri shodan y jodan, con un total de 15 y 13 repeticiones para un 6,1% y 5,3 % respectivamente. Otros elementos técnicos representados fueron el Mae te tsuki y las Combinaciones de brazos con piernas con 21 y nueve ejecuciones efectivas para un 8,6 % y 3,7 % respectivamente, posteriormente aparecen la técnica de pierna Ura mawashi geri (Katsumi) Jodan y de brazos Oitsuki los cuales se repitieron ocho y cuatro veces con efectividad representando el primero un 3,3% y el segundo un 1,6%.

Se considera al analizar estos resultados que las técnicas de kumité que mayor exigencia le presentan al atleta son las de brazos Gyako tsuki, el cual por la cantidad de ejecuciones efectivas realizadas es la más utilizada por estos atletas, y entre las de piernas los elemento más utilizados y además que marcan dos y tres puntos en la competencia son la Mawashi geri Shodan y la Mawashi geri Jodan respectivamente. (Anexo 2)

2.2.1.2 Resultados del protocolo de observación diagnostico aplicado en el Campeonato Nacional categoría 12-13 años Liga Estudiantil

Al analizar los resultados de este método se pudo comprobar que se realizaron un total de 95 combates, ejecutando los atletas observados 587 técnicas efectivas, en las cuales el 100 % de las veces utilizaron o las iniciaron desde la posición de combate, así como con desplazamientos fundamentalmente al frente y a los laterales derecha e izquierda.

Se comprobó que el elemento técnico más repetido y mayor cantidad de puntos marcó fue la técnica de brazo Gyako tsuki con un 52 % del total, que representan 305 ejecuciones efectivas, en orden descendente, fueron observándose la técnica de Dos Pasos (Mae te tsuki-Gyako tsuki) con 102 golpeos efectivos para un 17,4 %, a continuación aparecen las técnicas de brazos y piernas Mae te tsuki y Mawashi geri shodan, con un total de 49 y 28 repeticiones con efectividad, compilando para un 8,3 % y 4,8 % respectivamente, así como las combinaciones de Bloqueos con técnicas de brazos que se ejecutaron en 28 ocasiones con efectividad para un 4,8 %.

Se analizaron otros elementos que fueron ejecutados en menor cuantía como son los caso de la técnica de pierna Mawashi geri jodan con 22 repeticiones para un 3,7 % y la técnica de brazo Oitsuki con 18 ejecuciones representando el 3,1 %, las combinaciones de brazos con piernas y la técnica de pierna Ura mawashi geri (Katsumi) Jodan, con 16 y 14 repeticiones efectivas para un 2,7 % y 2,4 % respectivamente y por último aparecen la técnica de brazo Uraquen (en otras) y la técnica de pierna Uchiro mawashi geri los cuales se repitieron cuatro y una vez con efectividad representando el primero un 0,7 % y el segundo un 0,2 %.

Se considera al analizar estos resultados que las técnicas de kumité que mayor exigencia le presentan al atleta son las de brazos Gyako tsuki, el cual por la cantidad de ejecuciones efectivas realizadas es la más utilizada por estos atletas, y entre las de piernas los elemento más utilizados y además que marcan dos y tres puntos en la competencia son la Mawashi geri shodan y la Mawashi geri jodan respectivamente, estos resultados están aparejados a la observación diagnostico realizada a los atletas de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de Holguín donde los resultados son muy similares a los obtenidos en esta observación, así

como a los criterios de ponderación de los elementos técnicos del kumité para esta categoría vertidos por los entrenadores y especialistas en las encuestas. (Anexo 4)

2.2.2 Resultados obtenidos en las encuestas a los entrenadores

Se realizó esta encuesta a 28 entrenadores en el Campeonato Nacional 1ra Categoría (8), en la Liga Estudiantil Nacional (15) y en el Provincial de la Categoría 12-13 años en Holguín (5) con el objetivo de diagnosticar el conocimiento acerca del perfil de exigencias y la ponderación de los elementos técnicos para el Kumité en esta categoría.

Con relación a la primera pregunta sobre el programa de preparación del deportista 15 entrenadores respondieron que **Si** lo conocían para un 53,6 % y 13 respondieron **No** conocer dicho Programa para un 46,4 % del total de encuestados.

Al analizar la segunda pregunta sobre los elementos a tener en cuenta para la planificación de macrociclo de Entrenamiento, el 100 % (28) señaló: La fecha del evento fundamental, los resultados anteriores y las características de los atletas. El 46,4 % (13) señalaron el Programa de Preparación del Deportista y solo el 25 % (siete) de los entrenadores seleccionó entre los aspectos a tener en cuenta el perfil de exigencias del deporte. debemos destacar que se seleccionaron otros aspectos como fueron: Competencias preparatorias el 14,3 % (cuatro), Controles el 21,4 % (seis), Pruebas Medicas el 14,3 % (cuatro), Escenario de entrenamiento 10,7%(tres).

Cuando observamos la tercera pregunta relacionada con el conocimiento del Perfil de Exigencias del deporte Karate-Do, los encuestados respondieron 12 que **SI** lo conocían para un 42,9 %, 10 entrenadores respondieron que **NO** lo conocían para un 35,7 % y seis entrenadores respondieron **NO SÉ**, representando un 21,4 % del total de encuestados.

Con relación a la cuarta pregunta referida a si aplican o no el perfil de exigencias en la preparación de los atletas en la categoría 12-13 años, 10 entrenadores respondieron que **SI** lo aplicaban para un 35,7 % y 18 entrenadores respondieron que **NO** lo aplicaban representando un 64,3 % de los encuestados.

Al abordar la quinta pregunta relacionada con el orden de prioridad que establecen entre los elementos técnicos del kumité para la preparación en la categoría 12-13 años., los entrenadores coincidieron el 100 % (28) en los elementos técnicos del

kumité: Posición de Combate, Desplazamientos de Combate, Gyako tsuki, Mae te tsuki, Dos pasos, Mawashi geri shodan, Mawashi geri jodan, Ura mawashi geri jodan, Combinaciones de brazos con pierna, Combinaciones de Bloqueos con técnicas de brazos.

Otros elementos técnicos que los entrenadores señalaron fueron: Oitsuki el 32,1 % (nueve), Combinaciones de Brazos con derribos lo señalaron el 32,1 % (nueve) de los encuestados, Mae geri el 25 % (siete), Caídas el 25 % (siete), Ushiro geri, Uchiro mawashi geri el 17,9 % (cinco) y Proyecciones de brazos y piernas fueron seleccionadas por el 10,7 % (tres) del total de entrenadores encuestados.

Se considera, teniendo en cuenta los criterios de los entrenadores, que las técnicas ponderadas son las más utilizadas en las competencias de esta categoría por los atletas y son además las que mayor puntuación le proporcionan a los mismos, esto se refleja en las observaciones realizadas a los atletas en competencias, descritas en esta investigación, donde coinciden lo planteado por los entrenadores y las técnicas efectivas ejecutadas por los atletas en los eventos competitivos. (Anexo 6)

2.2.3. Parámetros del perfil de exigencias técnicas para el kumité categoría 12-13 años

En el presente epígrafe se exponen las principales exigencias técnicas para el kumité que le presenta el Karate-Do competitivo al karateca en el proceso de su preparación y competición de la categoría 12-13 años, elementos que permiten a los entrenadores la organización de los medios y tareas a tener en cuenta para la planificación de los componentes instructivos, educativos y capacitativos del entrenamiento del Karate-Do.

Con anterioridad se han analizado criterios de varios autores, a modo de justificar científicamente, la caracterización del Karate-Do competitivo actual, y específicamente lo referido al orden técnico para el kumité de la categoría 12- 13 años, definiendo las principales particularidades generales y específicas del deporte tratado, facilitando, la comprensión y aplicación del perfil de exigencias de este deporte, así como una orientación objetiva del tratamiento a la preparación técnica, y dentro de la misma la referida al Kumité.

Una vez analizada la opinión de los especialistas se establecieron los parámetros para el perfil de exigencias técnicas para el kumité en la categoría 12-13 años en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de Holguín, como son Elementos técnicos, exigencias técnicas y formas de ejecución, clasificándolas para su estudio en Exigencias Técnicas Fundamentales y Exigencias Técnicas Complementarias, teniendo en cuenta la frecuencia de ejecución o utilización y su efectividad en el combate:

1. EXIGENCIAS TÉCNICAS FUNDAMENTALES DEL KUMITÉ

ELEMENTOS TÉCNICOS	EXIGENCIAS TÉCNICAS	FORMAS DE EJECUCIÓN
Postura de combate (kamaite).	Posición de los pies	- Pie adelantado recto o un poco diagonal 45 grados hacia adentro, el pie atrasado con un ángulo de 45 grados hacia fuera del cuerpo apoyados con el metatarso.
	Posición de las piernas	- Piernas separadas al ancho de los hombros flexionadas, una delante y otra detrás en forma de paso según la guardia que se adopte derecha o izquierda.
	Posición de los brazos	- El adelantado cubre el mentón con el puño y el lateral del cuerpo con el codo, el atrasado con el puño cubre el otro mentón y con el codo el otro lateral del cuerpo. El puño atrasado va un poco mas bajo que el adelantado.
	Centro de gravedad del cuerpo	- baja un poco por la flexión de las piernas, el peso del cuerpo se distribuye al 50% en las piernas,
	Posición del tronco y los hombros	- El tronco se mantiene recto y firme, los hombros se giran un poco al diagonal, para reducir la zona de impacto.
Desplazamientos de combate.	Desplazamiento a los diferentes ángulos básicos utilizados en el combate	-Desplazamientos al frente, atrás, laterales derecha e izquierda, diagonal atrás derecha e izquierda, diagonales al frente derecha e izquierda, diagonales atrás y al frente con cambio de pies y guardia derecha e izquierda.
	Coordinación de los movimientos de piernas y brazos	-Al mover las piernas hacia las diferentes direcciones, se mantiene la posición de combate, los brazos ayudan a mantener el equilibrio en la misma o al cambiar la guardia.
	Centro de gravedad en relación a la acción ofensiva o defensiva	-Se mantiene bajo por la flexión de las piernas y el tronco recto, manteniendo el equilibrio.
	Colocación de los pies, plano o en puntas	-Generalmente los desplazamientos son en punta de pies, moviendo una pierna primero y la otra después de forma tal que no se crucen y se pierda el equilibrio.

