

Ejercicios básicos y específicos para la enseñanza del dos pasos-aschi barai en  
karatecas 11-12 años

Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciado en Cultura Física

**Autora:** Thalia Martínez Gómez

**Tutor:** Dr. C. Reynaldo Juan Estrada Cingualbres

**Holguín, 2021**

## **Agradecimientos**

- Primeramente a Jehová Dios por bendecirme en todo momento.
- A los profesores que me brindaron su apoyo incondicional, esmero y arduo sacrificio en la realización de esta investigación, especialmente a mi tutor Dr. C. Reynaldo Juan Estrada Cingualbres
- A mi familia por su apoyo incondicional para que llegara a ser una profesional de estos tiempos pero en especial a mi mamá y a mi hermano José Carlos por brindarme siempre su apoyo
- A una persona especial e importante en mi vida.

## **RESUMEN**

La preparación técnica del deportista en el Karate-Do, adquiere en Cuba una importancia especial en el proceso de iniciación y preparación, ya que es un factor determinante para el rendimiento deportivo. Partiendo de esta problemática, se presentan los Ejercicios básicos y específicos para la enseñanza del dos pasos-aschi barai durante el combate en karatecas 11-12 años, en el que se emplean métodos de nivel teórico (histórico-lógico, inductivo-deductivo, análisis-síntesis) y del nivel empírico (observación, análisis de documentos, encuestas, se aplicaron test psicológicos). Las preguntas y tareas que guían la investigación se encuentran en función de las reales posibilidades de diseñar un protocolo inicial para poder aplicar los ejercicios seleccionados en este periodo de Pandemia por el COVID-19 y el aislamiento social al que se ha estado expuesto.

<b>Índice</b>	<b>Pág.</b>
<b>I. FUNDAMENTACIÓN</b>	<b>1</b>
1.1. Contextualización del tema	1
Problema de investigación	2
Objetivo	3
Preguntas científicas	3
Tareas de investigación	3
Métodos y técnicas	6
1.2. Propuesta de protocolo para la caracterización de la muestra	7
<b>II. DESARROLLO</b>	<b>5</b>
2.1. El proceso de preparación táctica en los karatecas	5
2.2. Presupuestos teóricos a tener en cuenta para la comprensión del concepto de táctica	6
2.2.1. Táctica deportiva	7
2.2.2. Táctica deportiva	8
2.2.3. En torno al concepto de táctica	9
2.3. Características del kumité deportivo y sus competidores	13
2.3.1. Características principales del ejercicio de competición correspondiente a la categoría 11-12 años	15
2.3.2. Fundamentos psicológicos y pedagógicos de la alternativa metodológica.	15
2.3.3. Dimensiones e indicadores que caracterizan el proceso	22
2.4. Referentes teóricos – metodológicos que sustentan la táctica del dos pasos-ashi barai durante el combate en karatecas	23
2.4.1. La técnica del dos pasos es la combinación del oi-tsuki con el gyaku-tzuki	25
2.5. Análisis del entorno característico del karateca de la categoría 11 – 12 años. Criterios científicos	27

. CONCLUSIONES	32
. RECOMENDACIONES	33
. BIBLIOGRAFÍA	

## 5. Fundamentación

- **Contextualización del tema**

La práctica del karate es una disciplina que eleva el espíritu, donde el hombre se potencializa desde su interior con el conocimiento propio y la utilización adecuada de su propia energía. Hablar de karate es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios. Cuando se educa a una persona en este deporte, no solo se le enseña la técnica, también lo preparamos para la vida, fundamentados en un respeto y una moral ciudadana.

El Karate es la forma japonesa de una técnica de luchas sin armas, con las manos y los pies libres, es un método de ataque y defensa que se apoya de forma exclusiva, en la utilización racional de las posibilidades que la naturaleza ha otorgado al cuerpo humano. Consiste en un conjunto de golpes con las manos y los pies, estos golpes se dan concretamente sobre puntos precisos y vulnerables del cuerpo del adversario en su forma y característica. Es una especie de esgrima de brazos y piernas, que sirven ambas extremidades tanto para detener un ataque como para atacar.

**Kara**, en su acepción más simple, significa vacío absoluto, sin obstáculos. En sentido filosófico significa obsesión por ninguna cosa en el mundo. Es sinónimo de no obstinación, no estar bajo el yugo de ninguna idea o plena satisfacción por lo existente. En las artes marciales el cuerpo físico se emplea como arma. En otras palabras no se emplea ningún instrumento como arma.

**Te** en japonés significa la mano del hombre, en nuestra disciplina equivale a la técnica.

**Do** significa camino, es decir, el camino que debe seguirse para alcanzar la perfección. Por lo tanto es el medio que tiene por meta la unión del cuerpo físico y el alma en un plano de alto nivel.

El karate-do de hoy en día florece como deporte de arte de defensa personal. En estos últimos años tiene gran popularidad como método para inculcar entre sus practicantes la cortesía, el respeto, la humildad, la disciplina y como método para conservar la salud entre la gente.

Aunque el nombre data de tiempos tan recientes como 1930, las técnicas son muy antiguas y derivan del arte chino del boxeo Shaolin del siglo VI. Se desarrolló después

en la isla japonesa de Okinawa alrededor del año 1500, dando origen al tang hand, que permitía a los isleños luchar desarmados contra opresores japoneses armados.

En la década de 1920 el tang hand fue introducido en Japón por Gichin Funakoshi quien utilizó la palabra karate. El estilo que practicaba fue conocido como shotokan, ahora uno de los cinco estilos mayores del Japón; los otros son: wado-ryu, goju-ryu, shito-ryu y kyukushinkai. Su conocimiento por parte de los Occidentales no tuvo lugar hasta el término de la 2ª Guerra Mundial, llegando a Europa en la década de los años cincuenta.

Sánchez Nodarse I, (2010) en un artículo publicado presenta una síntesis de su trabajo de investigación, describe, la esencia de la propia actividad que realizan los competidores, los medios que emplean para obtener la victoria (estrategias y tácticas) también revela de forma general los errores más comunes del accionar de aquellos contendientes que ascienden a la élite y son superados, por sus oponentes. De manera que no aporta para categorías infantiles sino solo para la élite.

En investigaciones realizadas por Velázquez González A, (2011), se brinda el perfil de exigencias del Karate Do competitivo, pero no se hace referencia a ejercicios para la dirección técnica del Kumité.

Teniendo en cuenta estos elementos, se constataron las siguientes **insuficiencias**:

1. Limitados conocimientos por parte de los entrenadores, referidos a la concepción de ejercicios técnicos del kumité, por lo que las habilidades no siempre se tratan con el rigor científico y metodológico que se exige al karateca en la actualidad
2. La no existencia de una planificación y dosificación específica para la enseñanza del dos pasos combinado con ashi barai con ejercicios que complementen el desarrollo de sus habilidades
3. Bajo nivel de efectividad en los karatecas para el desarrollo del dos pasos-ashi barai durante la realización de los combates
4. Dentro del programa integral de preparación del deportista, es bajo el porcentaje de trabajo destinado a la preparación técnica del ashi barai, además de no combinarse con el doble paso, aspecto no ha sido abordado en la literatura especializada

A partir de los elementos teóricos abordados y la carencia en la práctica se plantea el siguiente **problema de investigación**: ¿Cómo contribuir a la enseñanza del dos pasos-

ashi barai en karatecas de la categoría escolar 11-12 años del Combinado deportivo EL Polígono?

**Objetivo de la investigación:** diseñar un protocolo de investigación para la selección de los ejercicios básicos y específicos para la enseñanza del dos pasos-ashi barai en karatecas 11-12 años del Combinado deportivo EL Polígono.

