

COLECCIÓN

CIENCIAS
DE LA CULTURA FÍSICA

1

UMET
UNIVERSIDAD
METROPOLITANA

GESTIÓN DE LA PREPARACIÓN

TÉCNICA, TÁCTICA Y PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA:
UNA VISIÓN DESDE LOS DEPORTES DE COMBATE

LISBET GUILLÉN PEREIRA
YAXEL ALE DE LA ROSA



GESTIÓN DE LA PREPARACIÓN

**TÉCNICA, TÁCTICA Y PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA:
UNA VISIÓN DESDE LOS DEPORTES DE COMBATE**

**LISBET GUILLÉN PEREIRA
YAXEL ALE DE LA ROSA**

CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

Con el auspicio de la Fundación Metropolitana



GESTIÓN DE LA PREPARACIÓN

**TÉCNICA, TÁCTICA Y PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA:
UNA VISIÓN DESDE LOS DEPORTES DE COMBATE**

**LISBET GUILLÉN PEREIRA
YAXEL ALE DE LA ROSA**

Diseño de carátula: D.I. Yunisley Bruno Díaz

Edición: D.I. Yunisley Bruno Díaz

Corrección: MSc. Alicia Martínez León

Dirección editorial: Dr. C. Jorge Luis León González

Sobre la presente edición:

© Editorial Universo Sur, 2019

© Universidad Metropolitana de Ecuador, 2019

ISBN: 978-959-257-562-2

Podrá reproducirse, de forma parcial o total, siempre que se haga de forma literal y se mencione la fuente.



Editorial: "Universo Sur".

Universidad de Cienfuegos. Carretera a Rodas, Km 3 ½.

Cuatro Caminos. Cienfuegos. Cuba.

CP: 59430

“Vengo hacia ti con las manos vacías. No tengo armas, pero, si soy obligado a defenderme, a defender mis principios o mi honor, si es cuestión de vida o muerte, de derecho o de injusticia, entonces aquí están mis armas: las manos vacías”.

Gichin Funakoshi

Para aquellos que creen en el cambio, en la formación y preparación de los deportistas desde lo novedoso y lo contemporáneo.

PARA TODOS, NUESTRO MODESTO APORTE

Prólogo

La iniciación deportiva, se asume como la en la cual se establecen las primeras aproximaciones hacia las especificidades del deporte, lo cual implica la familiarización con todos aquellos elementos en los que se sustenta el desempeño del atleta: grupos de fundamentos técnicos, hábitos, habilidades, desarrollo del pensamiento en función de la resolución de las situaciones que emergen con regularidad en la dinámica de la competición, todo ello a un nivel grueso.

De esta manera se impone la gestión cognitiva motriz del principiante en virtud del escenario del deporte, considerando para ello múltiples factores que apunta hacia las potencialidades del deportista, características de las edades, periodo sensitivo por el cual transita, entre otros elementos de incuestionable valor pedagógico.

El vertiginoso desarrollo que ha mostrado el enserio del deporte en estas últimas décadas apunta en función de lo expresado la resignificación de la formación y preparación de los deportistas, en concordancia se impone una necesaria actualización de las bases teóricas y metodológicas para el proceso de enseñanza aprendizaje lo cual no queda al margen del Karate Do.

Esta disciplina se debate entre dos tendencias, la tradicional que preserva la formación de un artista marcial que camina hacia el mundo de la competición, y una tendencia contemporánea que defiende la formación de un deportista en toda su dimensión, desde su formación básica hasta su consolidación en el marco competitivo

El desafío actual radica en tener claridad de lo que se desea conseguir en la formación y preparación del atleta, en lo que se pretende consolidar a partir de lo que se aprende y se regula para el perfeccionamiento; todo lo cual contiene una importante connotación en los deportes de combate donde por lo general predomina para la enseñanza un enfoque técnico tradicional al margen de las nuevas maneras de actuar en el marco de lo contemporáneo.

La obra que se presenta recorre los elementos teóricos y metodológicos que permiten enfrentar el proceso de enseñanza aprendizaje en la fase de iniciación con un enfoque técnico táctico, a partir de la articulación de elementos y componentes que aseguran el enfoque contemporáneo.

Se ofrece una visión profunda del componente técnico de la disciplina por ser uno de los deporte que mayor bagaje técnico, brinda dentro de sus

aportes la terminología de la disciplina que favorece la comprensión hacia la enseñanza y el aprendizaje lo cual se concreta en un material didáctico concebido como folleto el cual contiene la ilustración de 112 elementos técnicos descritos metodológicamente e ilustrados, inserta dentro de sus mayores contribuciones una profunda disertación de los elementos pedagógicos que benefician la enseñanza desde una concepción técnico táctica lo cual permite enriquecer el proceso y el modo de conducirlo.

Los invitamos a estudiar y utilizar este texto con la convicción de su utilidad, de sus aportes, de sus aplicaciones y sobre todo de su propia esencia.

Dr. C. Santiago Calero Morales

Introducción

Los antecedentes teóricos e investigativos de los deportes, en la fase de iniciación, demuestran que el proceso de enseñanza – aprendizaje se fundamenta básicamente sobre concepciones tradicionales que desvirtúan los enfoques contemporáneos, atribuido a una fuerte resistencia al cambio o al desconocimiento de nuevas y novedosas alternativas que permiten reformular el predominio de la directividad en la enseñanza, la limitada contextualización y el rol preponderante y enciclopedista del entrenador (Haramboure, 2004; Copello, 2013; Guillén, 2015; Guillén, Rosero & Ale, 2016).

Al respecto Copello (2013), señala que la actuación de los profesores en este grupo de deportes (combate y deportes colectivos) excede los modelos teóricos vigentes; destaca que al cambiar la base teórica metodológica, como resultado del vertiginoso desarrollo que muestra el deporte mediante la implementación de nuevos y novedosos instrumentos a favor del entorno del espectáculo, se genera la necesidad de actualizar las metodologías y el soporte que las sustentan.

Desde esta perspectiva el modo actual de dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje en los deportes de combate, propicia un gran compromiso de los atletas con el resultado y una elevada disposición hacia la competencia, pero muy baja cultura para utilizar convenientemente los recursos disponibles, lo que conduce contradictoriamente a un uso exagerado de la condición física y una alta dependencia de las orientaciones del entrenador, aparejada a la incapacidad para tomar las decisiones necesarias en las diferentes situaciones.

Las limitaciones apuntan hacia la necesidad del redimensionamiento de las metodologías actuantes en los deportes de combate para enfrentar de mejor manera el proceso de enseñanza-aprendizaje (Copello, 2013; Guillén, 2015; Gómez, Quintana, Valencia, Chacón, Gasparín & Castineyra, 2016; Guillén & Bueno, 2016).

Lo expuesto se justifica bajo el desarrollo continuo que experimentan estos deportes en el marco competitivo y la proliferación de su portada de espectáculo; a todo ello se subordina la intención de la formación de un atleta inteligente, con alto nivel de análisis, creatividad, nivel técnico y capacidad de solucionar las situaciones variadas que se derivan de la dinámica de competición (Guillén & Bueno, 2016).

En este orden cobra valor la necesidad de gestionar una resignificación cognitiva hacia el tratamiento de los elementos psicopedagógicos por parte del entrenador, condicionándolos a los nuevos saberes, las competencias y el proceso de transformación del conocimiento que surgen como parte de la dinámica del proceso (Nieves & Martínez, 2012).

A pesar de la multiplicidad de alternativas aún no se ha logrado proponer soluciones que enfoquen de forma objetiva la formación y desarrollo de la preparación, de manera que queden claras las direcciones de la preparación para el componente técnico, táctico y psicológico, los métodos, tendencias, procedimientos, elementos de contextualización para la enseñanza, entre otros; por tanto, se diluye el conocimiento frente a la necesidad de hacerlo concreto en la práctica.

Al respecto, estos deportes, en especial los deportes de combate, en la fase de iniciación se caracterizan por incluir en su contenido un gran volumen de acciones técnicas, a las cuales se le presta la mayor atención durante la formación y desarrollo de los deportistas, en tal sentido las técnicas constituyen las referencias más concretas que identifican las disciplinas deportivas y por tanto, el primer eslabón en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Sin embargo, una de las principales razones que dificultan la programación del entrenamiento en los deportes objeto de análisis está precisamente en la organización del gran volumen técnico de estos deportes y las forma de articular la enseñanza al componente *táctica, no se trata de una demostración vinculada a una habilidad, como los saltos, los lanzamientos, las carrereas y otros, sino de un conjunto de recursos que se deben aplicar según las situaciones que en cada ocasión se enfrenta el atleta con una determinada disposición psicológica y física (Guillén, Copello, Gutiérrez & Guerra, 2018).*

PRIMERA PARTE. LA PREPARACIÓN DEL ATLETA DESDE EL ENFOQUE DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1.1. Enfoque profesional del entrenamiento deportivo

Desde la complejidad de los procesos del Entrenamiento Deportivo es necesario analizar la pertinencia del conocimiento y su tendencia actual de desarrollo considerando la perspectiva, pedagógica, didáctica, médico-biológica, psicológica, de la dirección y gestión de los procesos y desde la Teoría y metodología del Entrenamiento Deportiva.

En virtud de lo antes expuesto el Entrenamiento Deportivo como profesión ha evolucionado en los últimos años hacia una concepción holística y abarcadora condicionada a la dinámica del desarrollo del deporte como portada de espectáculo la cual ha marcado pauta en el desarrollo de las competencias específicas de los profesionales del deporte (Guillén, Herrera & Ale, 2015; Guillén, Copello, Gutiérrez & Santiesteban, 2018).

En este orden cabe destacar que la situación actual y las tendencias de la práctica y competición del deporte, se distinguen por un desenfrenado avance de la ciencia y la tecnología, que trae aparejado una gran inestabilidad de los reglamentos deportivos y los sistemas internacionales de participación.

La intervención de las ciencias aplicadas es uno de los aspectos que con mayor fuerza se aprecia en el escenario deportivo, en la fundamentación del método y en las formas de control del entrenamiento. La fisiología, la psicología y la pedagogía que podían considerarse como tradicionales han tenido que ceder espacio a la biomecánica, la cibernética y la estadística por solo mencionar algunas.

Lo expuesto apunta hacia una necesaria integración interdisciplinaria y una profunda actualización de los referentes teóricos, metodológicos y prácticos, lo cual favorece un desarrollo más completo de las capacidades, habilidades y competencias profesionales que se promueven como parte de la formación del curricular.

En tal sentido es necesario comprender que el Entrenamiento Deportivo se caracteriza por ser un proceso educativo, donde la enseñanza, el desarrollo y la elevación de las posibilidades funcionales de los deportistas constituyen uno de los principales propósitos, es por ello que al caracterizar la complejidad de su proceso se impone una organización especial a la cual se articulan diferentes regímenes: el higiénico, el control científico, el control

médico biológico y el pedagógico, engranado todo de forma armónica bajo los principios y leyes que rigen el proceso de formación y preparación y que sin lugar a dudas se manifiestan como regularidades, en ello radica la base de la complejidad de su procesos (Ozolin, 1970).

Para Verjoshanski (1990), el entrenamiento deportivo por su naturaleza es una actividad motora específica, sistemática, dirigida a la formación y a la educación completa del atleta. Donde su programación y organización requiere de conocimientos profundos sobre su naturaleza, con este propósito es conveniente considerarlo desde el punto de vista del control. En concordancia lo define como un proceso complejo, con aspectos muy variados que tienen una forma específica de organización lo cual lo convierte en una acción sistemática compleja y global, sobre la personalidad y el estado físico del individuo.

Por tanto, es apreciado, como un proceso pedagógico, complejo y especializado que exige de una dirección científica integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje y especialización deportiva para la obtención de resultados y el alcance del rendimiento deportivo, todo ello dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnico tácticas, teóricas, psicológicas, educativas y de formación de valores éticos y estéticos en los atletas.

La **perspectiva pedagógica** del entrenamiento deportivo se centra en desarrollar competencias específicas que permitan desempeñarse de forma óptima en la dinámica de la selección y capitación del talento deportivo tomando como referentes los conocimientos sobre las Leyes biológicas de los procesos de crecimiento y desarrollo en las edades tempranas, los periodos sensitivos de las edades, las leyes y principios de la enseñanza entre otros elementos (Guillén, 2015).

Pedagógicamente deberá aprehender las particularidades del desarrollo y perfeccionamiento de cada nivel de formación deportiva; así como las exigencias que respaldan y fundamentan los procedimientos que en el orden teórico, metodológico y práctico aseguran el resultado. En este orden la fase de Formación Básica e iniciación deportiva implicará una gestión cognitiva que asegure el desarrollo de una amplia experiencia motriz y la creación de las bases de la maestría deportiva según Matveef (1989).

Las fases de especialización deportiva y de perfeccionamiento atlético precisa de capacidades profesionales que permitan la gestión cognitiva y perceptiva motriz del deportista, de manera que se logre potenciar la experiencia motriz

alcanzada en la fase previa para lograr una adecuada especialización profunda lo que presupone el perfeccionamiento de hábitos, habilidades y cualidades del deportista que corresponden al deporte específico.

En otro orden la fase de Alto rendimiento requiere la necesidad de dinamizar con mayor objetividad la gestión del rendimiento deportivo a gran escala, lo cual implica un profundo conocimiento de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, la planificación y dosificación de los componentes de la carga y el manejo acertado de las bases fisiológicas de la carga para la planificación del entrenamiento deportiva, como resultado el profesional deberá ser capaz de consolidar en el deportista la maestría deportiva y generar resultados máximos en la especialidad.