Mae te tsuki o kisami tsuki.	Extensión del brazo con penetración del hombro en el golpeo	-Se extiende el brazo, con una pronación del antebrazo, a la hora del golpeo y penetramos el hombro para tener un mayor alcance.
	Recogida del brazo a hikite después de golpear	- debe ser violenta, con una supinación del brazo y manteniendo el Zanchin.
	Simultaneidad entre desplazamiento y golpeo	-Se realiza el golpeo al llevar la pierna adelantada, al diagonal al frente derecho ó izquierdo, con coordinación del movimiento, es un golpe directo.
	Mantener la flexión de las piernas al golpear	- Se utiliza para mantener el equilibrio, un mayor apoyo para que el golpeo y una potencia adecuada.
Gyako tsuki	Torsión del tronco y penetración de los hombros al golpear	-Giro de la cadera y torsión del tronco, quedando recto, penetrando el hombro para un mayor alcance del golpeo.
	Flexión de la pierna adelantada y giro de la atrasada en el golpeo	- Se desplaza la pierna adelantada al diagonal derecho o izquierdo flexionada con una media cuclilla, la atrasada gira desde el primer metatarsiano hasta la cadera, quedando apoyada en el metatarso y flexionada por la rodilla.
	Golpeo del puño y recogida del brazo a hikite después del golpeo	- Pronación del antebrazo, extensión del brazo al máximo de las posibilidades, golpeo con el puño, se recoge con una supinación del antebrazo, llevando el codo atrás y el puño a hikite (costado del cuerpo) contrario al Gyakotsuki. Mantención del zanchin.
Mae te tsuki-gyako tsuki (Dos pasos)	Desplazamientos de piernas simultáneos con los golpeos	- Se realiza para evitar contraataques, de forma explosiva y con una flexión de las piernas a la hora de golpear, quedando el pie adelantado por fuera del contrario.
	Coordinación entre los dos golpeos	-El primer golpeo (Mae Te Tsuki), apenas cumple una función de finteo a la Zona Jodan, para luego bajar el centro de gravedad y ejecutar el segundo golpeo (Gyako Tsuki), es un movimiento rápido y fluido
	Penetración de los hombros y torsión del tronco en los golpeos	- Se trata de buscar el mayor alcance a través del hombro, adelantando lo más posible este segmento del cuerpo y girando la cadera con el tronco recto de forma simultánea.
	Recoger los brazos a hikite después de terminar el gyako tsuki	-Se recoge con una supinación del antebrazo, llevando el codo atrás y el puño a hikite (costado del cuerpo) contrario al Gyakotsuki. Mantención del zanchin.
Mawashi geri shodan (Abdomen, Pecho, Zona Trasera y Zona Lateral).	Elevación de la rodilla, giro del pie de apoyo y de la cadera	-Se eleva la rodilla de forma directa al frente, se gira el pie de apoyo, para buscar mayor potencia en el pateo, el desplazamiento y giro de la cadera es menor con relación al pateo clásico, este giro y penetración de la cadera le imprime velocidad y fuerza al pateo, puede ser de latigazo (Keage) o profundo(Kekomi)
	Mantener la pierna de apoyo flexionada en el pateo	-Al extender completamente la pierna para el pateo, la flexión de la pierna permite un mayor equilibrio del centro de gravedad del cuerpo.

	Golpear con el empeine del pie y recoger la pierna después del pateo	-El golpeo tiene que realizarse con el empeine del pie para que sea puntuable, la recogida manteniendo el Zanchin en un movimiento de acción y reacción.
Mawashi geri jodan (Cabeza, Cara y Cuello).	Elevación de la rodilla, giro del pie de apoyo y de la cadera	-Parte desde la posición de combate por dentro con el propósito de desvirtuar la defensa del contrario, se gira el pie de apoyo, para buscar mayor potencia en el pateo, el giro de la cadera es rápido y penetrante, este giro y penetración de la cadera le imprime velocidad y fuerza al pateo, puede ser de latigazo (Keage) o profundo(Kekomi)
	Mantener la pierna de apoyo flexionada en el pateo	- Al extender completamente la pierna para el pateo, la flexión de la pierna permite un mayor equilibrio del centro de gravedad del cuerpo.
	Golpear con el empeine del pie y recoger la pierna después del pateo	-Se realiza un recorrido circular de adentro hacia fuera buscando la zona Jodan como referencia y golpeando con el empeine del pie para que sea puntuable, la recogida manteniendo el Zanchin en un movimiento de acción y reacción.
Ura mawashi geri jodan o Katsumi geri (Cabeza, Cara y Cuello).	Elevación de la rodilla, giro del pie de apoyo y de la cadera	-El movimiento de la pierna debe pasar por el (Jiki Ashi), el inicio del pateo es por dentro, con el propósito de desvirtuar la defensa del contrario. La rodilla debe levantarse lo más posible y la cadera penetra hacia delante con una contracción de la espalda, para lograr un pateo adecuado, ejecutándose con la pierna de adelante o con la pierna de atrás.
	Mantener la pierna de apoyo flexionada y la espalda contraída al patear	- Al extender completamente la pierna para el pateo, la flexión de la pierna permite un mayor equilibrio del centro de gravedad del cuerpo, contrayéndose la espalda para darle mayor potencia al pateo.
	Pateo en forma de gancho con la planta del pie y recogida sin pasar el pie	- La pierna sale en forma de gancho de afuera hacia adentro del contrario, golpeando con la planta del pie para que sea puntuable, la recogida se realiza por donde mismo se golpea en un movimiento de acción y reacción manteniendo la guardia al comenzar, ejecutar y terminar el pateo
Combinaciones golpeo brazos con pierna	Penetración de los hombros en los golpes de brazos y de las caderas en los pateos, posición de la rodilla.	Se realiza pasando de la distancia larga a la media, para ejecutar como primer ataque el golpeo de brazo, este se ejecuta profundo, penetrando los hombros y bajando suficientemente el centro de gravedad, la rodilla se eleva lo suficiente como para mover libremente de las rodillas al empeine o la planta del pie, zonas con las cuales se realiza el pateo. La pierna flexionada en la articulación de la rodilla realiza un movimiento pendular de frente al adversario y de abajo hacia arriba para desvirtuar la reacción del contrario, pateando de afuera hacia adentro del contrario.

	Potencia y velocidad en la ejecución de las técnicas de brazos y piernas	- La combinación se ejecutará con gran velocidad, para buscar la efectividad y que pueda puntuar, esta velocidad aumenta la potencia del golpeo, así como un movimiento de acción y reacción continuado, concluyendo la técnica de brazos comienza a ejecutarse la técnica de pierna..
	Zanchin después de realizada la combinación	- La recogida de la pierna se realiza por donde mismo se golpea, produciéndose esta recogida de adentro hacia fuera independientemente del pateo que se ejecute, en un movimiento de acción y reacción manteniendo la guardia al comenzar, ejecutar y terminar la combinación.
Combinaciones de bloqueos con técnicas de brazos	Posición de los brazos para el bloqueo y el golpeo	- Los bloqueos se realizan desde donde estén ubicados los brazos al momento de la acción, al igual que el goleo de brazos, para no perder tiempo e imprimiéndole la mayor potencia posible
	Coordinación del bloqueo con el golpeo de brazos	- Se realiza primero el bloqueo a cualquiera de los segmentos del cuerpo, arriba, centro, abajo y luego el golpeo de brazos, de forma fluida, sin interrupción y coordinado permitiendo la efectividad en la acción.
	Recogida de los brazos a hikite después de terminar el golpeo	Se recoge con una supinación del antebrazo, llevando el codo atrás y el puño a hikite (costado del cuerpo). Mantención del zanchin.

2. EXIGENCIAS TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS DE KUMITÉ

EJERCICIOS	EXIGENCIAS	EXIGENCIAS TÉCNICAS
Oitsuki	Sincronización del desplazamiento y el golpeo simultáneo	- Se realiza el golpeo al avanzar la pierna atrasada, al diagonal al frente derecho ó izquierdo, con coordinación de movimiento.
	Extensión del brazo y penetración del hombro a la hora del golpeo	-Se extiende el brazo, con una torción del antebrazo, a la hora del golpeo y penetramos el hombro para tener un mayor alcance.
	Realizar el golpeo diagonal con relación al oponente	- Desplazamiento fuera de la línea de combate, hacia los diagonales.
	Recogida del brazo a hikite después del golpeo	- Debe ser violenta, con una supinación del brazo y manteniendo el Zanchin
Mae geri.	Mantener la pierna de apoyo flexionada y la espalda recta penetrando la cadera	- Para mantener el equilibrio y darle potencia al pateo, puede ser penetrante (kekomi) o latigazo (Keage)
	Elevación de la rodilla altura del pecho y talón a los glúteos	- Para mayor amplitud del movimiento, logrando más potencia en el golpeo, es un movimiento explosivo y coordinado.
	Golpear con el metatarso y recoger la pierna después del pateo	- Se golpea con el metatarso y se recoge manteniendo el Zanchin en un movimiento de acción y reacción dándole la efectividad al golpeo.