Para dar cumplimiento a este objetivo se formularon las siguientes **preguntas científicas:**

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de enseñanza del dos pasos-ashi barai en karatecas?
- 2- ¿Qué sustentos metodológicos deben tener presente los ejercicios básicos y específicos para la enseñanza del dos pasos-ashi barai en karatecas 11-12 años del Combinado deportivo EL Polígono?

Para dar respuesta a las interrogantes anteriores se ejecutaron las siguientes **tareas científicas:**

- 1- Fundamentación teórica y metodológica que sustentan el proceso de enseñanza del dos pasos-ashi barai en karatecas
- 2- Análisis de los sustentos metodológicos deben tener presente los ejercicios básicos y específicos para la enseñanza del dos pasos-ashi barai en karatecas 11-12 años del Combinado deportivo EL Polígono

Se emplearan métodos, técnicas y procedimientos de investigación entre los que destacan:

**De nivel Teórico:**

- 1- **Histórico-Lógico:** Para la búsqueda de los argumentos que anteceden el problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, tanto cualitativa como cuantitativa, su desarrollo, significación, así como su incidencia en los resultados actuales del Karate-Do, en la categoría 11-12 años.
- 2- **Inductivo- Deductivo:** para interpretar los datos empíricos, establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos y analizar la información que brindan los instrumentos utilizados.



**3- Analítico-Sintético:** en el proceso de consulta de la literatura científica, la documentación especializada y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

El sistema de **métodos empíricos** utilizados permitirá realizar un diagnóstico sobre el estado en que se encuentra la preparación técnica del doble pasos-ashi barai tanto desde el punto de vista teórico como práctico por parte de especialistas y entrenadores, así como en los documentos oficiales sobre el particular, permitiendo formular el problema de la investigación.

**1- Observación:** de forma abierta para observar los combates efectuados en las competencias municipales y provinciales con el fin de comprobar el nivel de preparación táctica de los atletas y para evaluar el tratamiento en los entrenamientos a la dirección táctica.

**2- Análisis de documentos:** para evaluar el tratamiento metodológico a la dirección táctica en los documentos oficiales y en la estrategia de trabajo de la comisión técnica municipal de Karate-Do en Holguín.

**3- Encuestas:** a entrenadores para obtener su opinión en cuanto a la bibliografía disponible sobre el tema, sugerencias de ejercicios tácticos y el % de tiempo dedicado a la dirección táctica en el programa de preparación del deportista.

**4- Medición:** con el objetivo de determinar el grado de manifestación de los diferentes procesos cognoscitivos, se aplicaron test psicológicos.

### **1.2. Propuesta de protocolo para la caracterización de la muestra**

La muestra estará constituida por los 12 atletas del sexo masculino, radicados en el Combinado deportivo EL Polígono, de la categoría escolar 11-12 años. Ellos están representados en las 10 divisiones convocadas para el evento provincial.

También se trabajará con una muestra de 7 especialistas del Karate-Do; entre ellos 2 másteres y 5 licenciados. A la misma se le aplicará una encuesta con el objetivo de conocer aquellos aspectos que pudieran ser importantes en los ejercicios para el dos pasos-ashi barai durante el combate.

Muestra de los karatecas

## **DESARROLLO**

### **2.6. El proceso de preparación táctica en los karatecas**

En estudio pasados, cuando se profundiza sobre el entrenamiento deportivo, hemos definido varios aspectos que inciden en nivel de preparación táctica de un atleta, entre los cuales se destacan, la preparación física, técnica y psicológica, además, siguiendo algunas corrientes, hemos absolutizado el alto nivel de preparación táctica, en aquellos atletas que son capaces de dar solución a la dinámica de problemas con el empleo adecuado de los recursos técnicos.

Conociendo que el termino de táctica, tiene su génesis en el arte de la guerra y en la misma, los grandes estrategias consideran todos los recursos de su ejército para emprender de manera exitosa las acciones del combate, no podemos pensar que los competidores en el Karate-Do estén limitados al uso exclusivo de los elementos técnicos, sin considerar el empleo oportuno del resto de sus cualidades, a fin de solucionar la dinámica y complejas situaciones que enfrentan en las competencias.

El proceso de preparación de los karatecas desde el punto de vista táctico, no es estático y está sentado sobre la base de otras preparaciones antes recibida, por lo que debemos considerar, como el mismo se manifiesta, denotando cierto predominio de los componentes que lo definen: técnica, cualidades físicas y la táctica como elemento integrador.

No hay que olvidar los aspectos y criterios de los clásicos de esta materia; podemos comenzar con Rudik, (1974); Kirkov, (1975); de la Paz, (1985); Weineck, (1988); Hernández Morena, (1994); Morales, (1995); Utkin, (1996) donde coinciden en que la táctica es el componente que garantiza el empleo más eficiente de la técnica en diversas condiciones y situaciones del juego. En la misma se materializan aspectos como un todo en el desarrollo de los restantes componentes de la preparación.

Puni A. Z, (1990) plantea que "... se entiende por táctica deportiva la conducción útil de la lucha competitiva por el deportista (táctica individual) o por el equipo deportivo (táctica por equipo), supeditada a determinada idea y plan para lograr el objetivo competitivo".

Fernández .L, (1994) hace un acercamiento al concepto, especificando el deporte y señala... "La táctica en el Karate-Do deportivo se puede definir como la habilidad para

conseguir un resultado, utilizando estratégicamente para ello la técnica y el conjunto de reglas formadas por las normativas de arbitraje, según una ordenación mental previa y/o simultánea al combate.

Castañeda y Peñaloza Méndez, (2001) en “Fundamentos psicológicos de la preparación táctica del taekwondo”, plantean que se entiende por preparación táctica el conjunto de situaciones racionales para la solución de problemas que se presentan durante la competencia, es también el desarrollo de capacidades especiales que proporcionarían efectividad en la solución de problemas.

“Por táctica se entiende el conjunto de procedimientos fundamentalmente técnicos en condiciones de competencia;...” la táctica pone de manifiesto líneas variables de conducta tanto del atleta como del equipo, por ejemplo crear en el contrario representaciones incorrectas a cerca de las intenciones durante el combate.

Según el criterio de Álvarez. A, (2002)“...la táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición...”

Gómez Castañeda, (2005) entendemos a la preparación técnico - táctica como el conjunto de acciones y procedimientos que garantizan la mayor eficacia de los objetivos motores condicionados...”

La autora de esta investigación coincide con estos planteamientos; no obstante, considera que resulta necesario tener en cuenta el aspecto teórico como objetivo fundamental para dominar las bases que el deportista necesita para desempeñarse en la actividad.

Es oportuno considerar que todo profesor deportivo, investigador u otro interesado, debe tener en cuenta, algunos presupuestos que sirven de precedente para una interpretación lógica e integral de la táctica, cuestión que afectaría en mayor o menor grado, la dinámica multidisciplinar del concepto, su estudio y tratamiento.

## **2.7. Presupuestos teóricos a tener en cuenta para la comprensión del concepto de táctica**

- El deporte es una actividad de tipo especial y compleja del ser humano.
- El deportista manifiesta en su actividad su génesis bio-psico-social.

- El Sistema Nervioso constituye el órgano rector en la regulación de toda actividad del sujeto.
- La táctica, constituye una actividad mental compleja, que tiene su base en la acción combinada de las distintas unidades funcionales del cerebro.
- La táctica se expresa en la actividad práctico-combativa del deportista.
- La táctica tiene un carácter multidisciplinar y multifactorial.
- La actividad deportiva existe, como actitud generalizada del sujeto.
- La táctica es una actividad gnoseológica, psicosocial, práctica y valorativa.
- La táctica constituye una actividad social condicionada, por cuanto requiere de su tratamiento pedagógico (particularizado e individualizado) para su desarrollo.
- Las acciones combativas tienen un carácter complejo y excepcionalmente espectacular, por cuanto requiere de un competidor integralmente formado.
- La táctica se muestra como necesidad del deportista al ofrecer respuestas eficaces y eficientes ante las situaciones disímiles y variables que se presentan durante el curso de los combates.