El enfoque **didáctico** que respalda el desarrollo de las competencias profesionales en los estudiantes de entrenamiento deportivo recae en la necesidad de visualizar al deportista como un ente biopsicosocial, el cual interactúa entre sí y con el entorno social, desde el punto de vista metodológico la identificación funcional del deporte determina o condiciona enfoque de la metodología para la enseñanza, elemento del cual se parte para gestionar el conocimiento y el desarrollo perceptivo motriz del atleta desde un enfoque general e individualizado, dentro de los que se encuentran el reconocimiento de los componentes de la didáctica del deporte: objetivo, contenido, métodos, medios, forma y evaluación, los niveles de profundidad del contenido, las fases del movimiento acíclico para la enseñanza, las etapas de formación del hábito motor, entre otros elementos (Copello, 2013; Guillén, 2015; Guillén & Bueno, 2016).

Dada las expectativas del Ecuador para desarrollar el movimiento deportivo formativo resulta pertinente profundizar en conocimiento que se alineen al tema didáctico. Por tanto, las competencias profesionales y el desarrollo de habilidades deberá asegurar la posibilidad de contrarrestar la tendencia actual hacia el empirismo en la enseñanza, lo cual desvirtúa la formación de los futuros talentos del alto rendimiento.

Contradictoriamente los antecedentes teóricos e investigativos que subyacen en el área del entrenamiento deportivo demuestran que el proceso de enseñanza – aprendizaje en Ecuador se fundamenta básicamente sobre concepciones tradicionales que desvirtúan los enfoques contemporáneos, atribuido a una fuerte resistencia al cambio o al desconocimiento de nuevas y novedosas alternativas que permiten reformular el predominio de la directividad en la enseñanza, la limitada contextualización y el rol preponderante y enciclopedista del entrenador (Guillén, 2015; Guillén, Herrera & Ale, 2016; Guillén, Rosero & Ale, 2016).

Al respecto Copello (2013), señala que la actuación de los profesores en relación al entrenamiento deportivo y los sistemas de planificación que se generan en función de la preparación exceden los modelos teóricos vigentes; destaca que al cambiar la base teórica metodológica, como resultado del vertiginoso desarrollo que muestra el deporte mediante la implementación de nuevos y novedosos instrumentos a favor del entorno del espectáculo, se genera la necesidad de actualizar las metodologías y el soporte teórico que las sustentan.

Desde el marco **fisiólogo y Médico biológico** el estudiante de la carrera de Licenciatura en entrenamiento deportivo deberá desarrollar competencias profesionales que le permitan mejorar la condición física del atleta, potenciar el rendimiento y las *capacidades físicas*, comprender los procesos de bioadaptación de las cargas y transformación funcional o morfológica del organismo, la dinámica de la supecompensación en el proceso de preparación, y obtención de la forma deportiva.

En función de la teoría y metodología del **entrenamiento deportivo** resulta necesario desarrollar un grupo de habilidades y capacidades que aseguren el cumplimiento de las leyes y principios del entrenamiento deportivo, los modos de dosificación y planificación de los componentes de la carga, sustentados en Modelos tradiciones o alternativos del entrenamiento deportivo que redimensionen las formas de obtención de rendimiento en Ecuador.

En este orden la planificación del **entrenamiento deportivo** es vista como una anticipación mental de una actividad que se va a realizar; un “proyecto” del contenido, de las formas y condiciones de entrenamiento, definida de forma previa y que se alinea a las características funcionales del deporte y a las exigencias de un modelo de planificación (Matveev, 1981).

De forma general la planificación, dosificación del entrenamiento requiere de conocimientos y habilidades que garanticen gestión, la ejecución del proceso en toda su dimensión e interrelación, el control y evaluación de forma individualizada y de forma general considerando todos los integrantes, la dinámica requiere coherencia para cumplir los objetivos trazados a corto, mediano y largo plazo.

Visto de este modo los procesos **psicológicos** se dan como resultado de la capacidad que despliegue el entrenador deportivo para relacionar las tareas inherentes a los componentes de la preparación: física, técnico, táctica y psicológica desde una perspectiva significativa, desarrolladora, individualizada e inclusiva; influye además la utilización adecuada de los

medios de la preparación general y especial, lo que permite crear iguales condiciones en el entrenamiento y en la competencia

en este sentido es importante articular en la práctica los métodos y medios pedagógicos para el desarrollo de la personalidad del deportista, elementos volitivos, el autocontrol emocional, la percepción y el desarrollo del pensamiento operativo, la autorregulación de los estados, entre otros, los cuales se van consolidando en la dinámica de la formación del atleta.

Otros de los elementos a considerar es la incidencia de la ciencia y la tecnología en los modos de actuación del profesional del Entrenamiento Deportivo, sin lugar a dudas los aportes que subyacen en estos han transformado esencialmente la relación del ser hombre con el medio, así como la interacción entre los seres vivos, jugando un papel elemental en el desarrollo social; vemos así el alcance del desarrollo de la ciencia y la tecnología en el ámbito del Deporte, lo que se resalta de forma continua por el hombre, en su afán contante de optimizar los procesos.

En concordancia el desarrollo del deporte en el escenario ecuatoriano, ha abierto espacio a diferentes esferas de actuación, logrando comprometer en la interacción Educación Física, el Deporte Participativo, el formativo y de alta especialización, el de Alto Rendimiento y con especial atención el deporte Adaptado para personas con algún tipo de discapacidad y la Terapéutica y Profiláctica en función del deporte. Desde esta perspectiva este proceso se orienta fundamentalmente a la solución de los problemas de la sociedad y a las demandas de los contextos.

Dentro de las tendencias del desarrollo científico y tecnológico que realza al Deporte Formativo y de Alto Rendimiento, se encuentra el empleo de las herramientas y sistemas de información, cuyo medio se ha insertado de forma acertada dentro del deporte, logrando ha redimensionar la portada de competición, a través de alternativas que favorecen y complementan la publicidad, el marketing deportivo, la gestión de los procesos, la propia planificación, el análisis biomecánico para la optimización del rendimiento y los procesos predictivos la consecución de las metas.

En este punto concordamos con Bagnara & Paquecho (2014), sobre la influencia innegable de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, de múltiples formas, canal que sin lugar a dudas ha favorecido la divulgación, promoción y socialización de los resultados científicos, las investigaciones aplicas, y los nuevos posicionamientos en relaciona a las tendencias y enfoques que tocan de cerca al entrenamiento deportiva, estos medios logran

poner a disposición del movimiento deportivo lo más novedoso y relevante de la tecnología, con arreglo a las necesidades de cada deporte.

La influencia de los adelantos científicos y técnicos no ha quedado al margen de las organizaciones deportivas en el Ecuador, éstas se han alineado a las exigencias de la comunidad deportiva internacional para promover de forma unísona la preservación de la calidad de vida y la sostenibilidad del deporte.

Un ejemplo palpable del empleo de la tecnología se aprecia en la dinámica del desempeño de los deportes de oposición y de cooperación y oposición: Taekwondo, Karate Do, Esgrima, Lucha, Boxeo, Parapentis, Escalada, Baloncesto, Voleivol, Fútbol.

En relación al tema se defiende la idea que los medios electrónicos creados para prevenir la lesiones en lo deportes de combates tales como petos electrónicos y protectores de las diferentes partes del cuerpo; así como aquellos medios deportivos que favorecen y viabilizan el sistema de competición que se han perfeccionados de forma rápida y eficiente. Todo ello obedece a los continuos cambios del sistema de competición los que se han logrado ajustar a las necesidades y particularidades del desempeño competitivo de los atletas, estos medios se distinguen por lo ligero de su peso y el material adecuado en su fabricación: espinilleras, guantes y quantillas, protectores bucales, protectores de genitales entre otros.

En virtud de lo expresa la tendencia actual en el escenario del deporte ha enfatizado en la individualización de la confección de los medios, a tono con los deportes, es por ello que la estructura y diseño de los implementos se han alineado a las exigencias de los reglamentos de competición y con estos a los continuos cambios que advierte el escenario en correspondencia con el vertiginoso desarrollo de la ciencia y la tecnología (Díaz, 2014).

En relación al tema cabe destacar que uno de los agregados que aporta el engranaje del deporte con el desarrollo de la ciencia y la tecnología está dado en la utilización de equipos revolucionarios con diseño de avanzada, enfocados en fomentar el entrenamiento en cada una de sus fases, y en correspondencia las capacidades y habilidades, el perfeccionamiento de la técnica y la táctica y las estrategias de competición, lo cual merita una constante actualización en pos de su utilización para optimizar el rendimiento individual y los resultados colectivo.

Equipos cada vez más sofisticados para el entrenamiento del ser humano, contribuyen al desarrollo de los sistemas cardio-respiratorios, dentro de estos

sobresale el empleo de orbitrek, escaladoras estáticas, bicicletas estáticas, elípticas, esteras mecánicas, remos entre otros, de igual forma encontramos equipos que permiten potenciar el desarrollo de la fuerza general y específica, gestionar de forma coherente la hipertrofia muscular empleando equipos de multifuerza, pesas, mancuernas, barras fijas y paralelas entre otros, estos coadyuvan sin lugar a dudas a la sostenibilidad del entrenamiento deportivo; por tanto el conocimiento de su funcionamiento, la correcta dosificación, así como los planos musculares que permiten desarrollar en el proceso de preparación; el desarrollo de habilidades y competencias profesionales en este sentido resultan determinante por tanto deben de formar parte de los contenidos curriculares del estudiante de la carrera de entrenamiento deportivo.

Un campo que ha potenciado el Ecuador en función del deporte es el relacionado con el equipamiento e instrumentos que permiten el control médico-biológico, su perfeccionamiento obedece a las expectativas del movimiento deportivo ecuatoriano a nivel internacional y a las exigencias del deporte para la competición.

En otro orden es preciso hacer alusión al desarrollo científico técnico que acoge de la mejora manera estudios biomecánicos y kinesiólogos, su desarrollo desde investigaciones experimentales han logrado generar un acercamiento acertado hacia la comprensión de la importancia de articular estos elemento en la dinámica de la preparación, con la intención de re proyectar su enfoque sobre bases objetivas, como resultado del análisis de los movimientos que comprometen respuestas eficientes y eficaces con la mejor ejecución técnica.

De esta manera se minimizan los riesgos ante las deficiencias por errores técnicos que desvirtúan la calidad de la ejecución o el criterio de realización; estos estudios se han derivado en la posibilidad de utilizar simuladores para perfeccionar la calidad técnica, predecir toma de decisiones, y comportamientos, predecir rendimiento físico y el estado de capacidades físicas.

El acercamiento desde lo curricular a este desarrollo científico tecnológico y los modos de emplearlos permiten implementar estudios en entornos de interés nacional y local.

Otro elemento de interés curricular subyace en el Marketing deportivo y el arsenal de oportunidades que genera para los licenciados en Entrenamiento deportivo, en este encontramos diversos elementos como la marcas, los productos, lo

servicios que generan las federaciones, los clubes, las asociaciones, todas las organizaciones deportivas, gimnasios o emprendimientos, cuyo eje gira en torno a la actividad física y a la práctica de deporte.

La formación de profesionales de entrenamiento deportivo deberá considerar como pertinente el desarrollo de conocimientos, habilidades y competencias en función del marketing deportivo; este constituye una herramienta administrativa que permite promover gustos y necesidades de clientes a través de satisfactores, por tanto se considera necesario profundizar desde lo curricular en el marketing de eventos deportivos, en el Marketing de productos o servicios deportivos y en el Marketing de entidades o deportistas; este último se responsabilizan en promover las actividades de entidades o equipos y de socializar sus resultados entre el público (Nuviala, Teva-Villén, Pérez-Ordás, Grao-Cruces, Tamayo & Nuviala, 2014; Morente, Yagues & Zabala, 2015; Guillén, Martínez & Montano, 2017; Nuviala, Tamayo-Fajardo, Ruiz-Alejos, Nuviala & Dalmau, 2017).

Visto de este modo el desarrollo científico ha traspasado el marco nutricional. Su aceptación constituye el resultado de la necesidad de restaurar el desgaste físico que se deriva de una actividad deportiva intensa. En concordancia con lo antes expuesto resulta de gran valor asegurar el desarrollo de los conocimientos, habilidades y competencias profesionales desde todos y cada uno de estos enfoques.

1.2. Consideraciones del estado actual del sistema de preparación del deportista: limitaciones

Los antecedentes teóricos e investigativos en el deporte, demuestran que el proceso de enseñanza – aprendizaje en la dinámica de la formación y preparación del atleta asume fundamentalmente concepciones tradicionales que desvirtúan los enfoques contemporáneos, como resultado de una resistencia al cambio.

Lo expuesto se justifica bajo el desarrollo continuo que experimenta el deporte en el marco competitivo y la proliferación de este en su portada de espectáculo. La problemática genera la necesidad de reorientar el proceso en concordancia con las expectativas actuales que se derivan del contexto de competición; por tanto, el desarrollo del deporte en la actualidad impone la formación de un atleta de nuevo tipo para la dinámica de un sistema de competición multifactorial, cambiante y altamente dinámico, lo que algunos entrenadores reconocen como imprescindible, pero no logran concretarlo en la práctica.

En este punto es importante entender que el entrenamiento deportivo constituye el canal que permite la obtención del resultado; sin embargo, al ser un proceso complejo en el cual interactúan varios elementos de orden pedagógico, y al ser estructurado sobre bases biológicas, precisa de la armonización y engranaje de los contenidos que le son inherentes a cada uno de los componentes del proceso de preparación: estamos hablando del componente físico, técnico, táctico, teórico y psicológico.

1.2.1. Limitaciones en el sistema de preparación de los deportes de combate

Ante esta situación cabe preguntarse ¿Cuáles son los principales problemas inherentes al sistema de planificación del entrenamiento deportivo que desvirtúan la obtención del resultado deportivo en los deportes de combate?