Ushiro geri	Elevación de la rodilla, giro del pie de apoyo y de la cadera	-El movimiento parte de la posición de combate, la rodilla se eleva, el pie se coloca desde su posición inicial, con una flexión hacia arriba, que permite pronunciar el talón, penetra la cadera hacia la pierna que golpea.
	Mantener la pierna de apoyo flexionada en el pateo	- La pierna de apoyo se mantiene flexionada a la hora de la ejecución del golpeo, permitiendo un mayor equilibrio del cuerpo y mayor potencia en el pateo.
	Golpear con el kakato (talón del pie) y recoger la pierna después del pateo	Pateo ejecutado hacia atrás que puede ser de dos formas: Keage: En forma de latigazo, golpeando con el taló hacia arriba y Kekomi: De forma penetrante, la superficie golpeadora describe la trayectoria más rectilínea posible en un plano medianero del cuerpo, golpeándose con la idea de hundir, siempre con el kakato (talón del pie). La recogida de la pierna se realiza por donde mismo se golpea. Con un movimiento contrario al golpeo, manteniendo el Zanchin y la guardia.
Ushiromawashi geri	Elevación de la rodilla, giro del pie de apoyo, el cuerpo y de la cadera	- Comienza la ejecución con un giro circular del cuerpo, de adentro hacia fuera, buscando que la espalda quede de frente al contrario y a partir de ahí parte el pateo, se eleva la rodilla lo mas alto posible describiendo un circulo. El pie de apoyo gira simultáneamente con el cuerpo, la cadera penetra hacia la pierna que va a golpear de afuera hacia adentro.
	Mantener la pierna de apoyo flexionada en el pateo	- La pierna de apoyo se mantiene flexionada a la hora de la ejecución del golpeo, permitiendo un mayor equilibrio del cuerpo y mayor potencia en el pateo.
	Golpear con el Sokutei (la planta del pie) y recoger la pierna después del pateo	- El golpeo se realiza al extender la pierna con el Sokutei (la planta del pie) en toda su extensión, esto además para que sea puntuable. La recogida de la pierna se realiza por donde mismo se golpea. Con un movimiento contrario al golpeo, manteniendo el Zanchin, una fuerte contracción de la espalda y la guardia.

Combinaciones golpeo de brazos con derribos	Coordinación entre las técnicas, fluidez de los movimientos	Se inician generalmente después de una técnica de brazo Gyako Tsuki ó Dos pasos, con las exigencias técnicas vistas anteriormente, con movimientos coordinados, al recoger el brazo se desplaza la pierna adelantada o atrasada, con fluidez y sin perder tiempo, hacia el diagonal y buscando la pierna del contrario o por dentro haciendo un movimiento circular o de enganche
	Simultaneidad entre los desplazamientos y las técnicas de golpeo y el derribo	El movimiento es simultáneo entre desplazamiento, golpeo y derribo llevando al oponente hasta el tatami, para hacer efectivo el punto, debe realizarse de forma continuada un golpeo en 2 segundos, el derribo tiene que ser por debajo de la cadera, con control absoluto sobre la caída del adversario
	Zanchin después de realizada la combinación	Tiene que haber potencia y velocidad en el golpeo después del derribo, siempre con los puños, para puntuar, así como una postura correcta del cuerpo, manteniendo el control y una recogida del brazo al hikite
Caídas	al frente, hacia el frente laterales y atrás	Se realizan para poder contrarrestar las técnicas de derribos, así como evitar lesiones con las mismas, deben tenerse en cuenta algunos elementos al ejecutarlas como son: Posición de las manos en cada una de ellas, posición de la barbilla, elevación de las piernas y tranque de las caderas, ubicación del cuerpo al caer en cada una de las técnicas de caídas, ubicación de las piernas después de realizar la caída

INDICACIONES METODOLOGICAS DEL PERFIL DE EXIGENCIAS TÉCNICAS PARA EL KUMITÉ EN LA CATEGORÍA 12-13 AÑOS

1. En la posición de combate es importante realizar la misma por los dos hemicuerpos, por lo que las exigencias van dirigidas a la guardia derecha e izquierda, así como deberá realizarse primeramente estático y luego en movimiento.
2. Independientemente que se explica técnicamente la posición de combate, ya dentro del mismo el atleta la utilizará según sus características, como son la talla, el peso, el sexo.
3. En el caso de los desplazamientos se realizarán por las dos guardias, no se cruzarán las piernas, cuando se vaya a la derecha esta comenzará el movimiento primero y luego la izquierda y viceversa, en los desplazamientos

que se ejecutan a los diagonales con cambio de pies se realiza un movimiento más amplio de las piernas lo que hace que no se crucen estas.

4. Para la ejecución de los golpeos de puño, estos se desplazarán desde la posición que estén ubicados a la hora de realizar el mismo y en cualquiera de las guardias que adopte el atleta, además se ejecutará primeramente estático y luego en movimiento, individual y en parejas.
5. Cuando se realice las técnicas de brazos Gyako tsuki, Dos pasos, al concluir el golpeo, con la efectividad requerida, la recogida puede hacerse el chico dachi (posición del jinete) o como un asalto al frente quedando siempre la pierna adelantada por fuera del contrario.
6. Las técnicas de pateo muy utilizadas en la modalidad de Kumité, se pueden ejecutar con la pierna adelantada, con la atrasada, o combinado con otros elementos técnicos como son: Técnicas de brazos Oi tsuki, Gyako tsuki, Mae te tsuki o Mae te Tsuki- Gyako tsuki (Dos Pasos) con derribos o barridos, empleándose a la ofensiva, defensiva, o en anticipación y por cualquiera de las guardias.
7. En el kumité las técnicas de pateo se pueden emplear en forma de latigazo y penetrante (Keage y Kekomi). Dichos pateos puede ser ejecutado en forma ofensiva, defensiva o en anticipación.
8. Las técnicas de golpeos de piernas, teniendo en cuenta las características de los atletas, deben ejecutarse primeramente individual con y sin apoyo, por pasos, de forma lenta y luego más rápido, posteriormente se realizarán en parejas, y siempre primero estático y luego en movimiento.
9. El entrenador exigirá continuamente que al ejecutar la técnica tengan presentes los criterios que en el plano competitivo son medibles en esta modalidad y categoría como son:
    a. Buena Forma: debe tener características que le confieran eficacia probable dentro del marco de los conceptos del kárate tradicional
    b. 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.

c. Aplicación Vigorosa define la potencia y la velocidad de la técnica y el deseo palpable de que ésta tenga éxito
d. Buen Zanshin: 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.
e. Buen Timing: Significa realizar una técnica cuando ésta tiene el mayor efecto potencial.
f. 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.
g. Distanciamiento: se refiere también al punto en el cual la técnica completada llega a su destino o cerca de éste. En la competición Cadete y Júnior no se permite contacto alguno en cara, cabeza y cuello (ni en la máscara facial), salvo un contacto muy ligero (skin touch) para patadas Jodan, y la distancia para puntuar se incrementa a 10 cm.

10. Las combinaciones de bloqueos con golpeos de brazos, se utilizan fundamentalmente de contraataque y las más utilizadas en esta categoría, son: Bloqueo Osae uke (Bloqueo de arriba hacia abajo aplastante) y golpeo de Gyako tsuki, salida a los diagonales bloqueo de Shuto uke (canto de la mano), y golpeo de Gyako tsuki, bloqueo Yoko uchi o Soto uke (hacia adentro) y golpeo Gyako tsuki, haciéndose énfasis en las mismas.
11. Se deberá insistir que en el Karate-Do los bloqueos se ejecutan con la cadera abierta y cerrándola al momento del golpeo de brazos, con el objetivo de que realizando este movimiento se imprime una mayor potencia a la combinación, en este caso al golpeo. Destacamos que primero se realiza estático y luego en movimiento, dividiendo la técnica por pasos o fases, definiendo el bloqueo y posteriormente el golpeo.

12. Las combinaciones de golpeo de brazos con pierna son múltiples, en este Perfil de Exigencias para esta categoría las de mayor frecuencia son: Gyako tsuki - Mawashi con pie adelantado y atrasado, Dos pasos - Mawashi con pie adelantado y atrasado, Giako tsuki - Ura mawashi (Katsumi) con pie adelantado y atrasado, Dos pasos - Ura mawashi (Katsumi) con pie adelantado y atrasado, por lo que se hará énfasis en las mismas, sin descartar otras teniendo en cuenta las características individuales de los atletas.
13. Las combinaciones de golpeo de brazos con pierna deben realizarse estático y luego en movimiento, individual y en parejas, ejecutando el golpeo de brazos primero y a continuación el pateo.
14. En las técnicas de Ukemis (Caídas) los profesores deben tener en cuenta la utilización de las caídas: Mae Ukemi(al frente), Uchiro Ukemi (atrás), Migi e Hidari zempo ukemi (hacia el frente derecho e izquierdo), Migi e Hidari yoko ukemi (lateral derecho e izquierdo), para evitar lesiones con las técnicas de derribos. Para su enseñanza debe comenzarse de abajo hacia arriba, es decir del piso hasta realizarlas desde la posición de pie, desplegándola por pasos metodológicos.
15. Las combinaciones de golpeo de brazos con derribos son múltiples, aunque en esta categoría las consideramos como exigencias técnicas complementarias, en este perfil de exigencias las de mayor exigencias son: Gyako tsuki ó Dos Pasos - Deashi Barai, Gyako tsuki ó Dos Pasos - Kosoto gari, Gyako tsuki ó Dos Pasos - Ouchi gari, Gyako tsuki ó Dos Pasos - Kosoto gake, Gyako tsuki ó Dos Pasos - Osoto gari, estas pueden ser a la ofensiva, a la defensiva o de anticipación, por cualquiera de los hemicuerpos, sin descartar otras que se utilizarán teniendo en cuenta las características individuales de los atletas.
16. El profesor al contextualizar al atleta deberá de hacer referencias sobre la implicación de la técnica estudiada en la modalidad de Kumité, en cuanto a cantidad de puntos, y zonas de incidencias del golpeo, y sobre todo que cada ejecución nunca sea propinada de forma excesiva.

17. Para controlar las exigencias técnicas en el kumité que el Karate-Do le exige al atleta, se recomienda como métodos la observación donde estén reflejadas las diferentes exigencias y se registre si se cumplen o no, así como también los test técnicos de kumité donde aparezcan los errores en la ejecución de las técnicas y sus exigencias, estas pueden tener un valor por cada error cometido y por ello otorgar una puntuación determinada.