### **2.7.1. Táctica deportiva:**

La táctica constituye una de las direcciones fundamentales de la preparación de los karatecas, la cual ha sido objeto de estudio por múltiples investigadores, profesores deportivos y especialistas, a partir de su reconocida incidencia en el rendimiento competitivo integral durante los combates. Tal es así, que no pocos se atreven a afirmar, que este deporte es eminentemente táctico. La citada inquietud, constituye una de las líneas investigativas priorizadas por el Centro de Estudios Nacional de Deportes de Combate de la República de Cuba, tarea hacia la cual se orientan considerables esfuerzos.

Para comprender el problema de la preparación táctica, desde posiciones filosóficas razonables, se hace necesario, estudiar y tratar al deportista, sin menoscabar la génesis biopsicosocial que lo distingue como ser humano. A tenor de estos presupuestos, la autora de esta investigación, intentan estimular una mirada integradora de los lectores, hacia los fundamentos que respaldan la preparación táctica del dos pasos-ashi barai durante el combate en karatecas, para las competencias, comenzando

un ciclo de contenidos científicos, proponiendo en esta oportunidad el acercamiento al concepto de táctica, aspecto sistemáticamente discutido a nivel internacional.

La táctica, como actividad intelectual compleja y dirección específica del entrenamiento, existe sólo, a partir de la concreción práctico-competitiva entre los contendientes. Los procesos mentales implicados y manifiestos en el de cursar de las acciones combativas; y el ulterior desencadenamiento en tareas conscientes resolutivas del competidor (intencionalidad táctica), ante situaciones problémicas concretas, tienen una génesis biológica, incluyendo la interacción entre las distintas unidades funcionales del cerebro, cada una de las cuales, brindan su aporte a las sensopercepciones, memoria, imaginación, pensamiento, lenguaje y otras formas de actividad consciente compleja del deportista.

La táctica como categoría gnoseológica específica e individualizada, se revela en la relación competidor - situación problémica combativa, en la que ambos polos de esta relación, constituyen una unidad dialéctica, propia del combate como actividad práctica esencial y compleja.

Tal como sentenció Pupo (1986), "...la relación sujeto-objeto no se puede comprender científicamente, sin la intelección de la práctica, y al mismo tiempo, la práctica se revela en la relación sujeto-objeto, es decir, constituye una unidad inseparable, sin cuya comprensión no es posible desentrañar la esencia del problema".

En la misma medida que el competidor va alcanzando mayor cultura táctica, como consecuencia de un proceso de entrenamiento ininterrumpido durante varios años, y como fruto de su participación en distintos niveles de competencia, mejor será la predisposición integral para la solución de las situaciones problémicas a las cuales se enfrenta durante el accionar competitivo.

### **2.7.2. Intelección táctica**

Puede comprenderse, como un amplio espectrum (anillo o círculo) conceptual, de imágenes, figuras, datos y experiencias combativas; fijados, conservados y organizados en el cerebro, a partir de los indicios sustanciales vinculados a las situaciones problémicas (sencillas y complejas), generadas como consecuencia de la interacción práctico-competitiva.

Esta posición filosófica referente al carácter complejo, integral e individualizado de la táctica, es esencial para comprender la génesis de los conocimientos tácticos del competidor, y su ulterior desencadenamiento en acciones resolutivas eficientes y eficaces durante el curso del combate.

### **2.2.3. En torno al concepto de táctica**

Es imposible poder asumir el concepto de táctica, sin afectar el ángulo e impacto de distintas ciencias y disciplinas científicas que influyen, de cualquier modo, en la conducta táctica del competidor, durante la actividad resolutiva que cada una de las situaciones problemáticas les impone a los competidores.

Por citar algunos de los casos, la Neurofisiología, la Neuropsicología, la Psicología cognitiva y del enfrentamiento competitivo en el deporte, la Lógica Dialéctica, la Dirección Científica y la Teoría y Metodología del Entrenamiento; son responsables, desde cada una de sus aristas científicas, de influir en la organización y regulación de la conducta táctica del competidor.

En la investigación se asume como táctica el concepto dado por Núñez y Milanés, (2010), donde plantea que es la concreción de tareas del encéfalo en la actividad práctico-competitiva, procesadas a partir de habilidades del pensamiento y de otras funciones psíquicas del competidor; tendientes a la solución eficiente y eficaz de multivariadas situaciones problemáticas, a las cuales se enfrenta; y cuyas soluciones, presuponen un rendimiento integral de su preparación deportiva.

#### **1.1.1 Aspectos que componen la táctica del kumité en el Karate-Do**

Luego de consultar varios artículos, autores y especialistas sobre el tema de la táctica del Kumité en el Karate- Do, coincidimos en señalar las siguientes fases: **(Ver anexo 1)**

**Fase de preparación del Kumite:** es la fase que le permiten al competidor manejar el combate sin interacción física. Se usa como recurso para la obtención de datos sobre el oponente. Esta juega un papel auxiliar cuando se prepara acciones defensivas, ofensivas y mixtas.

- Acciones Exploratorias: se ejecutan mediante fintas o amagues y son usadas para descubrir las acciones técnico-tácticas del oponente, sus puntos vulnerables, etc.

- Fintas: es un gesto que puede ser todo movimiento con cualquier parte del cuerpo, que no represente ni parcial, ni totalmente un elemento técnico. También es un cambio de ritmo en el combate, un cambio de distancia, etc.
- Primera intención: es la finta y la acción técnica seguida.
- Doble intención: es la finta una pequeña pausa y la acción técnica.
- Amagues: es la ejecución parcial o total de elementos técnicos.
- Acciones de Maniobras: se ejecutan con ayuda de desplazamientos para el control de la distancia con el fin de elegir una posición cómoda y en el momento oportuno realizar las acciones técnico y tácticas.
- Pasivo - Activo: sistema de maniobras que buscan no forzar las acciones en el combate, evitando mantener un ritmo e intensidad alto de ellas, basado en la utilización de defensas obstructivas que hacen que él pierda la concentración, momento el cual esperamos nosotros para puntuar. Este sistema de maniobras se basa fundamentalmente en el control de la distancia con desplazamientos circulares, laterales y lineales. La actitud combativa que más predomina en este sistema es la falsa-aparente.
- Presión: sistema de maniobras que busca imponer un ritmo e intensidad elevada, mediante la disminución paulatina de la distancia entre los oponentes, buscando que descuide su guardia, falle un ataque o una acción de contraataque, etc. El atleta utiliza la disminución de la distancia como medio de imposición de la presión apoyado por acciones exploratorias.

**Fase de ejecución:** es la fase donde se da cumplimiento motriz a la estructura del pensamiento táctico (percepción y análisis y solución mental). Esta se divide en tres: acciones defensivas, acciones ofensivas, acciones mixtas.

**1- Las Acciones Defensivas:** constituyen toda una serie de acciones tendientes a neutralizar, anular o invalidar una acción ofensiva del oponente. Estas son:

- Desplazamientos: es el acto de neutralizar la acción ofensiva del oponente mediante el control de la distancia por los desplazamientos.
- Desplazamientos hacia delante: se usan más cuando anticipamos o contraatacamos simultáneamente.