Diferentes autores (Morales, 2004; Morales- Cuellar, 2011; Bedolla, 2012; Copello, 2013; Bustamante & Burillo, 2016; Guillén, 2015, 2016; Guillén, Ale & Coral, 2017; Guillén, et al., 2017) coinciden en que el sistema de preparación de los atletas se ve desvirtuado por las siguientes limitaciones:

- El contexto de competición ha experimentado un desarrollo que no se ve respaldado en su base, pues las metodologías casi resultan estáticas, al respecto si consideramos que el carácter del objeto (metodología aplicada) condiciona la lógica del proceso (proyección de la formación y preparación asumida) la situación se revela como una contradicción que afecta el resultado del rendimiento deportivo. Por tanto, hay un desencuentro entre lo real y lo que se desea.

Es preciso destacar que existen varios estudios que se pronuncian por nuevas alternativas las cuales se alinean a las exigencias del desarrollo deportivo. Sin embargo, aún prevalece el enfoque tradicional en la enseñanza, donde el alumno es un ente pasivo del proceso y aprende por instrucción directa, no aporta nada al mismo, lo cual compromete la formación contemporánea del atleta de nuevo tipo.

- Se entrena como si el éxito dependiera de las demostraciones que pudieran ejecutarse durante la competición, lo que hasta cierto punto es desacertado en los deportes de cooperación y oposición si se considera que el desarrollo del componente táctico y psicológico resulta fundamental.
- No se ha logra definir de forma consensuada por especialidad deportiva, las direcciones para la preparación técnica, táctica y psicológica, lo cual apunta a la falta de unidad de criterios.

- Insuficiente tratamiento de las debilidades y fortalezas en función de los objetivos y etapas. Al no considerar las potencialidades y debilidades del atleta, estamos desvirtuando la posibilidad de individualizar el proceso, lo cual se reconoce como un error pedagógico, considerando que todos no poseemos igual capacidad ni ritmo de aprendizaje.
- La planificación del componente técnico, táctico y psicológico en un modelo de planificación (Macro ciclo) no resulta el elemento que desvirtúa la obtención del resultado; mas sí la definición del contenido que responde al objetivo como categoría rectora. Por tanto, se sabe a dónde se quiere llegar, pero no se identifica el cómo, lo que acentúa la desorientación en la concepción de la planificación y preparación del atleta.
- En el sistema de preparación se define de forma clara el volumen de trabajo para la preparación física general y especial. Sin embargo, la preparación técnica, táctica, psicológica adolecen de claridad en relación a su tratamiento: se define como el Síndrome de paternalismo hacia la preparación física.
- La preparación psicológica resulta el componente más desfavorecido, muchos entrenadores noveles consideran que no es necesario la planificación de este componente lo que demuestra los vacíos teóricos y metodológicos en relación a esta concepción.
- La preparación psicológica se limita a crear el estado de disposición óptimo para la ejecución (componente volitivo), se advierte que aún no se logra encontrar el camino que permite concretar en la práctica este componente y mucho menos como articularlo con la preparación técnico -táctico.
- Se proponen múltiples direcciones, dentro de las más comentadas se encuentran las de Forteza (1989), el autor define 12 direcciones para la preparación del atleta, ocho de estas se encuentran totalmente vinculadas a la preparación física (dirección anaerobia lactácido, anaerobia alactácido, aerobia-anaerobia, aerobia, de fuerza máxima, de rapidez, de fuerza-velocidad y de fuerza-resistencia).
- El modo actual de la dirección del proceso de preparación en los deportes, propicia un gran compromiso de los atletas con el resultado y una elevada disposición hacia la competencia, pero muy baja cultura para utilizar convenientemente los recursos técnicos disponibles, lo que conduce, contradictoriamente, a un uso exagerado de la condición física y una alta dependencia de las orientaciones del entrenador, aparejado a la incapacidad para tomar las decisiones necesarias en diferentes situaciones.

Lo antes expuesto justifica el amplio arsenal de conocimiento de los profesores en relación a la preparación física. Sin embargo, al preguntarles ¿cuáles serían las direcciones técnicas, tácticas y psicológicas?, se constatan amplios vacíos, en relación a la definición de los contenidos, la lógica metodológica, los modos de contextualización de la enseñanza, los criterios de evaluación, entre otros aspectos, de estos componentes, lo cual desvirtúa el enfoque de la preparación.

Como resultado de la falta de preparación de los técnicos, se gesta un proceso de formación deportiva con amplias carencias. No obstante, está dentro de las prioridades del entrenador insertar al atleta al sistema de competición.

En este instante se manifiesta un desencuentro entre el conocimiento adquirido por el atleta y las posibles respuestas o acciones, cuyos resultados conducen a los entrenadores a manifestar conductas negativas que desestabilizan a los atletas en la dinámica de la competición.

Se quiere en ese momento que los atletas hagan, construyan, den respuestas, creen situaciones y solucionen situaciones que nunca han entrenaron o que lo han hecho escasamente, el atleta se percata que carece de herramientas, y en múltiples ocasiones la problemática que enfrenta lo conlleva a estado de frustración, decepción apartándolo del deporte o reduce su antigua motivación hacia la práctica del deporte en cuestión.

1.2.2. Elementos pedagógicos a manejar en el proceso de formación y preparación técnica, táctica y psicológica de los atletas

El análisis expuesto conduce a la necesidad de puntualizar los elementos distintivos de la preparación técnica, táctica y psicológica:

- **Componente Técnico:** está relacionado con el criterio de realización, se centra en la gestión del modelo ideal
- **Componente Táctico:** se encuentra íntimamente relacionado con la Toma de decisiones, se enfoca en que el atleta aplique, cree y solucionar situaciones de diferentes naturalezas.
- **Componente Psicológico:** Se encuentra articulado a los elementos socio-afectivos, volitivos, al autocontrol. Todo ellos se engranan en la gestión del componente psicológico, como componente no es posible verlo al margen del componente técnico y táctico.

Visto de este modo, es posible plantear que para lograr una adecuada proyección del sistema de formación y preparación del atleta es imprescindible

que el entrenador maneje de forma correcta diferentes elementos, que le permitirán conocer, como y cuando tomar decisiones en el orden teórico, metodológico y práctico, dentro de estos elementos se encuentran:

- Etapas del desarrollo deportivo.
- Caracterización funcional del deporte.
- Nivel de formación del atleta: Formación Básica e iniciación Deportiva/ Perfeccionamiento/ Alto Rendimiento.
- Componentes de la didáctica del deporte: Objetivo, Contenido, Métodos, Medios, Forma y Evaluación.
- Fases del Proceso de enseñanza aprendizaje: Estudio inicial/ Estudio profundo/ Consolidación y Perfeccionamiento.
- Niveles de profundidad del contenido: Grueso/ Semipúblico/ Pulido.
- Niveles de asimilación del contenido: Familiarización, Reproducción, Aplicación y Creación.
- Fases de formación del hábito motor: Generalización, Concentración y Estabilización del hábito.
- Fases del movimiento acíclico: Preparación, Principal (la ejecución se estructura en inicial, intermedia y final para el trabajo) y Recuperación de la acción.

La acotación apunta a precisar las características de algunos de estos elementos:

Etapas del desarrollo deportivo

Existen múltiples consideraciones en relación a la estratificación del desarrollo deportivo. Si analizamos que en el primer momento se forman los referentes básicos del deporte, a partir del aprendizaje de los fundamentos básicos, podríamos hablar de **“Formación Básica”**:

A ello le sigue la intención de insertar al atleta en el sistema de competición, momento en el cual el atleta ha logrado estabilizar ciertos hábitos que le permite utilizarlos en la creación y solución de situaciones, por lo que podrías plantear que se da la **“Iniciación Deportiva”**:

Sin embargo, no podemos perder de vista que ambas Etapas se dan a un nivel “Grueso”, y que la intención de estas, de forma general, tal y como

expresa Matveiev (1985), es crear una amplia experiencia motriz y las bases de la maestría deportiva.

Estos acercamientos a las exigencias del contexto de competición crean las condiciones para que el atleta pueda ascender a una fase en la cual logra una especialización deportiva, a un nivel Semipulido, cuyo desarrollo lo conduce a la etapa de “perfeccionamiento atlético”, la cual es fundamental en el proceso de consolidación de las habilidades y hábitos inherentes al deporte.

La siguiente etapa es “El Alto Rendimiento”, momento en el cual el atleta logra un nivel alto de maestría, el nivel de exigencia técnica, táctica, psicológica, física y teórica se eleva a un nivel pulido.

En concordancia múltiples autores coinciden en que estas etapas están enmarcadas en edades las cuales se corresponden con la siguiente estratificación del desarrollo Deportivo:

- **Etapa de formación básica (3/4/5/6/7 años)/ Iniciación deportiva (8/9/10)**
 - Formación de una amplia experiencia motriz.
 - Crear las bases de la maestría deportiva
- **Especialización deportiva (11/12/13/14 años)/ Perfeccionamiento atlético (15/16/17/18 años)**
 - Desarrollar las bases de la maestría deportiva.
 - Crear buena base para la especialización profunda.
 - Aumento de la experiencia matriz.
- **Alto rendimiento (+19 AÑOS años)**
 - Obtención de los resultados máximos en la especialidad deportiva.
 - Consolidar la maestría deportiva.

Fases del Proceso de enseñanza aprendizaje

- Estudio inicial.
 - Está orientado a brindar la más completa y exacta representación de la acción motriz.
 - Se insertan las bases para establecer los mecanismos de automatización y autorregulación.

- Se interrelaciona con la fase de generalización por lo que las particularidades motrices se muestran. con tendencia a realizar movimientos inadecuados, imprecisos y con inestabilidad en el ritmo de ejecución.
- Estudio profundo.
 - Dirigida a dominar de forma práctica la acción motriz.
 - Se corresponde con la fase de concentración.
 - Los movimientos adquieren exactitud.
 - El profesor realiza explicaciones adicionales, analiza errores, corrige y demuestra cómo hacer el movimiento.
- Consolidación/ Perfeccionamiento.
 - Dirigida a la obtención del hábito motor, perfeccionarlo y llegar a una forma superior.
 - El deportista debe llegar a un nivel que le permita adecuar la técnica en condiciones variables con el máximo de eficiencia.
 - Se crean mecanismos que inducen a la comprensión más profunda de la técnica.
 - Se trabaja la creatividad y la independencia.

Fases de formación del hábito motor

- Generalización:
 - El movimiento se realiza con inseguridad.
 - Se plantea que la ejecución del hábito solo se aproxima a la tarea motora planteada.
 - Se aprecian esfuerzos musculares indiscriminados por lo que se implican grupos musculares ajenos a la tarea motora.
 - Se genera un sustancial incremento del gasto energético como resultado de otros grupos musculares implicados en la ejecución.
 - Irradiación de la excitación de los procesos nerviosos.
 - Se muestra una evidente insuficiente coordinación motora la cual conduce a la realización de movimientos innecesarios.
- Concentración.
 - La excitación en el sistema nervioso tiende a concentrarse en los centros específicos que monitorean de forma continua la acción motora.

- Se aprecia una evidente mejora de coordinación en la ejecución de la acción. Por tanto, el movimiento se realiza con mayor perfección.
- Se reajuste la tensión muscular por tanto el gasto energético se reduce ostensiblemente y de forma proporcional.
- Estabilización del hábito.
 - Se muestra una lograda estabilización del hábito, por lo que es posible una la automatización del mismo.
 - Se muestra una excitación a nivel local de los centros nerviosos en los que se implican los planos musculares durante la actividad.
 - Se aprecia una elevada coordinación y automatización de los movimientos de la acción motora.
 - Resulta mínimo el gasto energético.
 - Se forman los estereotipos dinámicos motrices.
 - En este punto es posible insertar la enseñanza problémica en situaciones cambiantes para estimular el desarrollo de la habilidad táctica (situaciones tácticas propias del deporte).

1.3. La dirección técnica en el sistema de preparación de los deportes de combate

Se considera que el componente técnico es el elemento más específico de las preparaciones ya que la técnica, en la dinámica de la acción, es lo único concreto que es posible apreciar.

En relación a la técnica se han declarado múltiples definiciones:

- Meinel (1968), *“procedimiento que conduce de una manera directa y económica a conseguir un alto resultado”*.
- Welford (1969), Habilidad motriz o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores.
- Ozolin (1970), *“modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios”*. Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional, en el momento de su ejecución”.
- Bompa (1983), sostiene que *“la técnica deportiva constituye el modo más racional y efectivo de realización de los ejercicios”*.

- Grosser (1982), define la técnica deportiva como *“el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva”*. Induce a la transformación de un movimiento natural, espontáneo, en un determinado modelo preestablecido, creado gracias a estudios pertinentes, bajo la incidencia de varias ciencias, que de ésta forma garantizan una fiabilidad como modelo válido ideal. Por tanto, muy difícilmente alcanzable.
- Harre (1987), *“una técnica racional capacita al deportista para que emplee de modo económico y óptimo su capacidad física”*.
- Bayer (1988), interpreta la técnica como *“una motricidad hiperespecializada, específica de cada actividad buscada y que se expresa a través de un repertorio concreto de gestos, y medio que el jugador utiliza para resolver racionalmente, en función de sus capacidades, las tareas en que se enfrenta”*.
- Donskoy & Zaziorsky (1988), *“se denomina efectividad del dominio de la técnica de uno u otro deportista, al grado en que esta se acerque a la variante más racional”*.
- Manno (1991), *“proceso o conjunto de procesos, que se aprenden a través del ejercicio, los cuales permiten realizar lo más racional y económicamente posible y con la máxima eficacia una determinada tarea de movimiento”*.
- Martin (2001), *“la técnica deportiva es una secuencia de movimientos experimentada, funcional y eficaz, que sirve para resolver una tarea definida en situaciones deportivas”*.

Como es posible apreciar el enfoque de la definición es amplio y variado, de esta forma la técnica es apreciada como:

- Procedimiento.
- Método.
- Secuencia de movimientos.
- Movimientos y acciones.
- Movimiento ideal.
- Motricidad hiperespecializada.
- Proceso o conjunto de procesos.
- Tarea.