2.2.4 Resultados del criterio de especialista

Al analizar el criterio vertido por los especialistas con relación al perfil de exigencias técnicas para el kumité en la categoría 12-13 años y después de aplicar los métodos estadísticos podemos observar, que, con relación al aspecto del nivel científico del perfil de exigencias técnicas para el kumité, ocho lo consideran de muy alto para un 26,7 % del total encuestado, 19 consideran este aspecto de alto para un 63,3 % y tres especialista lo catalogan de aceptable para un 10 %, ninguno de los especialistas consideran este aspecto como bajo, ni muy bajo.

al analizar el aspecto del enfoque didáctico, 11 especialistas lo califican de muy alto para un 36,7 %, de los encuestados nueve lo catalogan como alto lo que significa un 30 % y 10 especialistas lo consideran como aceptable siendo el 33,3 % de los especialistas encuestados, en este aspecto tampoco hubo ningún encuestado que lo señalara como bajo o muy bajo.

cuando analizamos el aspecto de la importancia del perfil de exigencias técnico para el kumité, 22 de los especialistas lo consideran de muy alto lo que representa el 73,4 % del total, siete de los encuestados lo califican de alto para un 23,3 % y un especialista lo cataloga de aceptable siendo el 3,3 %. en este aspecto ninguno de los especialistas lo catalogan de bajo, ni de muy bajo.

con relación al aspecto de las posibilidades de aplicación 20 de los especialistas encuestados lo consideraron de muy alto representando el 66,7 % del total, ocho de los especialistas lo catalogan de alto para un 26,6 % de los encuestados, y dos califican de aceptable su aplicación para un 6,7 %. este aspecto tampoco fue considerado por ninguno de los especialistas como bajo o muy bajo.

Son de suma importancia los criterios de los especialistas, ya que nos indica la medida en que se puede aplicar este perfil de exigencias técnicas para el kumité en

la categoría 12-13 años, al analizar los resultados estadísticos de los mismos, puede palparse que existe un consenso general en la calificación de los niveles científicos, enfoque didáctico, importancia y posibilidades de aplicación, llegando a considerarse entre muy alto y alto, por 27 (90 %), 20 (66,7%), 29 (96,7%) y 28 (93,3 %) del total de los especialistas respectivamente, estos elementos demuestran que el perfil de exigencias técnicas para el kumité que es factible para su aplicación en esta categoría.(Anexo 8)

2.2.5 Análisis e interpretación de los resultados alcanzados como consecuencia de la puesta en práctica del perfil de exigencias técnicas del kumité

Después de insertado en la planificación de la preparación técnica del karateca 12-13 años el perfil de exigencias técnicas elaborado en la investigación, se han recogido algunos resultados que demuestran su significación práctica, la misma acorde con los criterios de los especialistas vertidos en el trabajo.

Utilizando un protocolo de observación se pudo constatar que en un total de 23 combates efectuados en la Liga estudiantil 2009 en Guantánamo, los atletas realizaron 105 técnicas efectivas, donde el 100 % se iniciaron desde la posición de combate, así como con desplazamientos fundamentalmente al frente y los laterales derecha e izquierda. Se comprobó además que los elementos técnicos utilizados en la efectividad, o que representaron puntos, fueron el 100 % de los definidos en este trabajo como exigencias técnicas fundamentales, los cuales se desglosaron de la siguiente forma: el elemento técnico mas frecuencia de utilización y mayor cantidad de puntos marcó fue el Gyako tsuki con un total de 53 ejecuciones efectivas para un 50,5 %, a continuación se ubica en orden descendente, la técnica de Dos Pasos (Mae te tsuki-Gyako tsuki) con 18 golpeos efectivos representando un 17,1 %, posteriormente aparece el elemento técnico de combinaciones de Bloqueos con técnicas de brazos con 15 ejecuciones para un 14,3 %, luego continúan las técnicas de piernas Mawashi geri jodan con seis utilizaciones efectivas para un 5,7 % y la Mawashi geri shodan con un total de cuatro ejecuciones, al igual que el golpeo de brazos mae te tsuki, para un 3,8 %. Otros elementos técnicos utilizados de la exigencias técnicas del kumité fundamentales fueron las Combinaciones de brazos

con piernas y la técnica de pierna Ura mawashi geri (Katsumi) Jodan con tres y dos ejecuciones efectivas para un 2,9 % y 1,9 % respectivamente. Es necesario resaltar que el elemento técnico más exigente para los atletas de esta categoría es el Gyako tsuki, por la necesidad de marcar los puntos con mayor rapidez y por el nivel de ejecución durante el combate.

Otros resultados obtenidos hasta el momento con relación al rendimiento deportivo en el evento analizado fueron, la obtención de ocho medallas, dos de plata y seis de bronce superior a las cuatro alcanzadas en la anterior competencia, así como esta modalidad de kumité aporto 48 puntos de los 77 conseguidos en todo el evento. Demos significar la mejoría en las calificaciones obtenidas en las técnicas de kumité como parte de los objetivos pedagógicos, las cuales fueron de forma general de 4,2 puntos, mejorando la de la anterior competencia que fue de 3,8 puntos, así como se obtuvo el 4to lugar por provincias, dejando atrás el 6to lugar de la anterior edición.

A lo anterior, se agrega también, que en la planificación se priorizaron en el kumité las exigencias técnicas fundamentales ofrecidas en la investigación, por lo que hubo un mayor porciento del tiempo de preparación dedicado a las mismas, posibilitando un entrenamiento más objetivo, hacia la obtención de mejores resultados en las competencias deportivas de esa categoría.(Anexo 10)

CONCLUSIONES

1. Los criterios teóricos aportados por distintos autores entre los que se encuentran los del autor del presente estudio, constituyen un respaldo fehaciente a la necesidad de la elaboración del perfil de exigencia técnica del kumité, como herramienta teórica - metodológica y práctica, que orienta el tratamiento científico a la preparación de los karatecas escolares, capaz de promover un resultado más eficiente del rendimiento competitivo.
2. Como resultado de la aplicación del diagnóstico, entre los que sobresalen limitaciones científico - metodológicas en los programas de preparación del deportista y en los entrenadores de Karate – do de las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar, se revela la necesidad de elaborar un Perfil de Exigencias Técnico para el kumité en los atletas 12-13 años, por cuanto en muchos de los casos, se empleaba volumen de trabajo técnico con la enseñanza de elementos que no formaban parte de las principales exigencias técnicas que en la citada categoría les exigía la competencia a los competidores.
3. Como parte del perfil de exigencias técnicas del kumité fueron incorporados como elementos constitutivos los siguientes: elementos técnicos, exigencias técnicas para la ejecución de los elementos técnicos y formas de ejecución de dichos elementos.
4. Como consecuencia de la aplicación oportuna de la consulta con especialistas, quedó verificada la adecuada pertinencia y la significación social del perfil de exigencias técnicas del kumité; a raíz de las consideraciones vinculadas al nivel científico de dicho aporte, la calidad del enfoque didáctico, la importancia del perfil para con el proceso de la preparación deportiva, así como las posibilidades de su aplicación en la práctica social.
5. La aplicación del perfil de exigencias técnicas del kumité, favoreció el rendimiento técnico – competitivo de los karatecas escolares, toda vez que quedó demostrada la pertinencia de dicho perfil, a partir del tratamiento científico – metodológico necesario a la preparación, así como la planeación objetiva, por volúmenes de trabajo, de los principales elementos técnicos a desarrollar por cada período de la macroestructura concebida por el entrenador.

RECOMENDACIONES

A partir de los resultados obtenidos en la investigación se considera oportuno realizar las siguientes recomendaciones:

1. Proponer a la Comisión Técnica Nacional de Karate-Do, la inclusión del perfil de exigencias técnico del kumité para la categoría 12-13 años en el Programa de Preparación del Deportista, contribuyendo a su perfeccionamiento, aporte que constituye un documento científico – metodológico necesario para la planificación objetiva y personalizada del entrenamiento de este deporte.
2. Que los argumentos y contenidos del perfil de exigencias técnicas aportado, sean considerados por los directivos metodológicos nacionales, para la posible elaboración y/o reestructuración de las premisas y exigencias de evaluación de los objetivos pedagógicos en los eventos nacionales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barrios, J y A Ranzola. (1995). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana, Editorial Deportes. 140pp.
2. Briñones Fernández, Andrés. (2006). Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica básica Ap chagui en niños que inician la práctica del Taekwondo. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor. Doctorado Curricular: Cuba-España (Islas de las Palmas de Gran Canaria).
3. Cernuda, R. (2004). "El Karate-Do, "un Arte Marcial o un Deporte". Disponible en: http://www.internationalska.com/noticias/articulo.php?art=1
4. Colectivo de Autores.(2006). Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Tomo II. (La selección científica del posible talento deportivo y el sistema de la planificación del entrenamiento deportivo). Ciudad de La Habana. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
5. Comisión Técnica Nacional de Karate-Do. (2007) Programa de Preparación del Deportista, Ciudad de la Habana.
6. De la Paz, Rodríguez, P.L. (1986). Capitulo: 17. Fundamentos del Entrenamiento deportivo con niños y jóvenes. En Metodología de la Enseñanza de la Educación Física II. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. Departamento Educación Física Deportes y Recreación, DEFIDER. (2003)."Orígenes del Karate". Disponible en: http: //www.shotokai.cl
8. Egami, Shigeru. (1997)." Karate-Do, más allá de la técnica" Disponible en: http://www.shotokai.com/ensayos/otra_via.html
9. Federación Mundial de Karate-Do. (2009) "Reglamento Competitivo Internacional" "*6".* World Karate-Do Federation. Madrid, España.
10. Flores Pérez, Abelardo y Ernesto Guzmán Gómez. . (2002)."Artes Marciales, origen y desarrollo y su introducción en Cuba". Ciudad de la Habana, Editorial: SI-MAR S. A.
11. Forteza. A. (1999). "Direcciones del entrenamiento deportivo". La Habana, Editorial Científico técnica.