- Desplazamientos hacia atrás: se usan cuando vaciamos un ataque, es decir dejando fuera de distancia el ataque del oponente.
- Bloqueos: es la acción de anular físicamente un ataque mediante la desviación, la atracción, la obstrucción y la intercepción de un ataque impidiendo que llegue a su destino.
- Bloqueo con un brazo: es la más usada. Esta puede ser de intercepción, desviación y atracción.
- Bloqueo con los brazos: es cuando nos protegemos con los dos brazos la parte del cuerpo donde se intuye que va predestinado la acción ofensiva o el contraataque.
- Esquivas: es la acción mediante desplazamientos laterales o giros que hacen que el contrario falle su ataque (Tai No Sen).
- Esquiva pasiva: es cuando mediante giros (Tai Sabaki) quedamos fuera de la distancia de ataque del oponente.
- Esquiva activa: es cuando mediante giros quedamos en distancia de contraataque.

### **Tipos de Defensas**

- Defensa pasiva: es la acción en la cual no media un elemento técnico en respuesta al ataque del oponente. Su uso táctico está amparado en la finalidad de neutralizar, anular o invalidar el ataque del oponente valiéndose de los 3 elementos del sistema defensivo.
- Defensa obstructiva: consiste en romper los esquemas del oponente, no dejándolo concretar sus ataques mediante: Control de la distancia; o muy corta o muy larga, amagues y fintas, bloqueos, esquivas, desplazamientos. El objetivo es hacer todo lo que imposibilite al oponente realizar sus acciones.
- Defensa post ejecutiva: es la acción donde el propósito es evitar la reacción del oponente después que realizamos una acción o varias acciones técnicas.
- Recuperación ofensiva: salida con amagues o fintas.
- Recuperación defensiva: salida hacia atrás, lateralmente, con bloqueos.
- Recuperación mixta: combinación de las acciones de recuperación ofensiva y defensiva en una salida.
- Defensa activa: es la acción defensiva determinada por la interrelación entre defensa y ataque.



**Contraataque:** son acciones o conjunto de acciones encaminadas a puntuar que surgen como respuestas a los ataques del oponente. Siempre va presidida de una de las acciones defensivas. El contraataque es la respuesta ofensiva de la defensa.

### **Tipos de Contraataque**

- Contraataque simple: es cuando después de una acción defensiva del oponente articulamos una sola técnica.
- Contraataque doble: es cuando después de una acción ofensiva del oponente articulamos dos técnicas.
- Contraataque múltiple: es cuando después de una acción ofensiva del oponente articulamos más de dos técnicas.

### **Formas de Contraataques**

- Sin provocación: son respuestas defensivas a los ataques sin que estos hayan sido provocados.
- Con provocación: son respuestas a los ataques del oponente provocadas mediante falsas situaciones preestablecidas de descuido o ataques. Generalmente es usada contra un oponente que es anticipador. Este tipo de contraataque se le conoce como Pre-Defensivo.

### **Tiempos del Contraataque**

- Anticipación: es aquel que impacta al oponente en la fase de pre-ejecución de la acción ofensiva del oponente, es decir cuando va a iniciar la acción técnica (sen no sen).
  - Simultáneo: es aquel que se realiza durante la fase principal de la técnica.
  - Intermedio o Riposta: es aquel que se realiza en dos tiempos durante la fase principal de la técnica.
  - Posterior: es aquel que impacta al oponente cuando la acción ofensiva se encuentra en la fase final de la técnica, justamente después de hacer fallar el ataque (Go No Sen).
- 2- Acciones Ofensivas: están constituidas por acciones de ataque que toman la iniciativa en la agresión al oponente cuyo objetivo es puntuar de forma eficiente, no permitiendo ninguna respuesta opuesta.

### **Formas de Ataque**

- Ataques Directos: es la acción que se ejecuta sorpresivamente sin preceder antes ninguna acción exploratoria. Al obtener nosotros la distancia o el oponente entra en ella y observamos una apertura en su guardia. Los ataques directos también se les llama "Anticipación o Ataque a la Preparación", estos se pueden ejecutar cuando el oponente entra en la distancia finteando o amagando, como cuando entra sin realizar ninguna acción exploratoria.
- Ataques Indirectos: es cuando la acción ofensiva está precedida por una o varias acciones exploratorias.

### **Tipos de Ataques**

- Ataques Simples: es la acción con la cual accedemos al oponente con un elemento técnico puntuable.
- Ataques Dobles: es la acción con la cual accedemos al oponente combinando dos elementos técnicos de mano-mano, pierna-pierna, mano-pierna o viceversa.
  - Ataques Múltiples: es cuando articulamos más de dos acciones técnicas para acceder al oponente.
  - Ataques Consecutivos: son encadenamientos de técnicas que se realizan con una pequeña pausa intermedia de las acciones pero que la intención es de continuarla. Este tipo de trabajo desconcierta mucho al oponente, porque piensa que la acción ha finalizado y es ahí cuando lo sorprendemos.
- 3- Acciones Mixtas: es la más usada en la competencia ya que es la alternancia de forma acíclica o cíclica de las acciones defensivas y ofensivas en el combate. La acciones de alternancia sin pausas intermedia se le denominan acciones alternas y estas pueden ser:
  - Ataques - Defensa - Contraataque.
  - Defensa - Contraataque - Defensa - Contraataque.
  - Defensa - Defensa - Contraataque.

### **2.8. Características del kumité deportivo y sus competidores**

El Karate Do es un arte marcial convertido en deporte, cuya manifestación fundamental contemporánea se realiza a través de un combate. Está integrado por acciones técnicas y tácticas en las que los practicantes efectúan movimientos corporales, a la vez que aprenden a mover sus extremidades y su cuerpo en varias direcciones con libertad y

uniformidad. Se caracteriza por la complejidad y variabilidad de situaciones que exigen una gran condición física; mezclando potencia muscular, elasticidad, resistencia, fuerza y precisión del movimiento.

Es un deporte que tiene dos modalidades de competición: kumité (Combate, es la aplicación práctica de las técnicas a un enfrentamiento contra un oponente real) y Kata (Forma, es una sucesión de técnicas de bloqueo y golpeo que se ejecutan contra adversarios imaginarios) en el que predominan los movimientos rápidos y con alta intensidad durante un período de tiempo, con alta velocidad de reacción y óptima coordinación neuromuscular utilizando diferente proporción de participación de los sistemas energéticos.

El kumité es principalmente de metabolismo aeróbico, debido a que el perfil de actividad acíclico que incluye movimientos pendulantes, desplazamientos laterales, saltos cortos con desplazamientos y combinación de períodos cortos de técnicas explosivas que tienen alto gasto energético y posteriores estancias cortas, utiliza predominantemente este sistema energético. El gasto calórico total en kumité es un 70% del sistema aeróbico, un 20% del sistema anaeróbico-aláctico y un 10% del sistema anaeróbico-láctico, mientras que en la modalidad del kata los sistemas energéticos aeróbico y anaeróbico estuvieron casi igualmente divididos.

Los competidores de kumité en Karate-Do, se caracterizan hoy por un marcado desarrollo de la fuerza y alta velocidad de reacción, las capacidades físicas que deben tener desarrolladas por su orden prioritario son la rapidez, fuerza y la resistencia, sobre la base de las características de esta disciplina.

La base fundamental del éxito competitivo, lo determinan la vinculación de dos de ellos que forman la fuerza y la rapidez, que no debe descartarse en movilidad y otras capacidades coordinativas que en menos escala tiene un carácter compensante, por lo que es necesario mantenerlas presente en la planificación del entrenamiento deportivo.