- Habilidad motriz o acción organizada y coordinada.
- Realización de ejercicios.

Al respecto Matveiev (1985), define la técnica deportiva como *“el **modelo ideal** de la acción de competición, elaborado sobre la base de la experiencia práctica o teórica en el deportista al realizar la competición, que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste, y de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo “.* (p. 35)

Visto de este modo la técnica está condicionada por la efectividad, estabilidad, variabilidad, economía y transmisión del mínimo de información cuando se ha logrado estabilizar el hábito.

En otro orden es posible inferir que en la técnica están presentes elementos de contenido y de forma. Donde el contenido apunta hacia las posiciones, movimientos y acciones del deporte en cuestión y la forma se vincula a las características de la ejecución de la técnica. En algunos deportes es imprescindible mostrar una alta estabilidad de la ejecución de acuerdo con los modelos establecidos:

- Deportes técnicos: se caracterizan por la prevalencia del virtuosismo en la ejecución del elemento técnico y de ello depende básicamente el resultado.

En otros se requiere, por las condiciones y exigencias que imponen las situaciones competitivas, de alta capacidad para la variabilidad de las ejecuciones:

Deportes tácticos: orientados a crear y solucionar situaciones, la calidad de la ejecución técnica no determina el resultado, en esto se manifiestan aquellos deportes donde se establece una franca oposición y enfrentamiento directo (deportes de combate), y los que además de mostrar oposición y enfrentamiento directo hay cooperación (juegos deportivos). En otros la racionalización de los esfuerzos define el resultado:

Deportes capacitivos: donde la demostración de las capacidades física determina el resultado (Atletismo, natación, Halterofilia).

Resulta lógico señalar que en la estructura de la técnica también se destacan los movimientos básicos y los complementarios. Los básicos son aquellos que componen la base del equipamiento técnico del deporte específico, y los complementarios poseen un carácter secundario y son característicos para un determinado atleta de acuerdo a sus particularidades individuales.

Estos movimientos y acciones son los que determinan el estilo y la manera técnica de los deportistas.

En el momento de la enseñanza se corre el riesgo de llevar los atletas pequeños a competencias de deportistas elites porque estos van, en primer lugar, a observar cada detalle de la técnica, es decir, el estilo individual, y en segundo lugar, tratarán de reproducir más tarde esto mismo en sus entrenamientos lo que traerá consigo la aparición de nuevos errores que de no focalizarlos a tiempo pudieran mellar la base de la preparación técnica de los principiantes.

Esta observación es muy importante porque a menudo vemos este tipo de vía para la preparación técnica de los noveles. Es de suponer que lo que se está planteando no significa en ningún momento que no se deba realizar, sino por el contrario, que se realice, pero de manera orientada, planificada como han de ser las observaciones en este tipo de situación de aprendizaje.

La preparación técnica como todo tipo de preparación durante su desarrollo transcurre por etapas y estadios entre los cuales existe relación. En este caso es necesario ver las etapas como el “qué hacemos” y los estadios como el “qué ocurre”.

Hasta aquí ha quedado demostrado que la preparación técnica es la esencia de las esencias. Quien aún tenga dudas, puede responder a la interrogante: ¿Qué sería del deporte si no existiera la técnica?

La técnica como parte constitutiva de la acción tiene una valoración desigual. Por tanto, existen autores que opinan que su verdadera relevancia está dada en la interpretación como acción o modelo mecánico, y también se encuentran autores que defiende la idea que la verdadera importancia del análisis técnico está en el significado que en su contexto pueda tener la está dentro de la Acción.

En concordancia la clasificación de los tipos de técnicas varía según el tipo de deporte (Dietrich, 1978; Schock, 1987; Bayer, 1988; Riera, 1995; Forteza, 1999).

1. Técnica básica: técnicas que pertenecen y se enmarcan en un grupo de fundamentos técnicos básicos de la disciplina
2. Técnica regular. Caracteriza a los deportes que el ciclo o el encadenamiento de sus ciclos se realiza de forma constante y fija. Como la brazada en natación, la zancada en la carrera de atletismo, o los giros y piruetas

en gimnasia. La acción motriz se caracteriza por no tener un adversario directo.

3. Técnica variable. Pertenecientes a los deportes con un adversario directo u oponente. Corresponde a los deportes de colaboración/oposición (deportes de equipo) y adversario directo (deportes de combate).
4. Técnica compuesta. Resulta de la combinación de las técnicas básicas se ejecutan en diferente relación temporal. Para su ejecución se consideran elementos situacionales y espacio-temporales: situación, posición y/o trayectoria.
5. Técnicas combinadas. Resulta de la combinación de las técnicas básicas se ejecutan en igual relación temporal. Para su ejecución se consideran elementos situacionales y espacio-temporales: situación, posición y/o trayectoria.
6. Técnica individual: Ejecución de la acción desde la perspectiva individual y propia de cada deportista.
7. Técnica Colectiva/ o Grupal: son aquellas ejecuciones en las que la colaboración entre dos o más deportistas permite alcanzar el objetivo común. La técnica Grupal incorpora aquellas acciones técnicas que quedan agrupadas.
8. Técnica efectiva: son aquellas acciones que se realizan bajo una carga considerable con la intención de acentuar la efectividad (cumplimiento del objetivo y del criterio de realización), pues la efectividad generalmente está basada en la manifestación de las capacidades coordinativas, la rapidez de la ejecución y la concentración.

De forma general la acción técnica se concibe como una estructura mecánica que se manifiesta en una relación espacio temporal determinada y cuya consideración permite valorar la forma, la amplitud, el ritmo y la velocidad de las acciones. Contiene elementos técnicos básicos como referentes de partida para acciones complejas combinadas o poliestructuradas.

Cuando hablamos de relación espacio-tiempo, debemos considerar que:

- Espacio: se hace alusión al criterio de orientación en la ejecución, ejercicios en los que el atleta considere el manejo de la distancia, el manejo de las direcciones, de la trayectoria y recorrido de la ejecución,

ejecución de la técnica considerando la ubicación de los objetos, entre otras.

- La Temporalidad está dada en: en la duración de la ejecución, el orden de las técnicas, la rapidez con que se ejecute y el ritmo, es la ejecución de dos o más técnicas.

Todos estos elementos caracterizan la forma de la técnica. Por tanto, se impone las especificidades de cada deporte. No obstante, existe un factor común en todos: la efectividad

El **Criterio de efectividad de las acciones** se refiere al modo en que resulta válida la acción realizada, no solo desde el punto de vista de la reglamentación, sino además por la finalidad de la misma.

Según Godick (1985), existen diferentes formas de evaluar la efectividad, las que comparte Copello (2013), para ello este autor hace alusión a tres dimensiones de la efectividad:

- Efectividad Absoluta: se enfoca en el patrón técnico convencionalmente establecido (permite realizar una valoración cualitativa del comportamiento o desempeño).

Para su evaluación se consideran la ejecución correcta o no de la técnica según el modelo patrón. Nótese que en los deportes tácticos se considera como elemento complementario la solución de situaciones a pesar de la incertidumbre reinante; en tal caso para los deportes técnicos la expresión virtuosa es denotativa de efectividad absoluta.

Sin embargo, es necesario aclarar que la expresión del virtuosismo técnico no resulta determinante en los deportes tácticos ya que los deportistas pueden resolver la situación, aunque viole el patrón técnico convencional y lograr el objetivo final (marca punto a favor) no obstante resulta ideal que además de resolver la situación se ajusten al patrón técnico, ellos son denotativo del nivel técnico del deportista.

- Efectividad Comparada: en esta se considera como elemento determinante el nivel del oponente (permite realizar una valoración cualitativa del comportamiento o desempeño). Para su evaluación se considerará si el atleta se enfrenta a un oponente con menor nivel, un nivel equivalente o un oponente de mayor nivel técnico.
- Efectividad de Realización: su evaluación es inherente a los deportes tácticos, permite realizar una valoración cuantitativa a partir del estado

del por ciento de efectividad de realización; como criterio de medición se considera si se resuelve o no la situación planteada de la forma más concreta posible. En concordancia se valorará si el deportista no logra resolver la situación y si este logra resolver la situación.

Soporte teórico para la definición de ejercicios técnicos específicos

El análisis de la estructura de la técnica no se limita a una simple mención de las partes que la conforman. Para Donskoi & Zatsiorski (1988), *“la acción motora es un sistema de movimientos que se compone de elementos espaciales y sus subsistemas, y de elementos temporales y sus subsistemas. La composición de sistemas de movimientos son sus elementos: aquellos movimientos de los cuales consta el sistema, de manera que las acciones elementales son el menor elemento espacial y las fases el menor elemento temporal”*.

Las acciones técnicas, que se expresan a través de determinadas formas de movimientos, deben analizarse a la luz de sus relaciones espaciales, temporales y dinámicas.

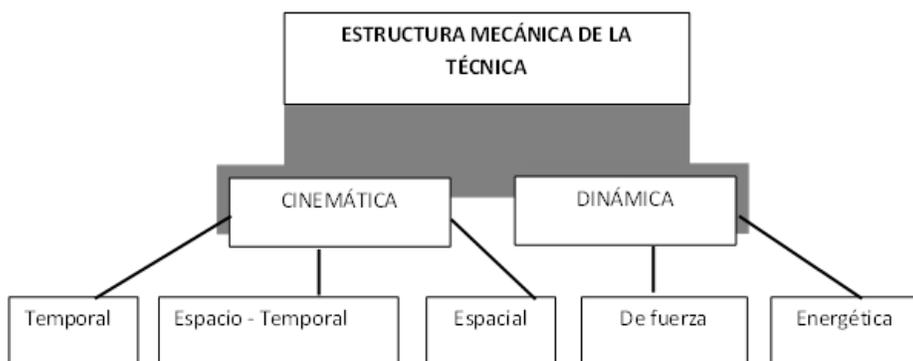


Figura 1. Formas de relación de la estructura de la técnica.

Fuente: Donskoi & Zatsiorski (1988).

Según Meinel (1977), citado por Copello (2001), las acciones motoras se pueden analizar atendiendo a dos vertientes: Cíclicas, donde las regularidades que las rigen se repiten constante e invariablemente y las acíclicas que se clasifican de dos formas:

- Estables: en las que las acciones técnicas no están sujetas a cambios.
- Variables: cuando varían atendiendo a una situación determinada.

En los movimientos acíclicos la fase preparatoria crea las condiciones para la ejecución óptima de la parte principal; después está la parte principal, cuya función radica en la consumación de la tarea motriz, y por último, la parte final que Meinel (1977), denomina *“extinción del movimiento... y que indica además el tránsito del apogeo dinámico a un estado de reposo relativo”*.

Por su parte Copello (2001), defiende la idea que *“es necesario, una valoración adecuada del carácter cinemático, que está dado por las características espacio - temporales, y su carácter dinámico concerniente a los esfuerzos parciales de tracción o empuje aplicados durante la acción”*.

De este modo las características temporales exponen la correlación entre las fases de los movimientos, así la fase preparatoria es más larga que la fase principal, que es la más escueta y donde se logra el objetivo general de la acción, mientras que la relación espacial permite establecer de forma puntual la estructura del movimiento ya que demarca los puntos fundamentales del cuerpo en la dinámica de la acción.

La adecuada coordinación entre las relaciones temporales y espaciales (articulación espacio – temporal) determina junto a otros factores la velocidad de ejecución, la aceleración y los cambios de ritmo, así como la realización óptima de las fases y la acción global de la técnica en cuestión.

Las relaciones dinámicas ayudan a comprender las causas de las variaciones de los movimientos y están dadas por los fundamentos biológicos que permiten la contracción y relajación muscular (Aspecto energético).

Desde este enfoque, la técnica o acción motora se comporta como un sistema de movimientos que se expresa en subsistemas espaciales, que se componen de acciones elementales.

Todo ello está organizado en el tiempo, según la función que le corresponde y que se derivan del objetivo general de la acción. *“La relación entre estas funciones se conoce como estructura funcional”*. (Donskoi & Zatsiorski, 1988)

Fases del movimiento acíclico:

- Preparación.
- Se crean las condiciones fundamentales para garantizar la ejecución del movimiento en la fase principal.
- Se garantizan las condiciones para el ataque o la defensa (crear o solu-

cionar situaciones).

- Puede ser de preparación activa: creación de situaciones donde medie la provocación del contrario o acciones para descubrir conductas (fintas, maniobras, amagues y desplazamientos).
- Preparación pasiva: se apoya solo en desplazamientos que condicionan la ejecución oportuna del ataque.
- Principal o de ejecución.
- Se centra en cumplir el propósito para el cual fue concebida la acción y solucionar la tarea motora.
- Se estructura en la dinámica de su realización en tres fases: inicial, intermedia y final.
- El análisis sistémico estructural funcional de la fase intermedia del movimiento acíclico se emplea para trabajar los diferentes elementos que componen la Defensa (Anticipación, Contraataque, Riposta, Intercepción).
- Recuperación de la acción.
- En esta fase los movimientos tienen como objetivo principal amortiguar la recuperación de la postura inicial (Kamae-te).
- Se frena manera activa el movimiento.
- El cuerpo recupera el equilibrio y la estabilidad de la posición inicial para reanudar la fase de preparación.

Los sistemas de ejercicios seleccionados para el desarrollo de un hábito, habilidad o capacidad, son portador de medios específicos para su desarrollo cuando se utiliza la habilidad o el hábito de la disciplina para su desarrollo.

Estos se sustentan en la teoría general de sistemas y en los estudios de la obra de Meinel (1976); así como en la Biomecánica del ejercicio, expuesta por Donskoi & Zatsiorski (1989).