12. _____ (2000). ”Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica”. La Habana, Editorial Científico técnica.
13. García Almenares, Francisco. (2002)”Análisis de la actividad competitiva Del Karate-Do con el nuevo reglamento”. Proyecto de Investigación, Ciudad de la Habana.
14. García Hoz, Víctor. (1967).” Diccionario Escolar Etimológico”. Madrid, España, Editorial magisterio Español S.A.
15. García Manso, J. M. (1996)”Planificaciones del entrenamiento deportivo”. Madrid. España, Editorial Gymnos. 159 p
16. González H, R (2002). ”Caracterización integral del Karate-Do”. efdeportes. Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 52 - Septiembre de 2002. Disponible en sitio http://www.efdeportes.com/.
17. _____ (2004).”La preparación deportiva desde la óptica pedagógica de la teoría curricular. Su validez para todas las modalidades competitivas y las artes marciales”. Disponible en: http://www.efdeportes.com/ Revista Digital – Buenos Aires - Año 10 - N° 74.
18. González Rey, Fernando Luís. (1982) Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la personalidad / Fernando Luís González Rey. -- Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación – 312 p.
19. Grijalbo. (1997).”Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado”. Barcelona. España Grijalbo Mondodari, Aragón.
20. Grosser y col. (1988). “Principios del entrenamiento deportivo”. Barcelona, Editorial Martínez Roca. 192 p
21. Grosser, M. y Neumaier August. (1990). “Técnicas del entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes”. Barcelona, Ediciones Roca, S.A.
22. Guillén Pereira, L. (2008)”Material Didáctico para la enseñanza del estilo Shito Ryu”. Villa Clara. Tesis en opción al titulo académico de Master en Entrenamiento Deportivo.
23. Harre, D. (1987).”Teoría del entrenamiento deportivo”. La Habana, Editorial Científico - Técnica. 395 p

24. Herráiz Embid, S. (2007). “Karate y Olimpismo...toda la verdad" Disponible en: http://www.genbukai.cl/prac/p_deport.htm
25. Lemos, E. (2001). "La preparación física del Karate-Do. Un primer enfoque." http://www.efdeportes.com/efd34b/karate.htm Buenos Aires. Año 7.
26. López Rodríguez, A. (2006).”La educación física más educación que física”, Ciudad de la Habana, Ed. Pueblo y Educación.
27. Manzano Ortíz, V. (2003). ”¿Qué es el Karate-Do?” Disponible en: http://www.carmelitasalicante.com/actextraescolares/karate/karate.html
28. Matveev. L. P. (1983).”Fundamentos del entrenamiento deportivo”. Moscú, Editorial Ráduga. 331 p
29. Mayo, J. (1985).”El Karate-Do en Cuba”. La Habana, Editorial Científico Técnica. 187 p
30. Meroni, Alberto L. (1982).”Diccionario pedagógico”. Barcelona, España, Ediciones Grijalbo, S. A.
31. Mozo Cañete, L. D. Reflexiones pedagógicas en torno a la importancia de la Actividad Física y Deportiva para el óptimo desarrollo de la sociedad contemporánea. http://www.efdeportes.com/ Revista Digital- Buenos Aires, Año 9 - N° 62
32. Núñez Peña, Carlos R. (2001). “Plan Psicopedagógico para potenciar la Preparación volitiva de los taekwondistas”. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física.
33. Océano Práctico. (1999).”Diccionario de la lengua española y de nombres propios”. Barcelona España, Océano Grupo Editorial S.A.
34. Ochoa Arbella, R. (2004).”Caracterización del Karate-Do. Instituto Superior Pedagógico “José de la Luz y Caballero”. Holguín. Revista Luz. Año III No.4.
35. Ozolin, N. (1983).”Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo”. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica. 488 p
36. Platonov, V. – Bulatova, M. (1995). ″La preparación física″ 2 da. Edición. Barcelona Editorial Paidotribo.
37. Platonov, V. (1991).” La adaptación en el deporte”. España, Editorial Paidotribo.

38. Puni, A y Dzhamgarov, T. (1990). Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana, Editorial Científico-técnica.
39. Pupo P, R. (1990).”La Actividad como categoría filosófica”. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. p 188
40. Quesada, R. (2004). La preparación técnico-táctica en el entrenamiento deportivo. Disponible en: http://www.paidotribo.com/default.asp
41. Rabanal, A. (2002). ″El karate desde la óptica de la preparación física.″ Disponible en: http://www.fckda.com/articulos/prep-fis-karate/htm
42. Ranzola Rivas, A. (1999).”Caracterización del deporte: Conferencia especializada”. Matanzas: Instituto Superior de Cultura Física.
43. Ranzola, A- Barrios, J. (1998).″Manual para el deporte de iniciación y desarrollo″. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
44. Revista Muy interesante. (2000). ″Principales planos musculares a desarrollar en cada deporte". Madrid, No. 225. Editorial Marquez de Villamagra.
45. Solís Fernández L. (1994) “La competición de Karate. Entrenamiento de campeones”. Barcelona. España, Editorial. Paidotribo.
46. Sotolongo González, P. (1998) “Matematización del Saber”. La Habana. Ed.de Ciencias Sociales, 142-143 p
47. Verjoshanski, V.I (1990). “El entrenamiento deportivo. Planificación y Programación”. Barcelona, Editorial Martínez Roca. S.A. 321p.
48. Verkhoshansky, Yuri. (2002) “Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo”. Barcelona, España, Editorial Paidotribo, p - 225

ANEXO 1

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN
DIAGNÓSTICO ATLETAS 12-13 AÑOS EN COMPETENCIAS
PLANILLA DE CONTROL DE LAS TÉCNICAS DE LOS KARATECAS EN LOS COMBATES

# Combates	Cantidad técnicas efectivas	Posición De Combate	Despla - zamientos de Combate.	Gyako tsuki	Mae te tsuki	Dos Pasos	Mawashi Geri Shodan	Mawashi Geri Jodan	Ura Mawashi Geri	Combina ciones de Brazos con Piernas
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
55										
Total										

CONTINUACIÓN ANEXO 1

# Combates	Cantidad técnicas efectivas	Combinaciones de Bloqueos con técnicas de Brazos	Oitsuki	Mae geri	Ushio Geri	Ushiro Mawashi Geri	Combinaciones Golpeo de Brazos con Derribos	Caídas	Otras
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
55									
Total									

ANEXO 3

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN
DIAGNÓSTICO COMPETENCIA NACIONAL LIGA ESTUDIANTIL
PLANILLA DE CONTROL DE LAS TÉCNICAS DE LOS KARATECAS EN LOS COMBATES

# Combates	Cantidad técnicas efectivas	Posición de Combate	Despla - zamientos de Combate.	Gyako tsuki	Mae te tsuki	Dos Pasos	Mawashi Geri Shodan	Mawashi Geri Jodan	Ura Mawashi Geri	Combina ciones de Brazos Con Piernas
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
95										
Total										

CONTINUACIÓN ANEXO 3

# Combates	Cantidad técnicas efectivas	Combinaciones de Bloqueos con técnicas de Brazos	Oitsuki	Mae geri	Ushio Geri	Ushiro Mawashi Geri	Combinaciones Golpeo de Brazos con Derribos	Caídas	Otras
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
95									
Total									

ANEXO 9

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN
APLICADO A LOS ATLETAS 12-13 AÑOS DE HOLGUÍN EN LIGA ESTUDIANTIL 2009 EN GUANTÁNAMO
PLANILLA DE CONTROL DE LAS TÉCNICAS DE LOS KARATECAS EN LOS COMBATES

# Combates	Cantidad técnicas efectivas	Posición de Combate	Despla - zamientos De Combate.	Gyako tsuki	Mae te tsuki	Dos Pasos	Mawashi Geri Shodan	Mawashi Geri Jodan	Ura Mawashi Geri	Combina ciones de Brazos con Piernas
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
23										
Total										

CONTINUACIÓN ANEXO 9

# Combates	Cantidad técnicas efectivas	Combinaciones de Bloqueos con técnicas de Brazos	Oitsuki	Mae geri	Ushio Geri	Ushiro Mawashi Geri	Combinaciones Golpeo de Brazos con Derribos	Caídas	Otras
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
23									
Total									

ANEXO 5

ENCUESTA ENTRENADOR CATEGORÍA 12-13 AÑOS

DIAGNOSTICO

Estimado entrenador:

Con el fin de perfeccionar el Sistema de Preparación Deportiva de los atletas de karate-do y con ello los resultados deportivos durante su participación en eventos de este deporte, recabamos de su cooperación y le solicitamos responder las siguientes preguntas lo mas objetivas posible y así poder hacer un análisis fidedigno de los resultados.

Muchas Gracias.

1. ¿Conoce usted el Plan de Preparación del Deportista en el deporte de karate-do?

   SI ------- NO -------- NO SÉ --------

2. Para la planificación del macrociclo de entrenamiento usted tiene en cuenta: (Puede marcar mas de uno dándole un nivel de prioridad)

   ----- La fecha del evento fundamental.
   ----- Los resultados anteriores.
   ----- El perfil de exigencias del deporte.
   ----- El programa de preparación del deportista.
   ----- Las características de los atletas.
   ----- Otras ¿Cuál?----------

3. ¿Conoce usted el Perfil de Exigencias del deporte karate-do?

   SI-------- NO--------- NO SÉ----------

4. ¿Lo aplica en la preparación de los atletas?

   SI---------- NO---------- NO SÉ----------

CONTINUACIÓN ANEXO 5

5. Marque por orden de prioridad los elementos técnicos del Kumité que usted desarrolla en la categoría 12-13 años. **Debe tener en cuenta que el 1 es el de mayor prioridad.**

----- Dos pasos
----- Mawashi gueri shodan
----- Mawashi gueri jodan
----- Ura mawashi gueri jodan
---— Gyakotsuki
----- Mae te tsuki
----- Posición de Combate
--— Caídas
----- Desplazamientos de Combate
----- Ushiro gueri
--— Proyecciones de brazos y piernas
----- Oitsuki
----- Mae geri
----- Combinaciones de Bloqueos con técnicas de Brazos
----- Combinaciones de brazos con pierna
--— Combinaciones de brazos con derribos.
------ Uchiro mawashi geri

ANEXO 7

CRITERIO DE LOS ESPECIALISTAS.

Compañero especialista adjuntamos a esta encuesta los aspectos que se desarrollaron en la investigación relacionados con el Perfil de Exigencias Técnico para el Kumité en los atletas 12-13 años de karate-do de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín, documento metodológico que puede contribuir al desarrollo de la Preparación del Deportista.

Su criterio sobre el valor de este material es de gran importancia, pues los mismos serán utilizados en el proceso de Preparación de los atletas por los entrenadores de Karate-do de esta categoría.

Emítalos marcando con una **X** la frase que usted elegiría para calificar cada uno de los aspectos y categoría que a continuación se relacionan.