La agilidad, resistencia, velocidad, la coordinación motora y la capacidad individual que tenga cada deportista de embuhir aquellos planos musculares que no juegan un papel prioritario en una acción motriz, evitan contracciones y gastos energéticos innecesarios.

### **2.8.1. Características principales del ejercicio de competición correspondiente a la categoría 11-12 años**

- Por la duración del combate la frecuencia con que se realizan las acciones y el volumen de las mismas, se considera un evento de fuerza rápida.
- A juzgar por el número de combates que se realizan en cada división (4), y el tiempo de duración entre un combate y otro, se infiere la necesidad de incluir la resistencia aerobia como dirección que asume el papel de la recuperación entre combates y propiamente entre las acciones de cada combate, que son cortadas por los jueces para decretar efectivas las acciones.
- Por otro lado existe la necesidad de mantenerse con niveles de fuerza explosiva desde el inicio del combate hasta el final y desde el primer combate hasta el último, todo ello indica la necesidad de incorporar como dirección del contenido capacitativo a la resistencia y a la fuerza rápida.
- Por el compromiso de las acciones de pateo a la zona jodan, se infiere que en acto modelar una posible tendencia, las técnicas complejas se incorporan como contenido de la preparación técnica y táctica.
- El combate se desarrolla en condiciones de oposición concreta donde los objetivos de ganar y derrotar al oponente por medio de la técnica deportiva se ponen de manifiesto para ambos contrincantes. Por tanto los problemas tácticos tienen lugar en esta actividad.
- Las acciones se realizan con amplia variedad alternando manos, piernas, direcciones, sentidos y con objetivos diferentes tanto al ataque como a la defensa. Por tal motivo la coordinación constituye un pilar importante para la aplicación de la técnica en estas condiciones.

### **2.8.2. Fundamentos psicológicos y pedagógicos de la alternativa metodológica.**

El entrenamiento deportivo, que también podemos llamar preparación del deportista es un proceso ontológico, esto es que se da en la realidad entre personas reales que tiene la característica de ser un proceso pedagógico.

El entrenamiento es un proceso cuya reflexión teórica ha llevado a la construcción de un cuerpo de conocimientos llamado Teoría del Entrenamiento Deportivo. Es el tipo de

teorización que hacen, por ejemplo, Forteza A, (1997), Ozolin N, (1989) o Matveev L, (1990).

Como en todo proceso pedagógico, en el entrenamiento deportivo el eje fundamental es la dialéctica instrucción-educación. El objetivo más importante de este proceso, aunque no el único, es lograr el rendimiento atlético.

La instrucción se refiere a la enseñanza y aprendizaje de la técnica, la táctica deportiva y la realización de todas las tareas concebidas para alcanzar el objetivo del proceso. La educación se refiere al desarrollo de las cualidades de la personalidad que condicionan el rendimiento atlético y a la vez lo trascienden, en tanto se convierten en recursos de la personalidad del atleta para afrontar las situaciones diversas de la vida.

Las capacidades físicas, los recursos de autocontrol emocional, la autovaloración precisa de sus límites funcionales, la fijación de metas y planes y el valor del logro honesto de éstos son ejemplos de rasgos que se educan en el deportista y que trascienden la enseñanza de cualquier técnica deportiva e incluso la vida atlética.

La amplia aplicación y efectividad de los métodos biológicos, fisiológicos y bioquímicos fundamentalmente, ha distorsionado a veces el contenido de la reflexión pedagógica sobre el entrenamiento deportivo, convirtiéndolo casi en el entrenamiento de un sustrato biológico.

Realmente esta opinión puede sustentarse a partir del olvido de algo demasiado importante, no se entrena el sustrato biológico, se entrena una persona; la cual es un sistema psicobiológico que presenta múltiples facetas, que reaccionan como un todo a las influencias del ambiente cualesquiera que éstas sean.

Lo psíquico tiene tanta jerarquía en el sistema persona, que el manejo psicológico es vital, no sólo para el manejo de problemas que todos reconocen como propiamente psicológicos, sino también aunque parezca paradójico, para lograr la preparación del aspecto biológico del deportista.

Todas las reflexiones precedentes, entre otras, motivan el análisis de la idoneidad que requiere la referida preparación psicológica del deportista, y la correspondiente valoración de las responsabilidades de esa trilogía básica que constituyen el Entrenador, el Psicólogo, y el Atleta como protagonista principal de la actividad deportiva.

Al profundizar en todos los aspectos anteriormente señalados, podemos considerar el pensamiento táctico como un tipo de pensamiento operativo, que se muestra en la práctica, formado por un conocimiento técnico y táctico que incluye diferentes tipos de saberes, que en expertos se manifiesta como de alta calidad, y que permite guiar el comportamiento táctico en la resolución de los problemas deportivos específicos.

En tanto que pensamiento operativo, debemos atender a diferentes aspectos. En primer lugar, dicho pensamiento debe considerarse como un proceso cognitivo que para su desarrollo requiere la participación de funciones como la comprensión, la representación, la memorización, etc. Es, por consiguiente, y desde una perspectiva vigotskyana, un proceso psicológico superior, que está mediado semióticamente por instrumentos y artefactos psicológicos Wertsch, (1988); Kozulin, (2000) ; Daniels, (2003).

Su desarrollo es consecuencia del aprendizaje y de la apropiación y uso de recursos e instrumentos psicológicos empleados en las actividades socialmente definidas en dicho proceso de aprendizaje. Dicho pensamiento no está ontogenéticamente en la mente y su desarrollo no está sólo en la mente; por lo menos está distribuido socialmente Perkins, (2001).

En segundo lugar, su forma de manifestación es esencialmente práctica y, por tanto, no está formado solamente por un conocimiento teórico y abstracto de los problemas tácticos y de sus posibles soluciones sino que toma forma y validez en la acción. Más bien cabe considerarlo como un proceso psicológico que guía y dota de sentido al resto de procesos implicados en la acción táctica Ripoll, (1987).

Es un pensamiento que está en la base de la acción táctica y que, en parte, la define y la hace posible al mismo tiempo que su desarrollo real es consecuencia de la participación de la acción táctica. Señala Araújo, (2005) que una acción es una interacción funcional entre el individuo y su entorno con un determinado propósito, y añade que es una relación funcional con el entorno, un uso selectivo de los recursos para un fin dado.

El pensamiento táctico permite definir en gran medida los fines individuales en coherencia con el contexto, y establecer también en parte los recursos necesarios para conseguir dichos fines. No debemos olvidar que detrás de una decisión en un contexto

determinado hay motivos, causas y factores personales que la definen y que justifican una acción en un momento determinado.

El pensamiento táctico y la toma de decisiones deportivas en la actualidad se está realizando desde marcos teóricos no siempre convergentes, que abrazan desde perspectivas de corte más cognitivista y perceptivo-cognitiva, a perspectivas de corte dinámico y ecológico. Sin embargo lo que aquí nos interesa es entender y situar la toma de decisiones en relación con el pensamiento táctico.

Los estudios sobre expertos-novatos han puesto de manifiesto que los expertos disponen de un nivel de conciencia táctica superior y que paralelamente manifiestan procesos de búsqueda de información visual superior, mayor capacidad para planificar acciones con anticipación, y una toma de decisiones más rápida y exitosa.

Todo parece indicar que dicho pensamiento o conciencia táctica delimita la selección de estímulos relevantes en el proceso de percepción, lo que permite focalizar la atención en los aspectos fundamentales. Facilita igualmente establecer estrategias de anticipación adecuadas basándose en el conocimiento de los objetivos deseados y de las posibilidades reales de consecución.

En definitiva, hace al deportista mejor conocedor, por un lado, de los aspectos relevantes de la situación de juego y de los escenarios en los que las acciones tienen una consistencia temporal, y por otro lado, de las posibilidades individuales reales de actuar en dichos escenarios de forma exitosa.