Un soporte importante en este razonamiento está dado por los modos de utilización de ciertos métodos del nivel lógico, como el sistémico estructural funcional, que permite estudiar las relaciones dinámicas, funcionales y cinemáticas de la estructura de la técnica y la modelación, con el cual se obtiene una representación ideal del sistema de ejercicios que permitiría solucionar el problema y alcanzar el objetivo.

La teoría de sistemas o teoría general de los sistemas (TGS) fue planteada en 1950 por el biólogo Austríaco Ludwig von Bertalanffy y se define como el estudio interdisciplinario de los sistemas en general.

No obstante, esta definición resulta demasiado genérica para los procedimientos que aquí se desean aplicar, de modo que se parte de una definición no de la teoría, sino del propio sistema por resultar más operativo.

Así es que el enfoque de los sistemas de ejercicios se sustenta en el concepto adelantado por Leyva (1999), según el cual se trata de un *“conjunto delimitado de componentes, relacionados entre sí, que constituyen una formación íntegra”*.

Parafraseando a De Armas, Lorente & Perdomo (2003), el sistema tiene carácter analítico al considerar como sus componentes los subsistemas de movimientos dentro de la estructura funcional de las acciones, muestra por tanto al objeto en su dimensión estructural, al hacer una representación de la técnica como sistema integral.

Así es que puede asumirse que un sistema de ejercicios es un tipo particular de modelo, dirigido a la representación de la estructura de la técnica, o un todo integrado por componentes que mantienen relaciones funcionales de coordinación y subordinación.

La estructura de la técnica y sus modos de relación sirven de entrada al sistema a partir de las cuales se genera un proceso de orientación y control del contenido, tomando como referentes precisamente, cada uno de los modos de relación de la estructura, por supuesto que la articulación cinemática está mayormente vinculada al ritmo, la velocidad y amplitud de los movimientos.

Así es que se sustenta la técnica y las capacidades coordinativas, mientras que la articulación dinámica es el referente para la orientación de los esfuerzos y las sensaciones, así es que se comporta como referente para orientar y controlar el desarrollo de las capacidades condicionales y la educación de las sensaciones cuyo órgano receptor es el sistema sensorial motor.

Por último, la estructura funcional, que es el resultado de los modos de relación entre las funciones de los segmentos corporales, es la base para modelar el fortalecimiento y la resistencia somática de las cadenas cinemáticas que tienen lugar en la ejecución de la técnica.

De esta manera, la relación entre la estructura funcional y la articulación dinámica de la acción es la base para la selección de los ejercicios específicos que estimulan y aceleran su asimilación.

Sin embargo, todo ello sin la intervención de las capacidades coordinativas resulta imposible y lo mismo en la optimización de la resistencia sin la intervención de la fuerza, por dos razones básicas:

- a) Es imposible la manifestación pura de cualquiera de las capacidades.
- b) La relación entre capacidades y habilidades se manifiesta con carácter de ley, al punto de que es posible demostrar la capacidad si no es a partir de una habilidad, ni tampoco demostrar la habilidad sin un soporte capacitivo.

Elementos para la clasificación funcional de los deportes de oposición:

- Según el tipo de movimiento que prepondera: cíclico (se genera un desplazamiento en una misma dirección y se utiliza la fase final de este para iniciar nuevamente con el mismo movimiento)/ acíclico (se aprecian desplazamientos variados considerando dirección, intensidad, duración, etc).
- Según la condición del enfrentamiento: De oposición/ de cooperación/ de cooperación y oposición
- Tipo de Deportes: Individuales de bajo componente táctico / Individuales con alto componente táctico/ Colectivos con alto componente táctico.
- Criterio de efectividad.
- Características de las acciones: Análisis estructural funcional/ estructura y función de los segmentos implicados.
- Capacidad predominante según la actividad competitiva: resistencia a la fuerza rápida (aerobio-anaerobio/ anaerobio/ aerobio).

Situación o condición del enfrentamiento:

Ataque: se clasifican

- Ataques directos (no median situaciones intermedias de preparación o exploración).
- Ataques indirectos (el ataque está precedido de **acciones exploratorias**).

Maniobra: acciones que se emplean para descubrir, explorar.

- Implica el empleo de una preparación activa de la acción (crear situaciones utilizando maniobras) y desarrollo de la Creatividad motora.

Defensa: se emplea con la intención de obstruir o anular la acción técnica del contrario. Se divide en: Anticipación, Contraataque, Riposta.

- Anticipación:

En relación a la anticipación la percepción de la trayectoria, supone un juicio de predicción de comportamiento futuro, así como la sincronización de uno o varios movimientos corporales, para coincidir en un momento temporal.

La predicción del comportamiento futuro constituye un fenómeno muy común en el ámbito deportivo y se denomina anticipación. La anticipación Motora se divide en dos grandes grupos (anticipación temporal y espacial).

Para trabajar la anticipación dentro de las acciones complejas y en sucesiones temporales, debemos potenciar de forma previa, el tiempo de reacción del atleta, controlando el criterio de realización y en otro orden en función de la toma de decisiones.

Al hablar de la anticipación espacial es preciso destacar que el atleta anticipa la localización futura del estímulo y del tipo de estímulo, lo que resulta fundamental en el logro del objetivo.

Planificación del componente técnico

La planificación del componente técnico se enfoca básicamente en la Gestión del Modelo Ideal:

- Objetivo: Gestión cognitivo-motriz.
- Habilidad: Saber y Saber Hacer.
- Indicadores de evaluación: Criterio de realización (se evalúa la calidad de ejecución de la técnica considerando los parámetros del análisis estructural funcional de la acción y que obedecen a una metodología pre-establecida).

En tal sentido al hablar de dirección de la planificación técnica esta dependerá de la Etapas del desarrollo deportivo para la cual se trabaje, así mismo la lógica metodológica para la enseñanza indica comenzar por:

1. Técnica básica: se trabajan Acciones simples y de empleo elemental en el deporte: pueden ser Dobles/ Múltiples.
2. Técnicas compuestas: Se articulan 2 elementos técnicos o más.

Se ejecutan en diferente relación temporal.

3. Técnicas combinadas: Se articulan 2 elementos técnicos o más.

Se ejecutan en igual relación temporal (Alto nivel de complejidad), se emplean situaciones pre-establecidas para el aprendizaje.

4. Técnicas complejas: En relación a las “Acciones Complejas” es preciso destacar que la complejidad de la habilidad motriz está ligada a las condiciones de la respuesta: duración, precisión, extensión o número de segmentos corporales implicados.

De esta forma el criterio de la organización didáctico del contenido técnico en los deportes de cooperación y oposición es situacional.



Figura 2. Lógica organizacional del contenido técnico.

En este orden podemos definir dos direcciones para la organización del componente técnico

Direcciones del componente técnico

- **Dirección de desarrollo técnico básico:** orientado a potenciar los fundamentos técnicos del deporte, enfatizando en la calidad de la ejecución de la técnica.

- Se potencia el desarrollo de la técnica básica.
- Se favorece la calidad de la ejecución técnica: Criterio de realización.
- Se enfatiza en la adquisición del Modelo ideal.
- Se trabaja en la comprensión de la utilidad de cada fundamento técnico (organización didáctica con enfoque situacional).
- Se acentúa el desarrollo de los fundamentos básicos, contextualizado a las exigencias técnica- metodológicas del deporte.
- Dirección de desarrollo técnico específico: orientada al desarrollo técnico situacional, tomando como referente la complejidad del contexto competitivo y los modos de utilización de la técnica para la solución de situaciones.
- Se incrementa el nivel de complejidad.
- La ejecución de la técnica se adecua a un marco situacional.
- Se enfatiza en el Criterio de realización de la técnica.
- El desarrollo técnico es contextualizado a las exigencias del sistema de competición.
- Se acentúa el empleo de situaciones pre-establecidas para la mejor comprensión del modo de utilización de la técnica.

En este punto se hace necesario tener en cuenta algunas causas por las cuales se producen los errores técnicos en la dinámica de la ejecución (Grosser & Neumaier, 1986).

1. Creación de una imagen defectuosa del movimiento.
2. Interpretación inadecuada de las sensaciones motrices, como puerto de entrada del arco reflejo (percepción, solución mental y solución motriz).
3. Perturbaciones influenciadas por movimientos (genera **transferencia negativa**).
4. Deficiencias condicionales.
5. Influencia de Temores para la ejecución de la acción inherentes al enfrentamiento (ejecuciones tensas, con poca amplitud y poca velocidad).
6. Disminución de la concentración a causa del cansancio.

En virtud de este último elemento la contextualización de la enseñanza se fundamenta bajo los siguientes criterios:

- Distancia: ubicación del atleta en relación a la oposición.
- Situación en que se da el enfrentamiento.
- Condición para la realización de la actividad.
- Lugar o Ubicación en el escenario.
- Tiempo de realización.
- Trayectoria de la ejecución técnica.
- Carácter de la actividad.

TÉCNICA BÁSICA ELEMENTAL	POSTURAS	DESPLAZAMIENTOS SIMPLES
TÉCNICA BÁSICA COMPUESTA O COMBINADA (G:FTB)	Formas Específicas: (Directa o indirecta/ de ataque o de defensa)	DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS (encadenamientos)
TÉCNICAS BÁSICAS COMPUESTA O COMBINADA DE PROYECCIÓN ESPECÍFICA CONTEXTUALIZADAS (Exigencias del escenario competitivo)	TÉCNICAS COMPUESTA O COMBINADA DE PROYECCIÓN ESPECÍFICA (En Creación en Situaciones Predeterminadas)	TÉCNICAS COMPUESTA O COMBINADA DE PROYECCIÓN ESPECÍFICA O COMPETITIVA (Solución de en Situaciones Predeterminadas)
TÉCNICAS COMPLEJAS DE PROYECCIÓN ESPECÍFICA o COMPETITIVA (SIMULACIÓN Y MODELACIÓN)	TÉCNICAS POLIESTRUCTURADAS DE PROYECCIÓN ESPECÍFICA O COMPETITIVA PARA LA (Creación de situaciones: SIMULACIÓN Y MODELACIÓN)	TÉCNICAS POLIESTRUCTURADAS PROYECCIÓN ESPECÍFICA O COMPETITIVA PARA LA (Solución de situaciones con incertidumbre: SIMULACIÓN Y MODELACIÓN)

Figura 3. Desglose del contenido técnico en los deportes de oposición y cooperación y oposición.

Todo ello permite trabajar y desarrollar el componente técnico, el cual no deberá verse al margen del componente táctico.

En este orden sería importante considerar cuáles son los elementos que debemos tener en cuenta para el análisis técnico con la intención de favorecer una adecuada ejecución de la técnica:

- Realizar un análisis sistémico estructura funcional de la acción «modelo ideal».

- Análisis de los factores tempo-espaciales: la técnica deportiva exige la ejecución de determinado patrón estructural a diferentes velocidades.
- La valoración formal de la habilidad técnica se realiza analizando la semejanza de la ejecución con el modelo ideal.
- El Juicio de valor se deriva del contraste de la cantidad de errores cometidos en relación a la estructura o modelo patrón establecido.

El análisis Estructural Funcional expresa potencialmente la valoración de los movimientos del sujeto, pudiéndose entender formalmente como estructuras articuladas que no excluyen una función concreta, para cuyo análisis es posible considerar la utilización de la memoria, el uso de la atención, la organización de la práctica, la retroalimentación sensorial, la motivación.

1.4. La dirección de la preparación táctica en el sistema de preparación de los deportes de combate

Al hacer una comparación de la técnica y la táctica vemos que la táctica posee un carácter menos estable y más concreto. La solución de una solución que vemos dar hoy a un atleta tiene grandes posibilidades de que mañana no se repita porque los adversarios se estudian, este proceso (estudio de contrarios) se ha vuelto uno de los elementos de mayor impacto para la obtención del triunfo en los deportes tácticos.

Sin embargo, el análisis de la técnica es más estable y limitado, incluso los deportistas conocen qué elementos realizan sus adversarios, cuáles son los favoritos, pero el problema radica en el hecho de no saber en qué momento lo van a utilizar, ni cómo será utilizado.

En este contexto adquieren gran importancia las acciones exploratorias, las provocaciones, fintas, maniobras, engaños. Todas ellas se realizan con el objetivo de obtener información acerca de las verdaderas intenciones de los oponentes y saber cómo piensa en la dinámica real de la oposición del enfrentamiento.

Visto de este modo se hace necesario abordar la táctica desde el punto de vista conceptual. Según Buceta (1998), la táctica es entendida como la habilidad preferentemente de tipo mental, que contrasta el saber hacer (elemento técnico), el saber crear condiciones para la ejecución, y el saber decidir (tomar la decisión) de manera efectiva.

Por tanto, es vista como el medio que permite el aprovechamiento de la técnica para solucionar situaciones mediante la habilidad con una disposición psicológica matizada por las posibilidades volitivas individuales, las que se

adecuan a las particularidades y alcance del contrario según la experiencia y el nivel para enfrentar la situación concreta.

Se concibe además como el modo de aplicación de los procedimientos técnicos en virtud de las condiciones de la competencia y de los competidores y de las exigencias que se derivan de la dinámica de su funcionamiento.

Desde esta perspectiva el pensamiento táctico, como expresión máxima donde subyace el conocimiento mediante lo conceptual o racional, se condiciona a varios factores que se amalgaman mediante el desempeño táctico: posibilidades técnicas, capacidad física y manifestación del componente volitivo, todo ello interviene en la estructura y función de la "Toma de decisiones".

Es por ello que la táctica está relacionada al "acto":

- Las acciones tácticas están guiadas por **intensiones**
- Lo que **diferencia** una acción de otra no son los movimientos o procedimientos implicados, es la **finalidad o intención** de la misma
- Las acciones tácticas están precedidas por intenciones que definen el rango de opciones posibles, y que a su vez permiten y facilitan la consecución de las acciones tácticas

El desarrollo del pensamiento táctico, las habilidades tácticas, las acciones tácticas, y las múltiples formas en que se maneja y se presenta el componente táctico dentro del proceso de preparación sirven de base y fundamento para la obtención de la meta. Por tanto, se deberá considerar la diferenciación de sus fases, la variedad de situaciones específicas donde es posible la contextualización de su desarrollo, y los múltiples elementos que potencian su aprendizaje y perfeccionamiento.