Tabla # 1

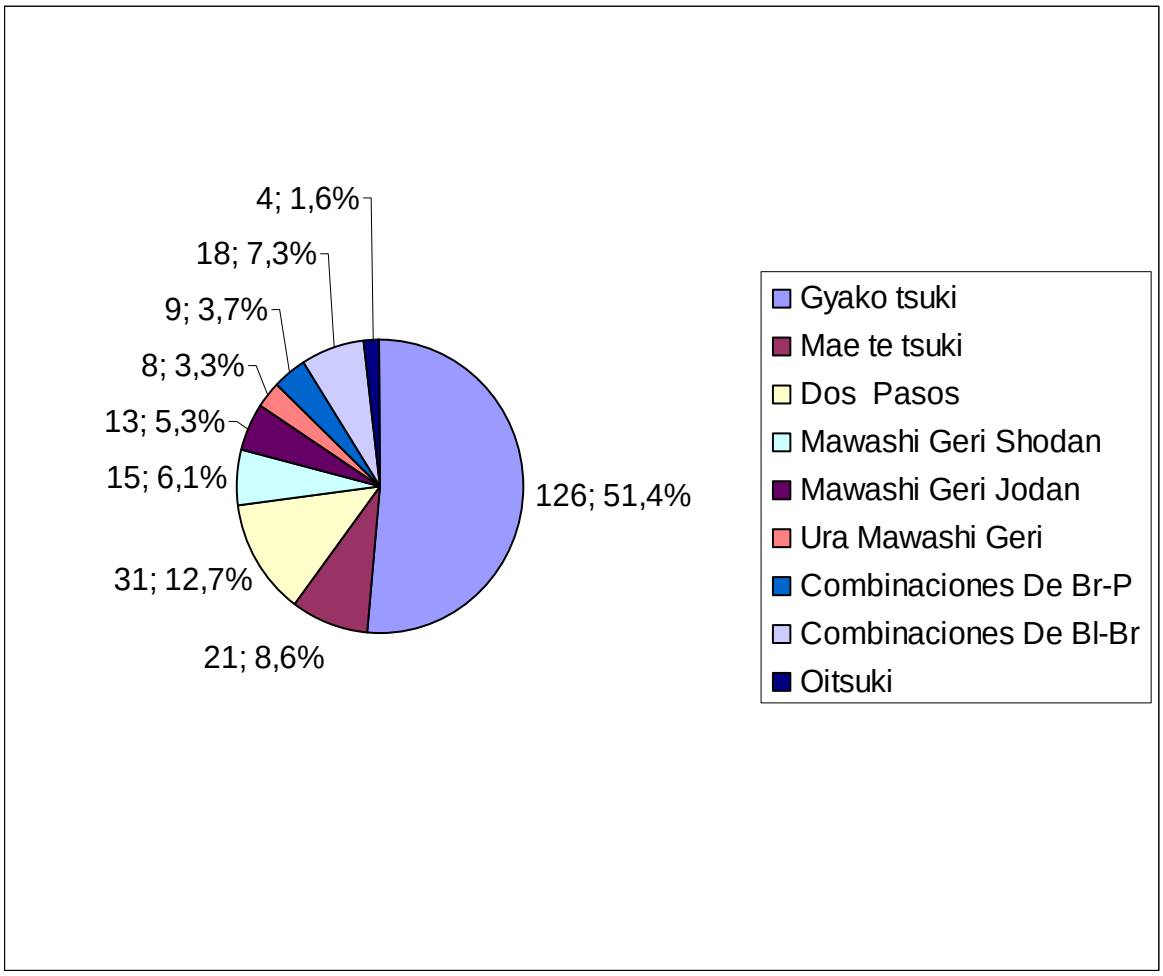
Perfil de Exigencias Técnico para el Kumité categoría 12-13 años

Aspectos	Muy alto	Alto	Aceptable	Bajo	Muy bajo
Nivel científico					
Enfoque didáctico					
Importancia					
Posibilidades de aplicación					

ANEXO 2

RESULTADOS DEL PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN
DIAGNOSTICO ATLETAS 12-13 AÑOS EN COMPETENCIAS

CONTROL DE LAS TÉCNICAS DE LOS KARATECAS EN LOS COMBATES

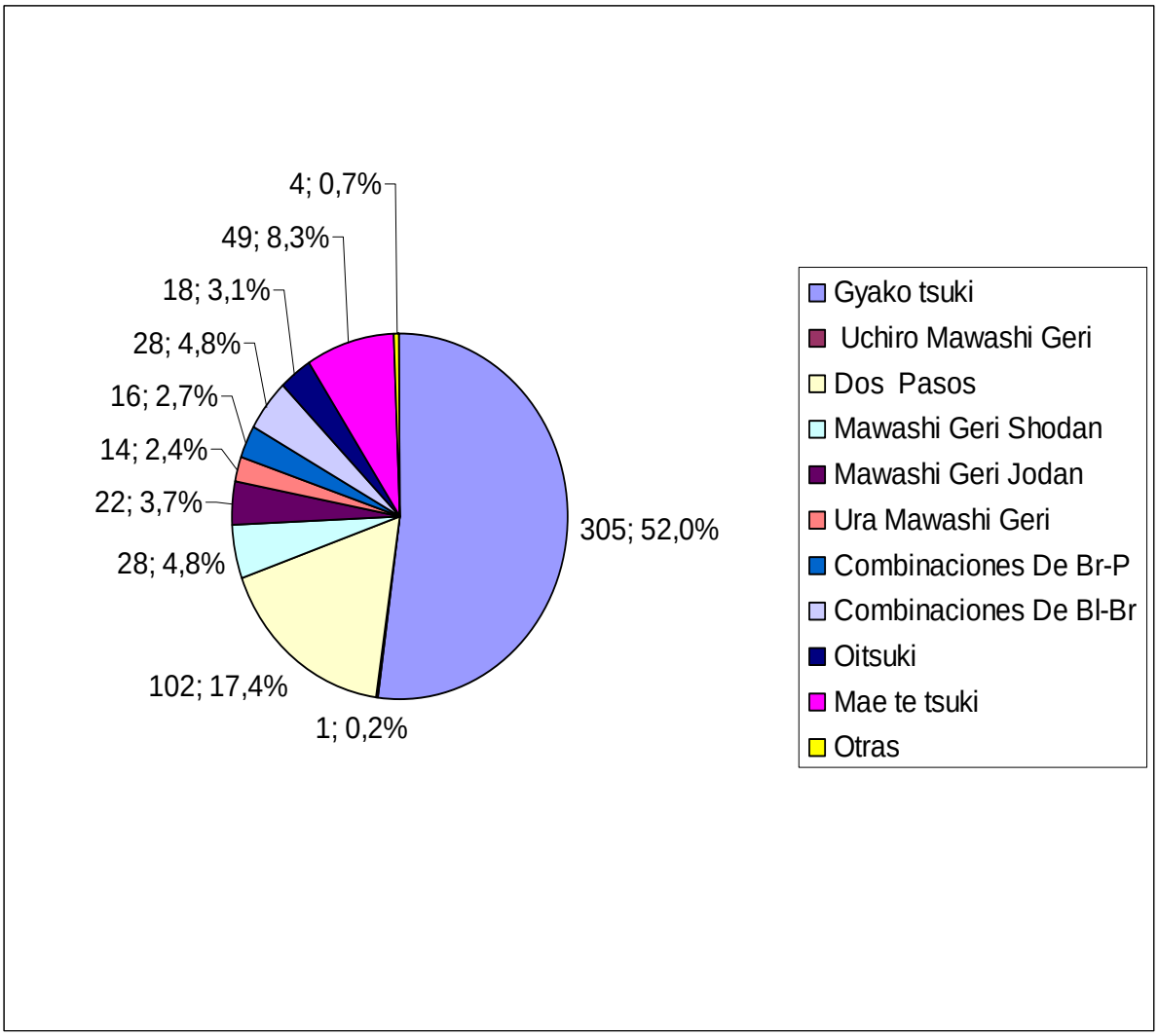


Total de combates: 55
Total de Técnicas efectivas: 245; 100%
Desplazamientos de Combate 245; 100%
Posición de Combate 245; 100%