#### Los saberes que configuran el pensamiento táctico:

Desde la perspectiva cognitivista la mente humana requiere, entre otras muchas cosas, un sistema de memoria que almacene y registre los cambios acaecidos en el entorno. Este hecho resulta imprescindible para poder operar con información, establecer representaciones y construir conocimiento.

Así, a nivel deportivo, la toma de decisiones y el pensamiento táctico están altamente mediatizados por los diferentes tipos de conocimiento que el deportista tiene almacenados en la memoria, así como por la forma y la calidad de dichos conocimientos y de su memorización.

Desde nuestra perspectiva, el desarrollo del pensamiento táctico debe basarse en un conocimiento procedimental amplio y rico integrado con un conocimiento declarativo lo

más significativo posible, al tiempo que se debe promover un conocimiento explícito y el proceso de hacer conscientes y explícitos los conocimientos implícitos.

El aprendizaje del pensamiento táctico en deportistas de formación debe referirse a un proceso de construcción de conocimiento significativo que permita a los competidores avanzar hacia una representación genérica y abstracta de las situaciones, atender a las características profundas del problema, y disponer y utilizar diferentes sistemas de producción para resolverlo.

Para la confección de una alternativa metodológica adecuada a los atletas de estas de la categoría escolar 11-12 años, es necesario hacer una valoración de las características de los mismos. Por lo que consultamos el Programa de Enseñanza de Segundo Ciclo de la enseñanza primaria y pudimos encontrar que:

- Los niños que estudian en quinto y sexto grado (segundo ciclo) en nuestras escuelas tienen como promedio de 10 a 12 años. Conocer las características de los escolares de estas edades es de gran importancia, y constituye un requisito indispensable para el trabajo de los maestros de estos grados y para que la labor docente-educativa que realizan pueda cumplirse.
- En los 10 a 12 años el campo y las posibilidades de acción social del niño se han ampliado considerablemente en relación con los alumnos del primer ciclo. Ya los alumnos de estos grados han dejado de ser los pequeñines de la escuela y de la casa, para irse convirtiendo, paulatinamente, en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.
- Ya es capaz de, en dependencia de su lugar de residencia respecto a la escuela, de trasladarse solo hacia ella, incluso en condiciones en que debe velar por el tránsito. Estos escolares muestran rechazo hacia el excesivo tutelaje de los padres, e incluso de los maestros.
- Es característico de estas edades tener una incorporación activa a las tareas de los pioneros, en los movimientos de exploradores, y a otras actividades de la escuela, ya sale solo con sus compañeros y comienza a participar en actividades grupales por los propios niños.
- Esta ampliación en general de la proyección social del niño es, al mismo tiempo, una manifestación y una condición, del aumento de la independencia personal y la



responsabilidad personal ante las tareas y por lo general trae aparejada, por parte de los adultos, una mayor confianza en el niño, en sus posibilidades personales. Esto puede ser aprovechado al máximo por la escuela para contribuir al incremento de su participación personal en las diferentes actividades. Al aumentar el nivel de confianza en ellos, se pueden utilizar estas fuerzas que surgen para darles tareas que deben cumplir respecto a sus compañeros pequeños.

- La escuela no debe perder de vista las necesidades y potencialidades que poseen los alumnos para elevarlos a planos superiores. Los alumnos de este ciclo muestran un aumento en las posibilidades de autocontrol, autorregulación de sus conductas y ejecuciones, lo cual se manifiesta, sobre todo, en situaciones fuera de la escuela, como el juego, en el cumplimiento de encomiendas familiares y otros.
- Desde el punto de vista afectivo-emocional, los alumnos del segundo ciclo comienzan a adoptar una conducta que se pondrá claramente de manifiesto en la etapa posterior: la adolescencia. Así, estos niños se muestran en ocasiones inestables en las emociones y afecto; cambian a veces bruscamente de un estado a otro, de manera tal que quien los observa no encuentra la justificación lógica para estos cambios, por lo que a sus ojos aparecen como inadecuaciones afectivas. Sin embargo, lejos de observarlo como una anomalía, el maestro debe comprender que esos cambios son producto de una afectividad que está alcanzando un nivel superior de desarrollo, y a cuya formación con paciencia, sabiduría y amor, está obligado a contribuir.
- Un aspecto que caracteriza a los niños del segundo ciclo y que tiene mucha importancia para la labor del maestro, sobre todo, en su labor educacional radica en que a esta edad comienza a identificarse con personas, personajes, etc. que se constituyen en modelos o patrones. Este proceso de aceptación de los patrones o modelos no se produce acriticamente, sino por medio de la valoración y el juicio. Una vez que el alumno se ha identificado con su modelo, la aceptación, el querer ser como él presenta entonces un alto de estabilidad en el cual disminuye la crítica sobre el modelo.

- Lo planteado anteriormente nos permite comprender que estos alumnos son capaces de emitir juicios y valoraciones sobre personas, personajes, y situaciones tanto de la escuela, de la familia, como de la sociedad en general.
- Una esfera en la cual los alumnos experimentan un notable cambio es en la intelectual; en particular a lo que el pensamiento se refiere.
- Los alumnos de 10 a 12 años, a diferencia de sus congéneres más chicos, experimentan un aumento notable, en las posibilidades cognoscitivas, en sus funciones y procesos psíquicos, lo cual sirve de base para que hagan más altas exigencias a su intelecto.
- En esta etapa el alumno ve acrecentarse sus posibilidades de operar con contenidos abstractos, organizándolos y operándolos en la mente, es decir, en el plano interno; ahora es capaz de hacer deducciones, juicios, formular hipótesis y consideraciones en este plano y, además, con un alto nivel de abstracción.
- Se aprecia en estos niños el aumento de la talla, del peso y del volumen de la musculatura. Comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y aumenta la fuerza muscular: los caracteres sexuales secundarios comienzan a hacer su aparición.
- Por lo general, en las niñas estos cambios hacen su aparición de forma más prematura. Muchas de ellas han experimentado la primera menstruación a los 11 años (menarquía). En correspondencia con dichos cambios aparece, también, el interés más marcado hacia cuestiones del sexo con lo cual se hace necesaria una correcta y oportuna educación sexual.
- El desarrollo anatomofisiológico y el psicológico que experimentan los alumnos hace necesario un tratamiento especial por parte de los maestros que no pueden ver a los niños como los niños pequeños del primer ciclo, pero tampoco como adolescentes que debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos, para lograr una adecuada y armónica formación en el terreno moral, emocional, e incluso físico.
- Los niños de estas edades están en un punto culminante del desarrollo motor y es considerada la mejor época de aprendizaje de la infancia. Esto se aplica en primera línea a la calidad del movimiento, pues la fuerza y la rapidez sufren posteriormente

un aumento capital. La agilidad y la habilidad, la capacidad de reacción y de adaptación, unidas al arrojo y una gran aplicación por aprender, caracterizan el desarrollo normal de los niños de esta edad.

- La tarea principal para esta edad, desde el punto de vista físico, es el desarrollo multifacético de las facultades motrices. Para estos niños el ejemplo ilustrativo tiene una especial importancia, puesto que aprenden todavía de manera poco reflexiva y carecen de interés las explicaciones de tipo racional. Por lo que en esta edad las tareas tácticas no deben ser demasiado complicadas.

## **2.2 Dimensiones e indicadores que caracterizan el proceso**

En este epígrafe, se exponen las dimensiones e indicadores que permitirán evaluar la efectividad de los ejercicios, a través de las cuales se busca el perfeccionamiento de la preparación táctica del dos pasos-ashi barai durante el combate en karatecas de la categoría escolar 11 – 12 años.