En virtud de lo expresado es preciso resaltar las fases de la acción táctica que plantea Mahlo (1985), ampliamente divulgadas en la literatura especializada: Percepción y análisis de la situación, solución mental y solución motriz.

Como complemento del aprendizaje en la fase formativa surge la necesidad de no solo dedicar especial interés a comprender los modos de desarrollo de las habilidades tácticas en la dinámica de la enseñanza-aprendizaje de las acciones tácticas, sino también a la creación de situaciones o condiciones para su ejecución empleando para ello situaciones específicas predeterminadas.

En virtud de lo expresado resulta necesario profundizar sobre varios elementos inherentes a la táctica:

- Pensamiento táctico
- Habilidad Táctica
- Acción Táctica
- Táctica individual
- Táctica de equipo

Pensamiento táctico

La adquisición de conocimiento transita por varios niveles: nivel sensoperceptual, nivel representativo y nivel conceptual o racional.

El primer nivel (sensoperceptual) es donde tiene lugar la primera fase de la acción táctica declarada por Mahlo (1985): percepción, en este se encuentran las sensaciones y percepciones.

En este punto vale destacar que el desarrollo sensoperceptivo adquiere un valor incuestionable dentro del proceso de preparación táctico, ya que constituye un elemento relevante que tiene que ver con el conocimiento que guía dicha percepción.

La percepción como punto de partida resulta un elemento complejo en su desarrollo a través de este logramos identificar formas, tamaño, colores, movimientos, e implicamos involuntariamente otros sentidos como el oído, la vista y el tacto; como resultado de capta una información que articula todos estos elementos y viaja por vía aferente desde los órganos receptores hasta el sistema nervioso central.

En este punto las características personalógicas del individuo, matizadas por sus intereses, metas, sentimientos, voluntad, ente otros elementos, se engranan con las experiencias previas o referentes almacenadas en el nivel representativo donde actúa la memoria y la imaginación y se elige un tipo de respuesta (solución mental) la cual viaja por vía eferente para dar una respuesta motriz.

A tono con lo expresado Martín & Diéguez (2012), advierten que los procesos perceptivos en el deporte permiten conseguir un reflejo exhaustivo o completo de los objetos y fenómenos, para posteriormente analizarlos y proceder a formular respuestas motoras concretas con una participación mínima de la conciencia de ahí el logro evidente de la habilidad estabilizada y automatizada, como resultado se logra organizar y regular en la práctica las

respuestas motrices.

De acuerdo con Martín & Diéguez (2012), *“las percepciones se pueden clasificarse en: percepción del espacio la cual contempla la forma, tamaño, relieve y distancia y la percepción del tiempo donde se encierra la duración, velocidad y continuidad y por último, percepción del movimiento que contiene la variación de la posición de los objetos o del propio sujeto”*.

Al respecto los autores recalcan la importancia de desarrollar la percepción del espacio con la intención de conocer con gran precisión la distancia en la que se ubica el contrario, la ubicación de líneas de meta conjuntamente con las dimensiones del terreno o Jogay, ubicación del aro, de la portería, entre otras.

En ello juega un papel importante el desarrollo de la visión central y visión periférica con la intención de desarrollar la orientación en el espacio y favorecer la toma de decisiones.

De este modo se vuelve relevante potenciar los diferentes tipos de percepción, teniendo en cuenta que su desarrollo o presentación depende del modo de percibir el despliegue de la situación del oponente en el tiempo y en espacio como formas fundamentales de la materia, además del movimiento *“todos los objetos existen en el espacio y en el tiempo”*. (Smirnov, et al., 1961, p. 155)

Para Grosser & Neumaier (1990), existe una estrecha relación entre la calidad de la representación motora y la calidad de la percepción del movimiento propio, como punto de entrada a la solución de situaciones.

En este sentido la representación constituye la base para la construcción del conocimiento. Por tanto, las respuestas ante la realidad percibida dependen en gran medida de la calidad de la experiencia previa (Zamora, 2006).

El último nivel (conceptual o racional) es donde se gestiona el pensamiento y en este la solución mental, por ende, es donde se dan los procesos lógicos como el análisis, la síntesis, las conclusiones y generalizaciones. De este proceso depende fundamentalmente el nivel representativo, en el cual se almacenan todas las experiencias previas que se acogen como posibles respuestas.

La experiencia en la práctica devela que una de las causas principales de la baja efectividad de las acciones tácticas consiste en el pobre arsenal táctico o habilidades tácticas del atleta para crear condiciones para la ejecución.

En este orden al referirnos a las condiciones de ejecución de las acciones

tácticas es acertado enunciar que el aprendizaje deberá ir de la enseñanza de los elementos más simples a los más complejos, de la ejecución en el lugar a la ejecución de la acción en movimiento, de la iniciativa a sin ella y de la realización solos a la ejecución contextualizada con un compañero, del ataque a la defensa, etc. Todas estas condiciones para su abordaje funcionan en concordancia con las exigencias y especificidades que distinguen la especialidad deportiva (Morales, 1996).

Un aspecto que determina la operatividad del concepto de táctica subyace en la definición y diagnóstico que emprende el entrenador de las exigencias, el contenido a utilizar y los medios a emplear, en este punto es importante señalar que el ejercicio se vuelve un medio en particular para potenciar las habilidades táctica, por lo que si se desconoce de los recursos que permiten su desarrollo y la contextualización del aprendizaje se limita y desmerita la preparación.

En tal sentido las exigencias resultan inherentes a las características de la actividad, por su parte el contenido a utilizar hace alusión a lo que se debe desarrollar, los medios constituyen las vías o recursos necesarios que se emplearan para el despliegue de la actividad y por tanto asumen un carácter no solo general sino con específico para la actividad, adecuado al contexto y a las exigencias de las propias tareas.

A nuestro modo de ver esta constituye una de las causales que influye sobre el desarrollo de las habilidades tácticas en los deportistas, la limitada contextualización, el pobre desarrollo del arsenal táctico por los reducidos recursos pedagógicos con que cuenta los entrenadores.

1.5. Desarrollo del componente técnico-táctico

Para hablar del componente técnico-táctico, debemos partir del necesario perfeccionamiento técnico, como elemento de enlace que no puede verse al margen de la táctica, ya que solo es posible solucionar situaciones empleando la técnica, por tanto su abordaje debe ser sistemático e ininterrumpido para desarrollar la base de la maestría y conseguirla en un plano más mediato.

Cabe destacar que la enseñanza, consolidación y perfeccionamiento de la técnica, constituyen procesos lógicos, esta dinámica se interrelaciona con las fases de la adquisición del hábito, por tal motivo es preciso señalar que al estabilizar el hábito se va desarrollando instintivamente la habilidad, la cual concretamente es la que permite solucionar situaciones.

En virtud de lo expresado aprendizaje de los modos de utilización de los recursos técnicos en la realidad competitiva, recrea un modelo patrón extraoficial, respaldado por una motivación de uso, que no deberá despojarse del atleta, ya que mientras más amplio sean sus referentes de empleo de la técnica para crear y solucionar situaciones así será de amplio su arsenal táctico.

Sin embargo, el entrenador deberá crear una contrapartida para la libertad del empleo de habilidades a partir del empleo de situaciones específicas predeterminadas, en las que se considere, nivel del contrario, características del contrario para el trabajo de oposición, lugar de desarrollo de la competición, situaciones estresantes para la toma de decisiones. Todas las respuestas pueden ser aprendidas, sistematizadas, perfeccionadas, simuladas y modeladas.

Si el atleta logra perfeccionar las técnicas específicas del deporte para desempeñarse en la oposición, las habilidades para solucionar mediante el acoplamiento como capacidad que permite articular varias técnicas en una sola acción compleja, obtendrá mayor diversificación en la forma de preparación y en su arsenal táctico, logrando unir en combinaciones lógicas todas las técnicas necesarias para un desempeño situacional eficiente y eficaz.

Como hemos expresado las posibilidades técnico-tácticas del deportista en y para las competencias dependerá en gran medida de su arsenal técnico, arsenal táctico (compendio de respuestas) y de sus posibilidades individuales.

Como capacidad del desarrollo de la lateralidad o bilateralidad (neuroplasticidad) resulta importante, dominar el escenario ofensivo y defensivo, especializarse en uno de los campos, y potenciar la inteligencia de aplicación práctica deberá formar parte del proceso de formación y preparación del deportista, pero siempre con un carácter activo y consiente para favorecer el resultado.

Es importante reconocer que desde el punto de vista técnico táctico el atleta aprende a desarrollar habilidades que implican la neutralización del contrario; en este punto el manejo de los dos lados del cuerpo favorece la incertidumbre ya que el deportista incorpora la posibilidad de emplear un ataque vigoroso con cualquier parte de los hemicuerpos.

Es necesario incorporar dentro del proceso de preparación técnico-táctica elemento de contextualización que permiten variar y regular las situaciones, en este sentido es preciso conocer todas las acciones que son posibles

construir en la distancia corta, larga, media, a nivel rasante del piso, a una altura media abdominal, o a la altura de la cara, en diferentes zonas del área de competición, combinar ataque-defensa, ataque-defensa-ataque, ataque-defensa-ataque-defensa, de ahí la connotación de la variabilidad de las acciones.

Por lo anteriormente planteado resulta importante gestionar el adecuado desempeño que tendrá el atleta en la dinámica de la competición, en este punto resulta necesario simular y modelar los diferentes tipos de tensión que podrían regular la toma de decisiones, los diferentes niveles de incertidumbre a los cuales estará sometido el deportista, los diferentes tipos de presión que influirán y acondicionarán las respuestas y la creación de situaciones así como la selección de las técnicas apropiadas para dar respuestas a las múltiples situaciones a las que quedará expuesto.

Para obtener un adecuado desempeño y claridad en el pensamiento táctico se impone la necesaria utilización repetida de la técnica en acciones en estructuras estándar y variadas, la ejecución de la técnica al máximo de velocidad, con diferentes niveles de fatiga muscular, en diferentes condiciones conocidas y desconocidas, este tipo de aprendizaje, y de perfeccionamiento situacional de las respuestas, gestiona la viabilidad del desempeño inteligente en el escenario de competición.

La estructuración, y el logro de estereotipos dinámicos de respuestas, fomentan la seguridad en la utilización de la habilidad táctica, el dominio absoluto de la técnica, lo que sin lugar a dudas se obtiene como resultado del entrenamiento de muchos años, llega a corresponderse con el desarrollo y la consolidación de la maestría deportiva, elemento por el que se debe de trabar fuertemente en la fase formativa y de iniciación deportiva.

La automatización de los elementos técnicos y de las habilidades hace que se reduzcan el tiempo de respuesta del competidor crea por tanto el momento dinámico propicio para su ejecución de la acción. Este proceso constituye un elemento valioso por el cual se deberá trabajar insistentemente y de forma sistemática en la etapa de iniciación deportiva y en la etapa de especialización del atleta para asegurar la calidad que se deriva de la maestría deportiva en el alto rendimiento.

Las capacidades físicas determinantes en el desarrollo del componente técnico-táctico

Por otro lado, es importante considerar que las posibilidades tácticas del

deportista dependen básicamente de su preparación física, y dentro de esta del desarrollo de la velocidad, de la fuerza-rápida o fuerza explosiva, resistencia aláctica o potencia, elemento importante a tener en cuenta si se considera que las respuestas que da un atleta empleando un elemento técnico no implica más de 74 centésimas de segundo según Díaz (1994).

En este punto si el deportista tiene una adecuada resistencia especial, fuerza explosiva, y rapidez en sus acciones, que le permita imponer cambios de ritmos constantes, de fuerte implicación física en el trabajo de oposición y llevar al oponente fuera de su estado de confort, estaría gestionando la victoria de forma correcta.

Un componente que llama la atención es la sensibilidad y velocidad de reacción del deportista. El desarrollo consiente hacia la sensibilidad de las situaciones, estimulará el empleo de las experiencias previas, como resultado del entrenamiento de la técnica y su perfeccionamiento en situaciones predeterminadas, esto permite al atleta reaccionar con tiempo y de manera oportuna.

Considerando todo lo antes expuesto es posible destacar que la táctica en los deportes de combate se fortalece con la influencia directa de las capacidades motrices.

En el proceso de preparación resulta vital la distribuir del desarrollo de las capacidades motrices determinantes y condicionantes que se le atribuyen a los deportes de combate considerando para ellos elementos específicos como el tiempo de duración del combate; en este elemento se deberá considerar la simulación de las influencias negativas que generan la dinámica del enfrentamiento como lo es la presencia de la fatiga, esto impide que el atleta razone de forma coherente, coordine los movimientos de forma armónica y lógica y por lo tanto conduzca el combate de forma adecuada, imponiendo respuestas acertadas.

No puede quedar al margen los estados de frustración que se derivan de la inadecuada conducción del combate, este tema se encuentra íntimamente ligado a la preparación física, técnica y táctica del deportista.

La cualidades volitivas constituyen un soporte básico para las respuestas, en este caso la presencia de la serenidad permite decidir y decidir bien, la firmeza muestra seguridad, la perseverancia el deseo de ganar y obtener el triunfo lo que marca pautas en la dinámica de la oposición, el dominio de sí mismo y el autocontrol favorecer el desempeño en la toma de decisiones, y

el resto de las cualidades volitivas, hacen que el atleta pueda sobreponerse de mejor forma a los momentos críticos que se derivan del combate, la ecuanimidad le permite al atleta elegir las acciones de forma acertada y realizar maniobras tácticas favorables con alto impacto.