ANEXO 4

RESULTADOS DEL PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN
DIAGNÓSTICO COMPETENCIA NACIONAL LIGA ESTUDIANTIL

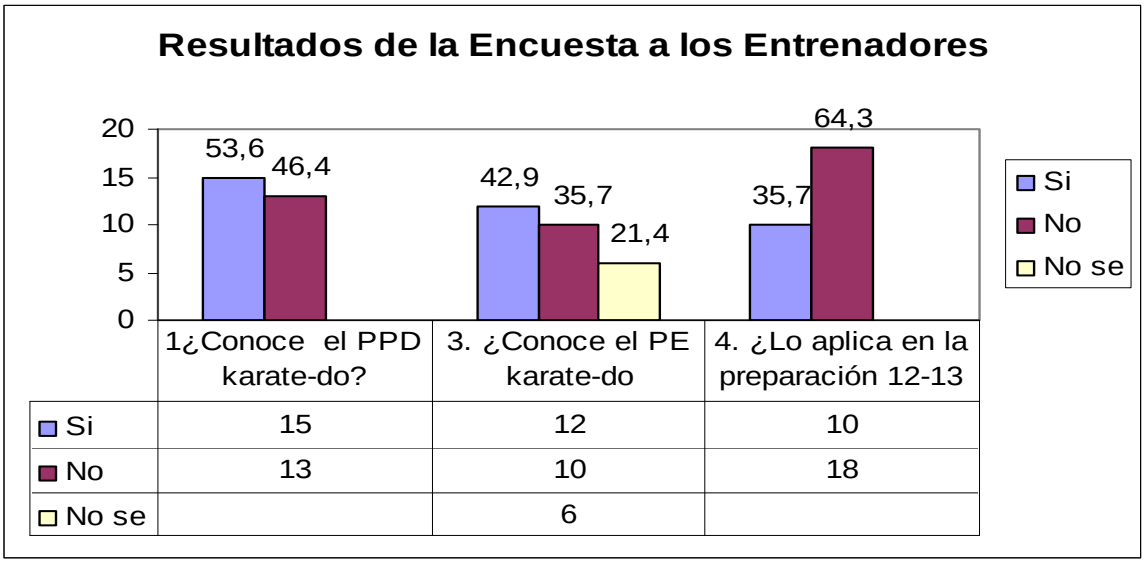
CONTROL DE LAS TÉCNICAS DE LOS KARATECAS EN LOS COMBATES

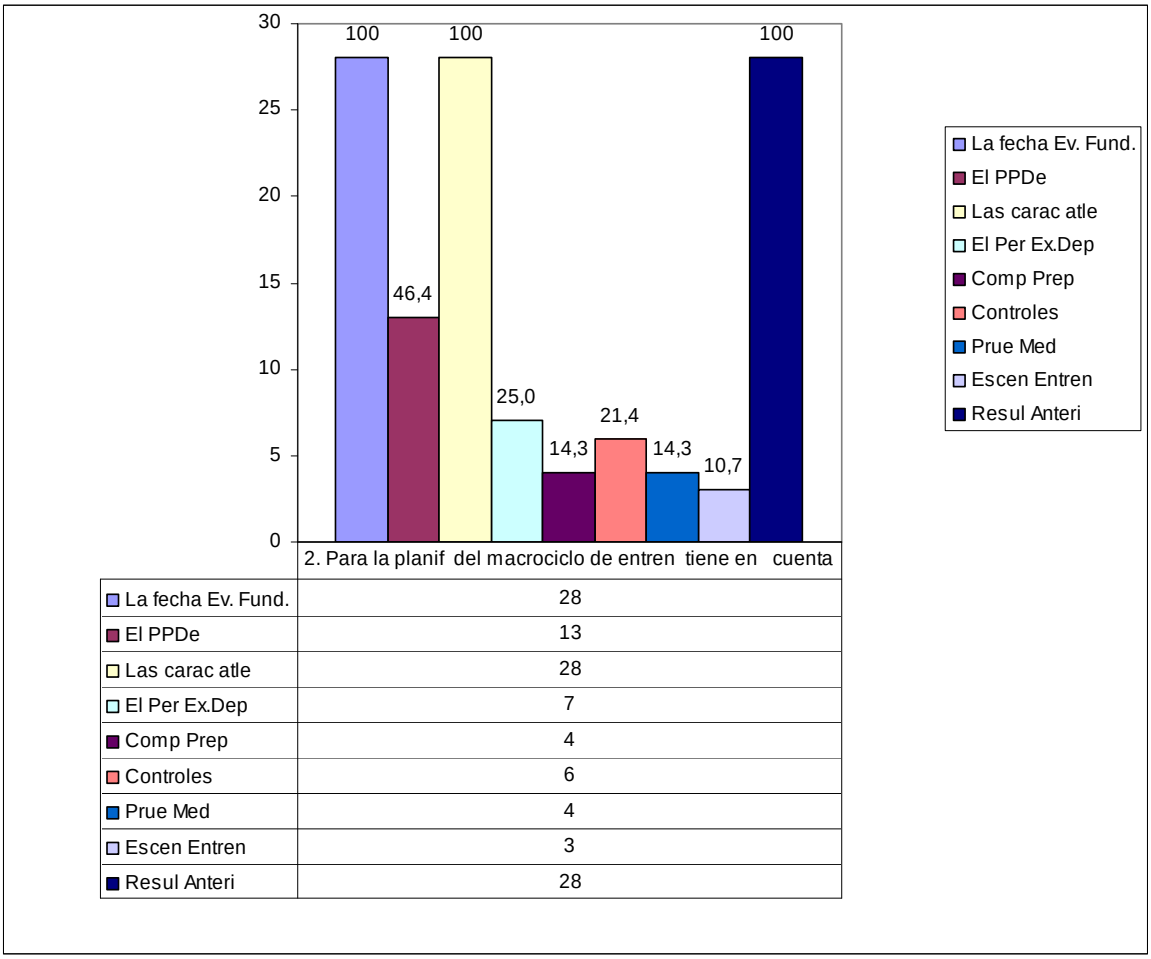


Total de combates: 95

Total de Técnicas efectivas: 587; 100%
Desplazamientos de Combate 587; 100%
Posición de Combate 587; 100%

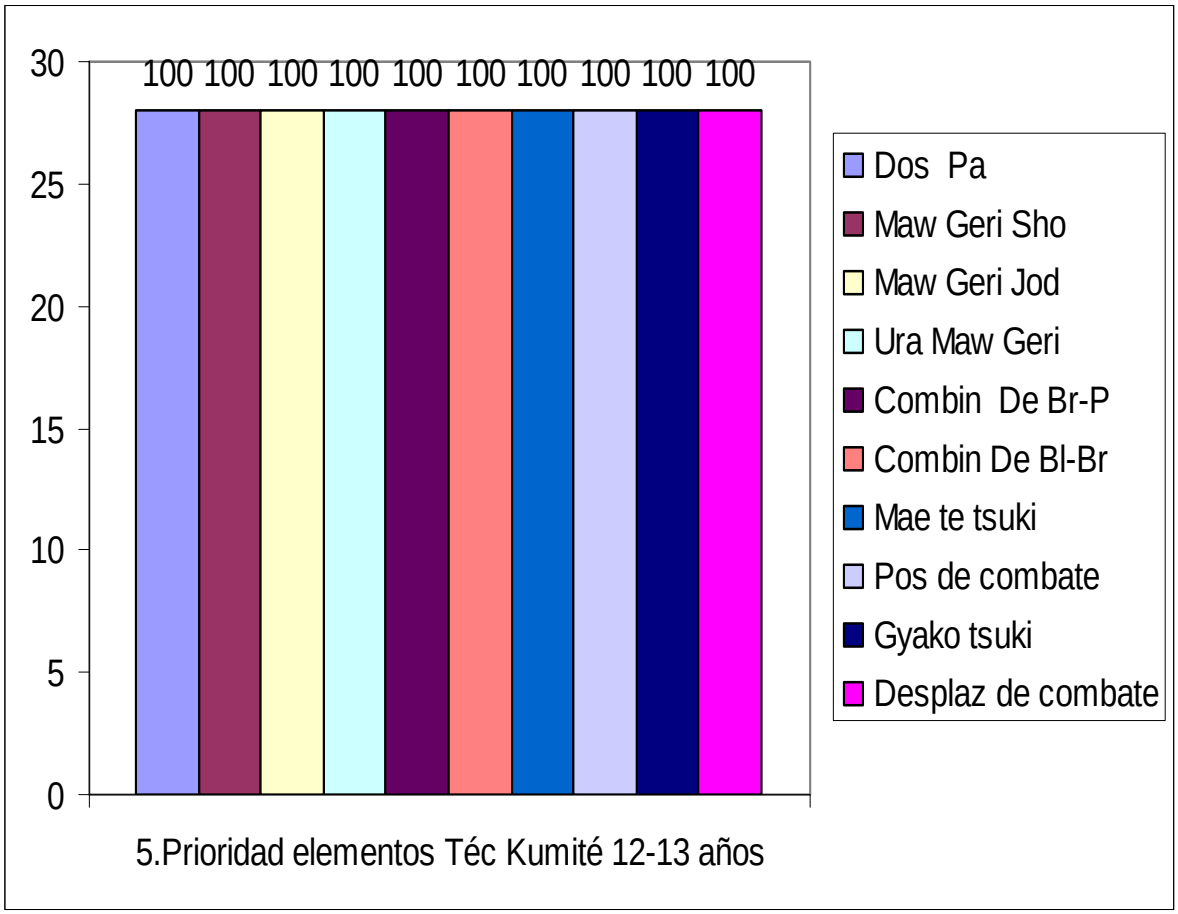
ANEXO 6



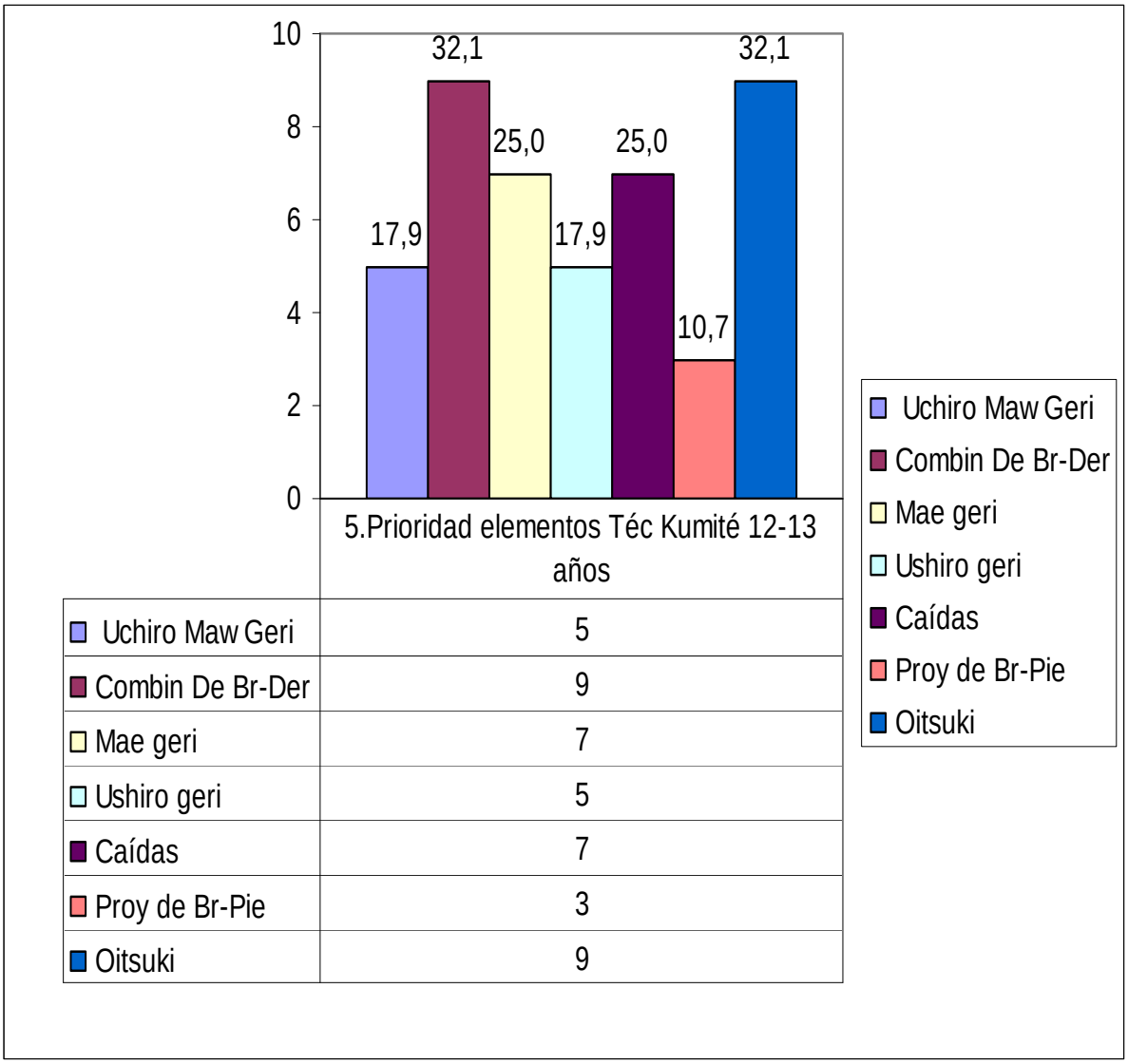


	2. Para la planif del macrociclo de entren tiene en cuenta
La fecha Ev. Fund.	28
El PPDe	13
Las carac atle	28
El Per Ex.Dep	7
Comp Prep	4
Controles	6
Prue Med	4
Escen Entren	3
Resul Anteri	28