**Dimensión 1:** Diagnóstico y proyección para el perfeccionamiento de la preparación táctica del dos pasos-ashi barai en karatecas de la categoría escolar 11 – 12 años.

- Determinación y adecuación sistemática de los aspectos que se diagnosticarán como parte del proceso para el perfeccionamiento de la preparación táctica de esta acción, teniendo en cuenta los resultados generales e individuales.

**Dimensión 2:** Conducción en la enseñanza de la táctica del dos pasos-ashi barai en karatecas de la categoría escolar 11 – 12 años.

- Orientación y ejecución en la enseñanza de la preparación táctica del dos pasos-ashi barai mediante los componentes metodológicos del entrenamiento deportivo.
- Evaluación del proceso de transformación en la táctica del dos pasos-ashi barai. Esta dimensión tendrá un carácter formador, mediado por el método inductivo-deductivo, el transcurso de cambio al terminar la investigación no constituyó aun hecho logrado al máximo nivel, lo cual implica cambios de estilos y pensamientos que no se producen de una manera espontánea, por lo cual se hace necesario la sistematicidad.

Para arribar a la alternativa metodológica que necesariamente debe realizarse, primero debemos determinar los indicadores que orientan el proceso:

1. Optar y ordenar lógicamente el contenido: para saber cuáles son las bases teóricas que debe utilizar el profesor en la selección del contenido, a la hora del trabajo individual y adaptarlo a cada atleta.
2. Estructura u organización de la sesión de entrenamiento: le permitirá al entrenador esencialmente determinar la prioridad que ofrece al trabajo de cada atleta y su relación entre las condiciones generales y específicas del entrenamiento.
3. Auto preparación del entrenador: para elevar los niveles de conocimientos que posee el entrenador y su desarrollo profesional, que son sin dudas, aspectos que afectan la calidad del trabajo y el desempeño de los atletas.
4. Relación atleta-entrenador: permitirá crear una mentalidad flexible, crítica, abierta y reflexiva para poder desarrollar con eficiencia la actividad.
5. Mecanismos de retroinformación: permitirá la comparación entre el entrenador y los atletas de la ejecución realizada con la proyectada. Es así que los modos de corrección o de reacción estimulan, reorientan, pero también desilusionan o predisponen a los atletas, lo cual es necesario considerar durante el proceso.

## **2.9. Referentes teóricos – metodológicos que sustentan la táctica del dos pasos-ashi barai durante el combate en karatecas**

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; además en ella se aplican los principios generales de la pedagogía y los reglamentos didácticos de la metodología de la educación física.

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”.

D. Donskoi, (1962), expresó: “La preparación técnica de los ejercicios deportivos deben ser examinados a la luz de la unidad entre el contenido y forma como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior”.

Para V. M. Diackov, (1967) “... la preparación técnica es el proceso de transmisión y asimilación de la técnica deportiva “. A su vez el propio autor, desde el punto de vista del aprendizaje, la subdivide en: aprendizaje y perfeccionamiento técnico-deportivo dirigido a la formación consciente de las capacidades de movimientos deportivos, así como las acciones de movimientos.

Para N. G. Ozolin, (1983) “... la preparación técnica es el modo de realización del ejercicio físico como un conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado el ejercicio físico deportivo, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de las acciones que se realiza durante un periodo prolongado de tiempo”.

G Dzheroián y O. Tópishev, (1983) coinciden en que la técnica comprende todo un conjunto de métodos especiales y necesarios para el atleta, en vista de la exitosa conducción del combate. Aquella ofrece la posibilidad de resolver, dentro de los márgenes de los reglamentos, tareas tácticas y concretas en diversas situaciones del encuentro.

Grosser (1990) 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”.

Yuri Verkhoshansky en su libro de teoría y metodología del entrenamiento deportivo plantea que la técnica deportiva es el sistema de movimientos organizado para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de la competición.

La autora de la investigación comparte el criterio de estos autores; no obstante señala que 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, constituyendo una parte importante en la preparación del futuro deportista.

Es en este marco cuando se comienza con la inclusión en Cuba de la llamada técnica del dos pasos, cuyos orígenes se hallan en los primeros promotores del Karate en Cuba, específicamente en el estilo Jyoshinmon Shorin Ryu con el Sensei 2do dan Manuel Suárez Alberti, alias "Lito", integrante del Equipo Nacional de Esgrima y de Karate. Es precisamente desde la esgrima que este elemento técnico surge, debido a una adecuación de las técnicas.

En las diversas bibliografías del área capitalista e, incluso, en las cubanas, los libros escritos por los grandes Sensei van más al plano histórico que a los elementos de la técnica y la táctica. Es por ello que para el desarrollo de esta investigación se considera lo expuesto en los programas y planes de estudios que rigen este deporte en Cuba.

### **2.9.1. La técnica del dos pasos es la combinación del oi-tsuki con el gyaku-tzuki**

El **Oi-Tsuki** es un ataque realizado con el puño de la pierna adelantada, con un paso rápido adelante. El recorrido del puño debe ser en línea recta desde la cadera. La velocidad del desplazamiento se suma a la velocidad del puño, con lo que si se hace correctamente, la velocidad resultante es elevada. La energía del impacto es un medio de la masa por la velocidad al cuadrado, de ahí la importancia de la velocidad.

Para que la masa que se aplica a la formula sea la de todo el cuerpo, y no solo la del brazo, todos los músculos deben estar tensos en el momento del impacto, pero durante el desarrollo, solo deben estarlo los implicados en el desplazamiento, la extensión del puño y el desarrollo del Ikite para no disminuir la velocidad.

El **Gyaku tzuki** se realiza con el brazo contrario a la pierna que está adelantada. El brazo se estira por completo hacia el frente, golpeando con los nudillos tanto a nivel medio (chudan) como alto (jodan).

Es fundamental la rotación de la cadera y de la parte superior del cuerpo en el mismo sentido del brazo, estirando la pierna retrasada, es adecuado para atacar después de hacer una parada, golpe contra la pata delantera, la rotación de las caderas da poder en el impacto, debe ser un movimiento fuerte y poderoso, sin perder el equilibrio.

No llevar el impulso para evitar la inclinación en la dirección de la huelga. El pecho se enfrenta a la meta, apriete el hombro durante el ataque. El hombro con el puño de golpe es relajado, la contracción se encuentra bajo la axila. Busto posición vertical de tierra y

se entinta. Sincronizar el Tzuki y golpeó la parte trasera de la devolución Hikita, parada después de la rotación de la cadera.

La técnica **ashi barai**, se extrapola del Judo y se reajusta acorde a las necesidades del ejercicio competitivo en el Karate. Se puede interpretar la traducción del mismo como el barrido de ambas piernas que se deslizan lateralmente. Este es un enlace que no requiere gran energía, sino precisión y técnica. Es de observar que la pierna de ataque del ejecutante tendrá impulso previo en forma de péndulo, realizando su acción con la fuerza vientre, llevando el tronco ligeramente atrás en eje con la pierna.

Estas técnicas son de alto riesgo y requieren de bastante agilidad y destreza para realizarlas. Todas estas técnicas son demasiado llamativas para el espectador, por lo cual hoy en día la mayoría de competidores las incluyen en su repertorio de combate. Requieren de estudio y práctica minuciosos.

- **Ashi barai como ataque inicial:** al igual que nuestros puños distan muy poquito de la cabeza de nuestro adversario, los pies propios tienen a los adversos como objetivo más cercano. Por deducción lógica, y aprovechando siempre la sorpresa, la decisión y la oportunidad, golpeamos o enganchamos ligeramente su pie con el nuestro provocando este pequeño desequilibrio suyo que nos permite atacar bajo su guardia rota.