Con la intención de orientarse de modo adecuado en aquellas situaciones de alta complejidad e incertidumbre, que se dan en el combate, así como para tomar decisiones acertadas con rapidez, precisión y exactitud, para lograr reaccionar ante lo desconocido, los cambios surgidos, el entrenador deberá potenciar el pensamiento lógico y la capacidad analítica ante las maniobras tácticas, conjuntamente con el desarrollo de pensamiento predictivo.

En este orden prever significa “ver hacia el futuro con el pensamiento”, “*Conocer o suponer a través de señales una cosa*” “...*imaginarse el transcurso de las acciones venideras*”, en correspondencia deberá desarrollar la habilidad de detectar en las situaciones percibidas lo fundamental y lo determinante, de ello dependerá en gran medida el resultado del enfrentamiento y de la competencia en su totalidad.

Al hablar de predicción, debemos realizar un aparte ante la necesidad de conocer y dominar las particularidades y especificidades del deporte, en función de este elemento es posible desarrollar el proceso de preparación y conjuntamente el pensamiento táctico y las habilidades tácticas del deportista.

Obsérvese que en los deportes de oposición, la repetición recurrente de respuestas y procedimientos tácticos desvirtúan el logro, en este punto es posible identificar la simplicidad de las respuestas mediante el estudio del contrario, las clásicas respuestas ante situaciones elementales que se da en un campo específico de la táctica inducen la adaptabilidad del contrario, y esquematizan respuestas y acciones.

Es por ello que ante un procedimiento táctico recurrente la posibilidad de obtener un buen resultado se minimiza, ya que el contrario puede adaptarse a él con rapidez y adoptar medidas que desarticulen el engranaje del esquema estratégico individual o colectivo (González, 2013).

Si apreciamos pasividad en el deportista, expresando sometimiento a la voluntad del oponente, evidentemente anulará la estrategia previamente establecida para el combate. Por lo que se necesitará la intervención directa y firme del entrenador en el transcurso del combate para regular o redireccionar las orientaciones.

En tal sentido la interacción entre atleta entrenador mejorará el curso y la dinámica del plan establecido, en muchos casos una dinámica o acción de choque por parte del entrenador llamará la atención y reacomodará la conducta del atleta.

El entrenador deberá clarificar las situaciones complicadas y de alta complejidad que se están dando de forma reiterada para la toma de decisiones y para estimular la reacción oportuna del atleta, sugiriendo acciones de maniobra táctica.

La rapidez mental del atleta resulta otro elemento que se deberá potenciar, desarrollar con carácter específico, con acento en la valoración de situaciones complejas, descifrarlas, y tomar las decisiones.

Hay que destacar que el desempeño del atleta dependerá básicamente de la experiencia, tanto de las positivas como de las negativas, de ahí el valor otorgado a los toques, y competencias; en este orden explotar el empleo de desempeño condicionado a una tarea favorecerá el cúmulo de experiencias adquiridas por el atleta.

Tan y como se ha mencionado el estudio del contrario resulta ser una acción de vital importancia en la cual el atleta se deberá implicar de forma activa y consiente, dentro de los elementos que se profundizan se incluyen el nivel de maestría, la preponderancia hacia el empleo de una técnica u otra, reacciones ante el fracaso y hacia la frustración, preponderancia del desempeño de un atleta u equipo en un capitulo dado de la táctica ya sea defensivo u ofensivo.

Todo ello favorecerá la comprensión de la dirección del trabajo del oponente, los cambios de conducta, las reacciones pasivas ante situaciones determinadas, entre otras, elemento que le permitirá al atleta reacomodar fácilmente la dinámica de un combate y reorientarse y orientar el trabajo de oposición.

1.5.1. Tipos de táctica

La táctica y el manejo intrínseco de este componente por deporte permiten reconocer la esencia de su connotación y significación por disciplina. Al respecto se considera que su clasificación es amplia y variada y obedece a varios elementos en los cuales se considera el enfoque con que se justifica.

En este sentido se manejan diversos criterios dentro de los que resulta interesante el aportado por Riera (2005).

- **Táctica Individual:** hace alusión a la habilidad demostrada de forma individual, respaldada por el talento del atleta, métodos usualmente empelados y estilo individual del deportista.
- **Tácticas Grupales:** obedece al trabajo grupal de diferentes áreas que se sincronizan ante una situación, sin perder la esencia de que la táctica grupal depende de la táctica individual, el engranaje de las respuestas en el campo táctico implica la capacidad de adaptación, articulación y coordinación del pensamiento táctico, del empleo de elementos técnicos específicos y de la demostración de la habilidad táctica que compromete muy de cerca el saber hacer, el saber decidir en para el grupo.

En este contexto, pero desde un tipo de clasificación de los deportes distingue dos tipos de táctica las cual parte de la “Táctica Individual”:

- **Táctica individual:** se le atribuye a los deportes de oposición de también los de oposición y colaboración.
- **Táctica colectiva:** está presente solo en deportes de oposición y colaboración.

1.6. La habilidad táctica

Para el tratamiento teórico conceptual de las habilidades tácticas, es necesario referirnos a las habilidades de manera general.

En relación a las habilidades se plantean que son formaciones psicológicas mediante las cuales el individuo expresa o muestra de forma concreta el medio para transformar, crear objetos, resolver situaciones y problemas, actuar sobre sí mismo, autorregularse, entre otras (Álvarez del Villar, 1987).

Visto de este modo las habilidades se caracterizan por ser útiles en múltiples ambientes conocidos o desconocidos, ya sea en acciones que impliquen su utilización en la experimentación, la extrapolación o la elaboración de nuevas combinaciones sobre la base de nuevos estereotipos y experiencia.

Según Álvarez del Villar (1987), toda actividad está compuesta por acciones y las acciones por operaciones, en este punto el manejo de las operaciones se diferencia en dos niveles: los hábitos y las habilidades.

Por tanto, la habilidad es una operación de carácter intelectual, que sirve para dar respuestas a problemáticas existentes, con la ayuda de los conocimientos y hábitos que el sujeto posee. Por tanto, constituyen acciones que permiten la regulación racional de la actividad, a un nivel ordenado del pensamiento.

Para Talizina (1992), la habilidad es *“un sistema de acciones que incluye o contiene un conocimiento”*, esta se forma como resultado de la estabilización del hábito, se ejecuta con una participación mínima de la conciencia.

En su origen llegan a formar parte de acciones ejecutadas las que mediante la ejercitación y el entrenamiento regular y sistemático se automatizan, como resultado es posible incorporarlas a formas complejas.

La habilidad da la posibilidad de concebir y desplegar un sistema operacional más o menos complejo que articula operaciones y hábitos ya adquiridos.

Es importante considera que el manejo de una habilidad compromete la utilización del conocimiento en cualquiera de sus formas o variantes. Por tanto, las respuestas que implican el empleo de una u otra habilidad se engranan a la dimensión psicológicas mediante procesos socio-afectivos como son: emociones, sentimientos, intereses, disposiciones, decisiones, entre otras.

Los componentes ejecutores de la habilidad (acciones y operaciones) están organizados en forma de sistemas de mayor o menor complejidad, es decir, que en un momento determinado es posible emplear una habilidad donde su estructura es más o menos simple como la acción o la operación, o pudiera ser una habilidad compleja que pudiera incluir otras habilidades más elementales.

Esta por tanto posee un carácter flexible que puede manifestarse como un sistema de habilidades en correspondencia con el contexto en el que se desarrolla o se evalúa.

Teniendo lo antes fundamentado es posible abordar con un carácter más específico las **habilidades tácticas**.

1.7. Desarrollo de la habilidad táctica

En la dinámica del desarrollo de las habilidades tácticas, es pertinente admitir que existen diferentes modelos de enseñanza para el aprendizaje y desarrollo de las habilidades: el técnico, técnico – táctico y el táctico según Navelo (2011).

Mahlo (1985), uno de los estudiosos de este tema, considera que en los deportes con alto componente táctico predominan la formación de tarea específicas para la solución de situaciones, admite y defiende la idea que todas las acciones deportivas constituyen un acto consciente, organizado y orientado; la diferencia de los actos radica en la esencia del acto a partir

de su orientación, su valor en los deportes con acento técnico táctico está dado en el la variedad de los problemas planteados como resultado de las diversas situaciones.

La solución que exigen los problemas en los deportes de oposición se caracterizan por demandar de una alta rapidez, donde la dinámica de su estructura transita según Mahlo (1985), por tres pasos:

1. *Percepción y análisis de la situación:* en este punto de inicio la percepción de la situación táctica creada la cual sube hasta el cerebro por vía aferente, es importante resalta que la calidad de la percepción como proceso resulta importante para generar la respuesta.
2. *Solución mental:* Los referentes previos en este enlace de la dinámica estructural de la respuesta táctica es de incuestionable valor, ya que se selecciona mentalmente la solución, teniendo como paso previo la contrasatación del arsenal de respuestas táctico propiamente de esa situación, y se elige la que se considere más adecuada a partir de los elementos externos que la condicionan.
3. *Solución motriz:* la información filtrada llega a los músculos por vía eferente, y genera un representa motriz (solución elegida).

La formación de la habilidad táctica transita por diferentes niveles:

1. **Formación de la habilidad:** alude a la adquisición activa y consiente de los modos de actuación los cuales pueden ser asistidos, consecutivamente se aprenden las operaciones en un orden lógico.
2. **Desarrollo de la habilidad:** enfatiza que el mecanismo de inicio de un proceso de ejercitación de la habilidad.

Teniendo en cuenta las definiciones de partida a las que se han hecho alusión, es posible el abordaje de las **habilidades tácticas**, como un concepto que toma su especificidad por las características de los deportes, como un tipo especial de actividad humana.

Rezende & Valdez (2003), plantean que las habilidades tácticas se basan fundamentalmente en la capacidad que desarrolla el individuo para la toma de decisiones centrándose en el qué hacer, también la enuncian como un proceso de selección y ejecución de acciones que obedecen a las particularidades de una situación creada.

De acuerdo con esas perspectivas los propios autores plantean que las habilidades tácticas constituyen un fenómeno complejo que abarca:

1. *Capacidades perceptivas*: estas capacidades se relacionan con la interpretación de las circunstancias con destaque de la distribución y ocupación del espacio.
2. *Capacidad cognitiva*: expresan la adquisición de conocimientos en relación al contexto, la formación de conceptos y particularmente a las funciones de la memoria que permitan el análisis de la situación y tomar decisiones para reacomodar o expresar el desempeño.
3. *Capacidades motoras*: relacionadas con el dominio de la táctica en toda su dimensión, además de las aptitudes físicas para ejecutar acciones eficientes.

Preparación táctica

- Se introduce cuando se estabiliza el hábito motor
- **Objetivo:** Gestión perceptivo-motriz / Gestión cognitivo-motriz/ Gestión ofensivo-motriz/ Gestión Defensivo-motriz/ Automatizar el mecanismo perceptivo-motriz
- Habilidad a desarrollar: Dirigidas al Saber, Saber Hacer, Saber decidir, Saber crear

Al concebir la planificación del componente táctico es necesario hacerlo desde el tratamiento de las variables situacionales, estas se emplean en dependencia del nivel de profundidad con que se aborde el contenido (Grueso, Semipulido o Pulido), de este modo el acercamiento al escenario natural donde se desarrolla la competición mediante contenidos contextualizados resulta pertinentes para el desarrollo de las habilidades tácticas en el atleta:

Variables situacionales

1. Marcador: se trabaja con la intención de que el atleta regule conductas y tome sesiones acertadas cuando el marcador lo desfavorece o cuando lo favorece.
2. Nivel del oponente: de igual manera el nivel del oponente cuando puede generar falsas expectativas de los resultados, de igual forma cuando el nivel del oponente es superior, el entrenador deberá preparar al

atleta para estas situaciones mediante la simulación o modelación de las situaciones.

3. Localización del partido: el lugar de desarrollo del evento deportivo podrá favorecer al atleta o no, en este caso cuando se compite en casa (home), el atleta pudiera desarrollar determinado nivel de estrés que pudiera favorecer o no el resultado, de ahí la importancia de modelar este tipo de encuentros.
4. Interacción entrenador-atleta: la interacción del entrenador con el atleta y viceversa, pudiera muy positivo, el entrenador tiene la capacidad mediante las indicaciones en la dinámica del encuentro de reorientar la conducta del atleta, hacer que comprenda de mejor manera la estrategia ideada (Plan) de forma previa, cumplir las indicaciones entre otras.
5. Interacción atleta-atleta: la interacción entre los atletas es fundamental, especialmente en los deportes de cooperación y oposición, de ahí que se maneja el término "táctica de equipo", la articulación de una jugada dependerá de la forma en que se engranan las diferentes respuestas de los jugadores en la dinámica del enfrentamiento

Por tanto, el abordaje de estas variables situacionales:

- Reacomodan conductas de manera constante.
- Generan una adaptación continua a las necesidades cambiantes de la competición.

Visto desde esta perspectiva el tratamiento de las variables situaciones permite desarrollar respuestas con determinados niveles de acomodación, en virtud de lo expresado se considera como "*problemática táctica*" al conjunto de condicionantes esenciales de la tarea que determinan la dinámica contextual de los deportes (grados de libertad), en relación a los componentes decisional y motriz de las habilidades (condicionantes intencionados).

De este modo el abordaje de la problemática táctica en la dinámica del entrenamiento, con diferentes niveles de complejidad, según la etapa de formación deportiva que se atienda:

- Proporcionan la información necesaria respecto a la incertidumbre del enfrentamiento.

- Definen la relación **competidor-tarea** durante la interacción entre las dinámicas de ambos.
- Constituyen el punto de partida.
- Representan la fuente de la acción.
- Definen las propiedades invariables sobre las cuales se realizará la estructura fundamental del desarrollo de los acontecimientos.