Continuación ANEXO 6. Resultados de la encuesta a los entrenadores

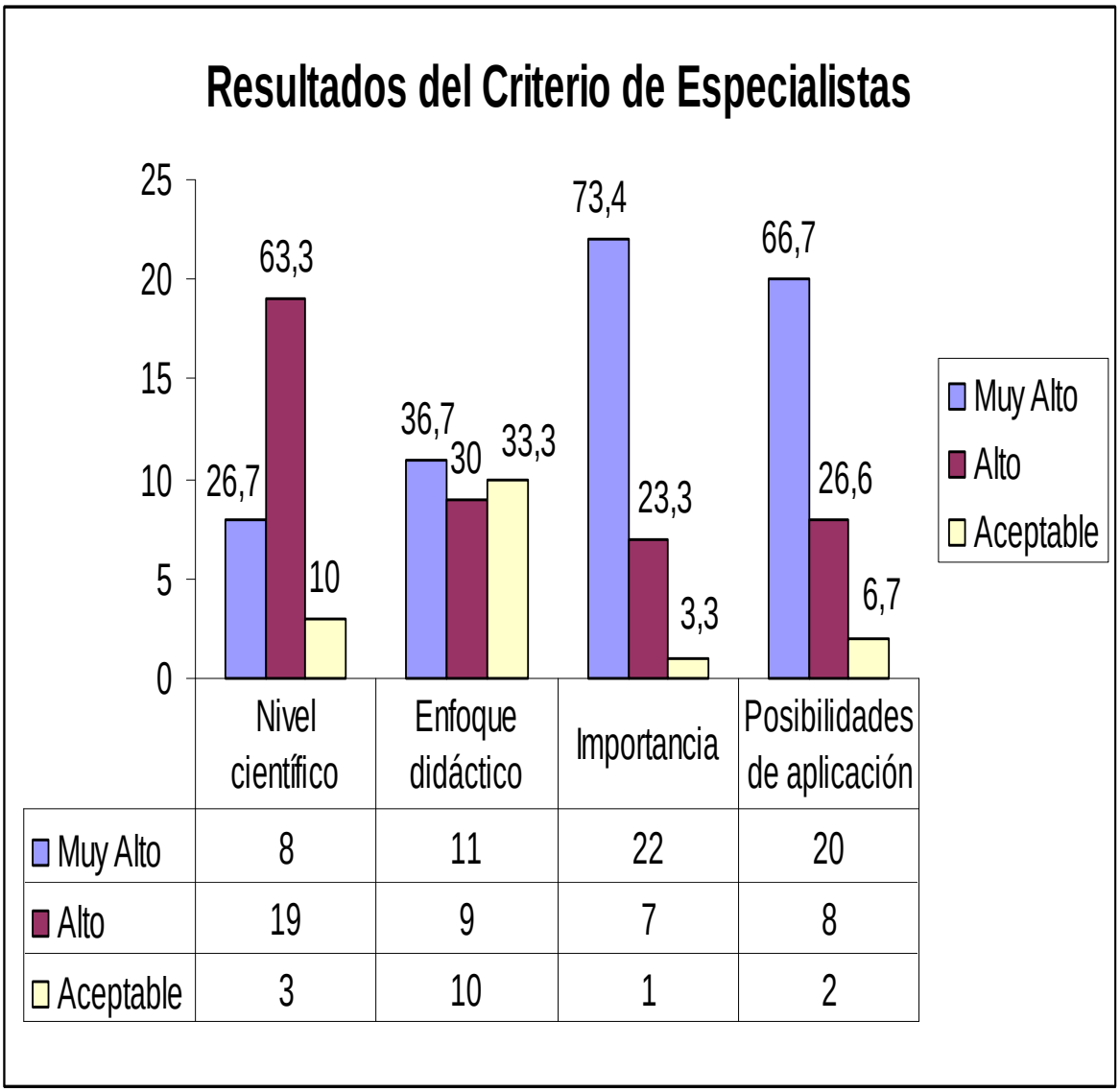

30
25
20
15
10
5
0
100 100 100 100 100 100 100 100 100 100
Dos Pa
Maw Geri Sho
Maw Geri Jod
Ura Maw Geri
Combin De Br-P
Combin De Bl-Br
Mae te tsuki
Pos de combate
Gyako tsuki
Desplaz de combate
5.Prioridad elementos Téc Kumité 12-13 años

Continuación ANEXO 6. Resultados de la encuesta a los entrenadores



	5.Prioridad elementos Téc Kumité 12-13 años
Uchiro Maw Geri	5
Combin De Br-Der	9
Mae geri	7
Ushiro geri	5
Caídas	7
Proy de Br-Pie	3
Oitsuki	9

ANEXO 8

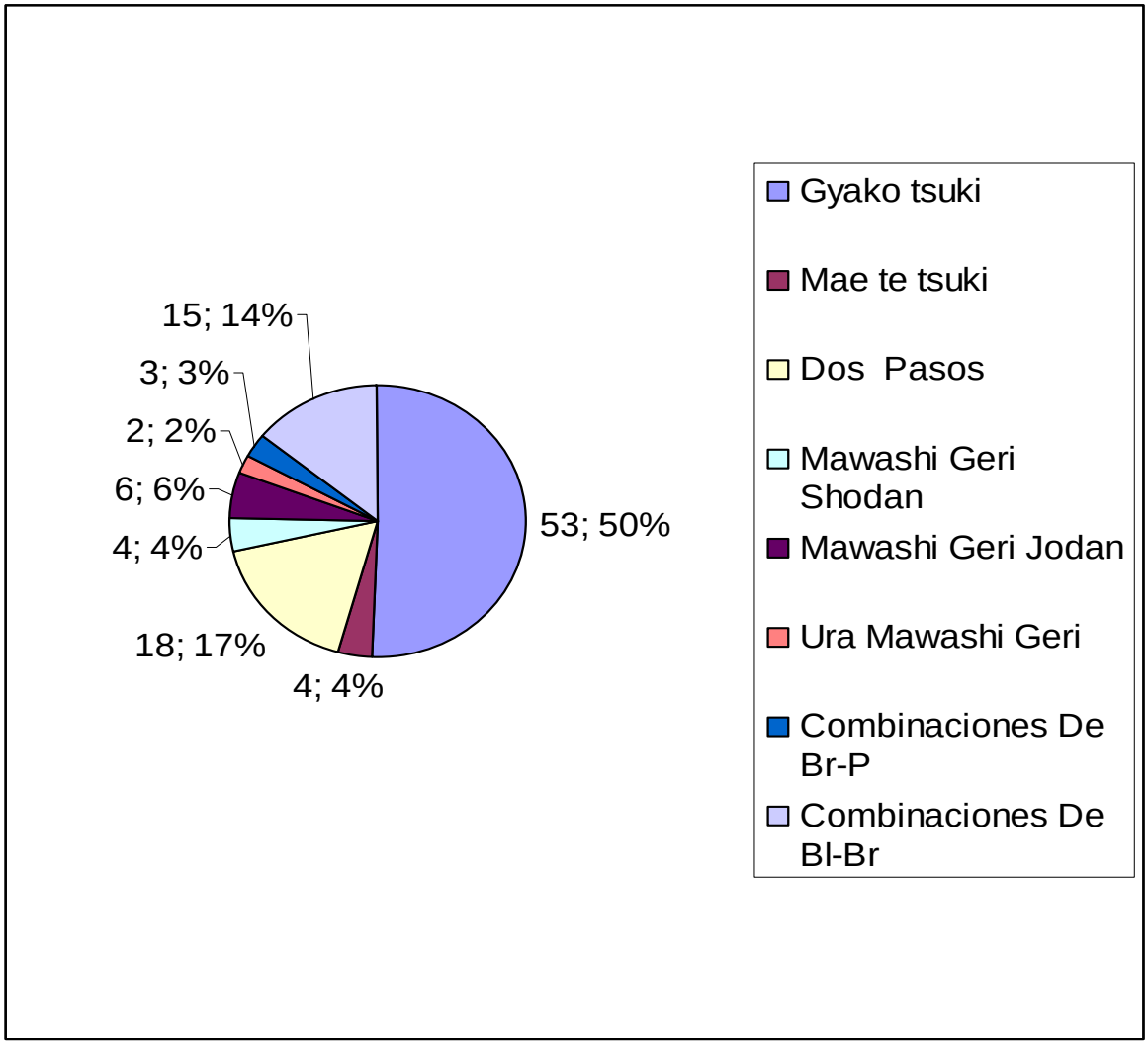


	Nivel científico	Enfoque didáctico	Importancia	Posibilidades de aplicación
Muy Alto	8	11	22	20
Alto	19	9	7	8
Aceptable	3	10	1	2

ANEXO 10

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN APLICADO A LOS ATLETAS 12-13 AÑOS DE HOLGUÍN EN LIGA ESTUDIANTIL 2009 EN GUANTÁNAMO

PLANILLA DE CONTROL DE LAS TÉCNICAS DE LOS KARATECAS EN LOS COMBATES



Total de combates: 23
Total de Técnicas efectivas: 105; 100%
Desplazamientos de Combate 105; 100%
Posición de Combate 105; 100%