En ocasiones esta técnica es más profunda y potente, provocando el derribo del adversario y posibilitando nuestro ataque antes de que haya llegado al suelo. Se efectúan indistintamente por el interior o exterior del pie, utilizando una finta o amago previo que no permita percatarse al adversario de nuestras auténticas intenciones finales.

- **Ashi barai como contraataque:** Aprovechando la acometida del contrario es posible lograr derribarle, mediante una esquivada de su ataque, seguida de un movimiento que permita aprovechar su inercia. Este sistema requiere gran precisión, pues el que lo efectúa no decide el momento ninguna circunstancia, sino que debe adaptarse a la creada por el adversario y realizar el barrido en el momento oportuno.

Nuestro pie empujará el del adversario, antes que recobre el apoyo, en la misma dirección que se esté dirigiendo, a la vez que nuestros brazos tirarán de su cuerpo justo en sentido contrario. La esquivada se efectuará por el lado externo del atacante para

evitar así otro ataque combinado en caso de que resultase fallido el barrido. Justo en el momento que avanza o acorta la distancia para efectuar un ataque giramos rápidamente por nuestra espalda y barremos con nuestra pierna adelantada.

## **2.10. Análisis del entorno característico del karateca de la categoría 11 – 12 años.**

### **Criterios científicos**

Se gestionó, para que las condiciones en que se desarrollara la alternativa, no fueran distintas a las que los noveles karatecas poseen habitualmente, en función de que su estimulación tenga el máximo número de referencias ordinarias:

1. Con relación a las instalaciones, se debe señalar, que las tareas descritas en la alternativa han sido aplicadas en el combinado deportivo Mariano Mestre Serrano, donde presentan parentesco con respecto al karate escolar: existencia de un colchón, el área posee los sacos (mascotas), etc.
2. Con relación al material hay que indicar que dentro de la variedad de los mismos, se han contado principalmente con los específicos del Karate-Do.
3. Con relación a aspectos técnicos y tácticos específicos las tareas se han presentado en situaciones similares a la competición: situaciones donde exista un planteamiento combativo y situaciones de índole técnicas y tácticas previas a la intervención parte de los karatecas.



## **CONCLUSIONES**

1. Los criterios teóricos aportados por distintos autores en el presente estudio, constituyen un respaldo a la necesidad de la utilización de ejercicios para el perfeccionamiento de la preparación táctica del dos pasos-ashi barai en karatecas 11-12 años, como herramienta teórica - metodológica y práctica, que orienta el tratamiento científico en aras de lograr mayor eficiencia en el rendimiento competitivo.
2. Como resultado del de estudio diagnóstico, se revelan limitaciones científico - metodológicas en los Programas de Preparación del Deportista y en los entrenadores de Karate-Do del municipio Holguín, se revela la necesidad de fortalecer la enseñanza de elementos tácticos que no están acorde a las principales exigencias que en esta dirección se le presentan a los karatecas de la citada categoría.

## **RECOMENDACIONES**

A partir de los posibles resultados a obtener en la investigación, se recomienda:

- Considerar los resultados de la presente investigación en el proceso de adaptación del Programa de Preparación del Deportista y convertirlo en un referente teórico de consulta para los entrenadores a nivel nacional.
- Ampliar el estudio realizado a otras categorías y sexos, a fin de arribar a una teoría más acabada sobre la preparación de los karatecas.

## Bibliografía

1. Hernández Moreno, J. (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo: fundamentos del deporte. Barcelona. Inde.
2. Keler, V.; Tishler, D. (1984). El entrenamiento de los esgrimistas. Editorial Científico-técnica. Ciudad de la Habana.
3. 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).
4. Buceta, José María. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid, Editorial Dykinson.
5. Buceta, José María. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid, Editorial Dykinson.
6. Caveda Lara. D. (2011). Alternativa metodológica para la superación profesional, a partir de las competencias profesionales específicas del entrenador de Fútbol categoría 13-15 años.
7. Cernuda, R. (2004). "El Karate-Do, "un Arte Marcial o un Deporte". Disponible en:
8. Chirino Cabreja, R. (2006). La acción táctica en las competiciones de combate.
9. Deporte Karate-Do. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires – Año 11 – No.100 – Septiembre de 2006.
10. Comisión Técnica Nacional de Karate-Do. (2007) Programa de Preparación del Deportista, Ciudad de la Habana.
11. Fernández Solis, L. (1994). La competición de karate. Barcelona. Editorial Paidotribo.
12. González Padrón, Á. y A. Castro Díaz. (2014). La cohesión grupal en el Karatedo: una experiencia integral. Revista Arrancada, ISSN 1810-5882, juliodiciembre 2014. Vol.14, No. 26 (2014). TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER EN DEPORTES DE COMBATE
13. González Velásquez. A. (2011). Perfil de exigencias tácticas del kumité en el Karate-Do para los atletas juveniles.
14. Hidalgo, Gómez Eusebio. (2015). Historia del Jiu-Jitsu en Cuba: fundamentos del

- estilo Morita Riu. Cuba. Editorial Universitaria. ISBN: 9789591626189.  
<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=11125913>
15. Kronlund, M. (1984). Enseñanza de la esgrima del florete. Madrid. Editorial Gymnos.
  16. López Rodríguez, A. (2006). "La educación física más educación que física", Ciudad de la Habana, Ed. Pueblo y Educación.
  17. MALHO, F. (1969). L'acte tactique en jeu. París. Vigots.
  18. Manzano Ortiz, V. (2003). "¿Qué es el Karate-Do?" Disponible en:  
<http://www.carmelitasalicante.com/actextraescolares/karate/karate.html>
  19. Matveev. L. P. (1983). "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Moscú, Editorial. Ráduga. 331 p
  20. Mayo, J. (1985). "El Karate-Do en Cuba". La Habana, Editorial Científico Técnica. 187 p
  21. 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.
  22. Ochoa Arbella, R. (2004). "Caracterización del Karate-Do. Instituto Superior Pedagógico "José de la Luz y Caballero". Holguín. Revista Luz. Año III No.4.
  23. Ochoa Arbella, R. (2009). "Perfil de Exigencias Técnicas en el Karate-Do Categoría 12-13 años". Tesis de Maestría. Instituto Superior Pedagógico "José de la Luz y Caballero". Holguín.
  24. Oliva, A.; Fernández, J.; Vicent, A. (1982). Formalización del karate deportivo. Madrid. C.S.D. TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER EN DEPORTES DE COMBATE
  25. Oswaldo, T. S., & Mazón, A. L. (2015). Estrategias metodológicas para la enseñanza del Wushu en niños y niñas de la unidad educativa Santa Teresita, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena. La Libertad.  
<http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/2021>: Universidad Estatal Península de
  26. Santa Elena, UPSE, Matriz. Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas.

27. Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga. Junta de Andalucía, Universidad Interna Deportiva de Andalucía.
28. Programa Integral de Preparación del deportista de Karate-do. (2017-2020). La Habana. INDER.
29. SZABÓ, L. (1977). Fencing and the Master. Budapest. Corvina Kiadó.
30. Vargas, G. J., & Salazar, A. E. (2015). Ejercicios pliométricos para el desarrollo de la fuerza explosiva en deportistas de sexo masculino en la categoría pre-juvenil, modalidad kumite del club especializado deportivo de alto rendimiento Shitoryu karate-do. La Libertad. <http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/2094>: Universidad Estatal Península de Santa Elena.
31. Watzlawick, P.; Beavin, J.P.; Jackson, D.D. (2014). Teoría de la comunicación humana. Barcelona. Editorial Herder.