Resulta importante reconocer que el entrenador deberá evitar ciertos procedimientos u enfoques que desvirtúan el abordaje de los problemas tácticos, dentro de estos se encuentran:

- Concepción de tareas cerradas/analíticas orientadas a la repetición y reproducción, programando una práctica alternativa, abierta.
- Similitud de los problemas tácticos entre los deportes de la misma categoría.
- Las situaciones que se manifiestan como una regularidad, manejadas con el mismo procedimiento táctico dificulta la posibilidad de obtener un buen resultado, ya que los contrarios pueden adaptarse a él rápidamente y adoptar las medidas correspondientes para contrarrestarlo (González, 2013).

En la organización didáctica metodológica del componente táctico se tendrá en cuenta los dos campos: Ofensivos y Defensivos.

TÁCTICA OFENSIVA	Acciones básicas o elementales ofensivas (Predeterminadas)	ATAQUES DIRECTO
	Acciones complejas Ofensivas para la Construcción de secuencias simultáneas específicas (Se eleva el nivel de complejidad e incertidumbre para la creación y solución de situaciones)	ATAQUES INDIRECTOS (Acciones preparatorias)
		ATAQUES DIRECTO combinados o continuados
TÁCTICAS DEFENSIVA	Acciones básicas o elementales defensivas (Predeterminadas)	DEFENSA elemental: obstruir o anular la acción del contrario (trabajo sobre las fases del movimiento acíclico)
	Acciones complejas Ofensivas para la Construcción de secuencias simultáneas específicas (Se eleva el nivel de complejidad e incertidumbre)	DEFENSA defensivas combinadas o continuadas encaminada a obstruir o anular la acción del contrario (trabajo sobre las fases del movimiento acíclico) (Acciones complementarias)
CONTRAATAQUE		
ACCIONES MIXTAS BÁSICAS Y COMPLEJAS: ENCADENAMIENTOS OFENSIVOS/DEFENSIVOS		

Figura 4. Organización metodológica del componente táctico.

Dirección del componente táctico

- Dirección del componente Táctico ofensivo.
- Dirección del componente Táctico defensivo.
- Táctica de acciones combinadas o continuadas.

En relación al campo ofensivo cabe destacar que este es tratado en correspondencia con la etapa de desarrollo formativo del atleta, en la medida que el atleta gana experiencia motriz en el deporte los niveles de complejidad se incrementan en relación al abordaje del contenido.

En este marco el tratamiento del componente táctico progresa hacia el abordaje de los ataques directos e indirectos, donde el empleo de las acciones exploratorias, dígame en su estudio inicial, su estudio profundo, su consolidación o perfeccionamiento cumple un rol determinante en la solución de situaciones pre-establecidas o no por el entrenador.

Acciones preparatorias	Maniobra	Acción que persigue la obtención del control de la distancia con el fin de elegir una posición cómoda para ejecutar la acción
	Fintas:	Gesto con cualquier parte del cuerpo, que no represente ni parcial, ni totalmente un elemento técnico. Cambio de ritmo, cambio de distancia. <ul style="list-style-type: none"> • Finta de primera intención (Finta – acción) • Finta de doble intención: (Finta-pausa-acción)
	Engaños o Amagues	Es la ejecución parcial o total de elementos técnicos
	Esquivas	Habilidad de salir de la línea de ataque del contrario



Figura 5. Elementos de las acciones preparatorias (Deportes de combate y de cooperación y oposición).

Desde otra perspectiva es preciso destacar que como parte de la estructura dinámica de las acciones tácticas se encuentran las acciones complementarias, estas dependen de las características de los deportes y de las especificidades que distinguen el carácter interno de las acciones que condicionan la toma de decisiones:

Acciones complementarias	Marcajes/ Desmarques	
	Despliegue	Individual/ por puesto
	Repliegue: movimientos que realizan los jugadores del equipo que acaban de perder la posesión de balón tras una jugada de ataque. Con el objetivo de ocupar sus posiciones defensivas lo más rápidamente posible.	Repliegue individual/ por puesto
		Repliegue colectivo
		Repliegue intensivo
		Repliegue no intensivo
		Repliegue posicional:
		Repliegue oposicional
Desplazamientos	Diferentes direcciones. espacio, distancia, movilización, en penetración	
Presión		
Cobertura: situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario	Cobertura ofensiva	
	Cobertura defensiva:	

Figura 6. Ejemplo de Acciones complementarias para deportes de cooperación y oposición

En relación al **campo defensivo** es necesario comprender que la intención fundamental radica en obstruir o anular cualquier acción del oponente. Por tanto, es posible utilizar acciones exploratorias o complementarias en la búsqueda del objetivo

- **Condición:** Progresar hacia el cumplimiento del objetivo.
- Trabaja por recuperar la iniciativa en el **Campo defensivo**.
- Obstaculiza la progresión hacia el cumplimiento del objetivo del contrario.
- Protege el objetivo y los caminos que conducen hacia él.

Contenido para el desarrollo de las direcciones tácticas (Ofensivas/Defensivas).

En el proceso de formación y desarrollo del componente táctico, es preciso utilizar entre los métodos la Simulación, La Modelación y La Problematización.

- Método de “Simulación” como recurso didáctico tiene el objetivo de identificar y apropiarse de forma activa de las especificidades en los modos de utilización de los recurso técnicos, con la intención de crear o solucionar situaciones en, identificar problemas, situaciones, reacciones, comprender el proceso, visualizar situaciones: el profesor se apoyará en el empleo de medios auxiliares para el estudio de situaciones: videos, análisis modelado de acciones de atletas de nivel superior (Dan), estudios de contrario, entre otras que se consideren pertinente).
- Método de “Modelación”: permite para crear estereotipos dinámicos e incrementar el arsenal técnico-táctico para crear y solucionar situaciones en el trabajo de oposición.

Al respecto es oportuno destacar que el profesor establecerá modelación aproximaciones sucesiva de la realidad que se da regularmente en el trabajo de oposición, contextualizada a los ambientes dinámicos de los deportes de oposición, de forma tal que el atleta se empodere de los múltiples modos de utilización del recurso técnico para crear acciones y seleccionar situaciones tenido como fin el incremento de su arsenal técnico-táctico.

El sistema de contenidos de la preparación táctica podemos desarrollarlos mediante:

- Acciones individuales y colectivas que acentúen la toma de decisiones.
- Ejercicios de esquemas básicos de decisión.
- Ejercicios dirigidos a reducir el número de acciones del contrario.
- Ejercicios dirigidos a reducir el tiempo de realización de una acción del contrario.
- Ejercicios dirigidos a reducir el espacio para la realización de una acción.
- Ejercicios dirigidos a variar el ritmo y la intensidad de los movimientos.
- Ejercicios dirigidos a favorecer situaciones creadas.
- Ejercicios de acciones ofensivas para generar incertidumbre.
- Ejercicios con planteamiento de los contenidos en forma de problemas donde el atleta, ya sea por si solo o con ayuda del entrenador, encuentre la o las posibles soluciones.
- Ejercicios dirigidos a encontrar una nueva solución a una situación.

- Ejercicios dirigidos a encontrar diferentes soluciones a una misma situación.
- Ejercicios dirigidos a ejecutar diferentes variantes de una misma solución.

Tácticas de acciones combinadas o continuadas:

- **Acciones Complejas Ofensivas/ Defensiva**

- Ejercicios para la Construcción de secuencias simultáneas específicas condicionadas al **sistema táctico defensivo/ sistema táctico defensivo.**

- **Acciones Complejas Mixta**

- Ejercicios para la Construcción de secuencias simultáneas específicas: **Encadenamientos ofensivos/defensivos.**

Contenido para el desarrollo de la Tácticas de acciones combinadas o continuadas:

- Ejercicio de enlaces estructurales secuenciados: iniciativa en la acción, pérdida de la iniciativa, recuperación de la iniciativa (con tareas, condicionando la estructura, secuenciado la estructura, pero con respuestas libres).
- Ejercicios de Alternancia de acciones directas e indirectas.
- Ejercicios condicionados a la creación de una situación: Sobre un compañero/ Sobre una línea/ En diagonal/ con superioridad o inferioridad en número/ con superioridad o inferioridad técnica.
- Desarrollo de acciones individuales/ Desarrollo de acciones colectivas.
- Ejercicios para potenciar enlaces estructurales en acciones colectivas. Con alto, medio o bajo nivel de presión/ Con alto, medio o bajo dinamismo en el desplazamiento/ Con alta, media o baja intensidad en la ejecución del ejercicio (igual ritmo e intensidad en el trabajo/ con diferente ritmo e intensidad en el trabajo: Ritmo continuo en la ejecución de la acción/ intensidad baja, etc.
- Ejercicios con entorno dinámico e incierto (Modelación, en espacios reducidos).

1.8. La dirección de la preparación psicológica en el sistema de preparación de los deportes de combate

La Dirección psicológica está dirigida a la solución de tareas con acento

psicológico, de perfeccionamiento de las cualidades de la personalidad del deportista, y disposición psíquica para una participación efectiva en las competencias.

Al analizar la experiencia adquirida en el abordaje de la preparación psicológica se identifica la persistencia de dificultades que desfavorecen el desarrollo y cumplimiento del proceso.

Estas limitaciones están relacionadas con el papel de la preparación psicológica, su definición, objetivo esencial, orientación de las tareas y planificación de la preparación psicológica.

En este orden la preparación psicológica se asume como un proceso pedagógico que garantiza el desarrollo de cualidades y propiedades psíquicas en la personalidad del deportista, las cuales determinan su adaptación a las condiciones del entrenamiento y el alto nivel de perfeccionamiento deportivo para la intervención en competencias de envergadura, esencialmente se articula al resto de las preparaciones, pero adquiere un alto valor en el proceso de toma de decisiones.

Es por ello que el objetivo esencial de la preparación psicológica, puede ser tratado en un sentido amplio, como el logro del nivel más alto de preparación para la actividad deportiva, y en un sentido más estrecho como la creación del estado de predisposición psíquica para actuar en cada competencia.

Visto de este modo las tareas de la preparación psicológica están relacionadas con

- El perfeccionamiento de los procesos psíquicos que garantizan el nivel máximo de maestría técnico-táctica.
- La formación de cualidades psíquicas de la personalidad que ejerzan influencia sobre la manifestación estable de los procesos psíquicos.
- La creación de los estados psíquicos óptimos durante el proceso de entrenamiento y competencia.
- El desarrollo de habilidades para el control de los estados psíquicos en condiciones extremas de la actividad.
- La creación de una atmósfera psicológica positiva en los equipos deportivos.

Al analizar lo antes expuesto es preciso definir las direcciones de la

preparación psicológica:

1. Autoconocimiento.
2. Manejo de situaciones.
3. Relación atleta-atleta.
4. Relación atleta –entrenador.

Teniendo en cuenta lo planteado el entrenador puede acentuar el sistema de preparación psicológica en el desarrollo de los siguientes elementos:

- Percepción: del tiempo, espacio, del movimiento.
- Representación motora.
- Diferenciación de situaciones.
- Toma de decisiones.
- Operatividad del pensamiento específico.
- Pensamiento intuitivo.
- Atención (cualidad de la percepción que funciona como una especie de filtro de los estímulos ambientales, evaluando cuáles son los más relevantes y dotándolos de prioridad).
 - » Concentración de la atención.
 - » Distribución de la atención.
 - » Estabilidad de la atención.
 - » Velocidad en los cambios de la atención.
- Volumen de la atención.
- Pensamiento intuitivo.
- Visión periférica/Visión central.
- Componente volitivo.
- Disposición combativa.
- Presión: interna y externa.
- Volumen de presión.
- Comunicación verbal/ no verbal.

- Clima motivacional: Estados emocionales.
- Ansiedad.
- Desarrollo de la personalidad.
- Regulación de los estados de frustración.

En concordancia la preparación psicológica definirá contenidos que permitan trabajar en función del:

- Control de las emociones.
- Autorregulación emocional.
- Concentración/autogestión.
- Inteligencia emocional.
- Autocontrol de la presión y la ansiedad.

En relación al desarrollo de las percepciones, es preciso acotar que es necesario desarrollar la percepción del tiempo, del espacio y del movimiento, si consideramos las características de los deportes de combate:

Percepciones especializadas:

Resulta ser la acción que se realiza frente a lo que se percibe de frente (visión central y periférica: vista mantenida, sin girar la cabeza) generando una adecuada lectura. Surgen a partir de la identificación que establece el practicante con los implementos, el medio o escenario en el cual se desenvuelve o de algunos parámetros típicos de la actividad

Percepción del tiempo:

Es el reflejo de la duración, la velocidad y la consecutividad objetiva de los fenómenos de la realidad.

Percepción del espacio:

Presupone la diferenciación de las percepciones: forma, tamaño y volumen de los objetos, en este punto la distancia que media entre estos resulta un referente clave de importancia para la regulación de la respuesta, la lejanía y las direcciones en que se encuentran los oponentes constituyen elemento que vital importancia para el desarrollo de la percepción y como resultado de la regulación de la solución. Otro elemento lo es la ubicación del contrario, distancia, forma. Niveles de ataque, distancia de ataque

Percepción del movimiento:

- Es el reflejo en el tiempo del cambio de posición de los objetos o del propio observador en el espacio. Puntos de referencia, movimiento del contrario.
- Como parte de las percepciones especializadas

Atención:

La atención determina el *nivel y la orientación de la conciencia* en una acción dada, su función es reforzar el resto de los procesos psíquicos (cognitivos, afectivos y volitivo), en concordancia garantiza la eficiencia de los procesos psíquicos y con ello, la actividad que estos regulan.

Se considera que esta tiene importancia organizadora en los procesos del pensamiento, ya que cuando el pensamiento va acompañado de una atención concentrada se produce de forma ordenada y adquiere un carácter armónico, en concordancia se desarrolla mediante ejercicios el Volumen atención, la Intensidad de la atención, la distribución de la atención y la constancia en la atención.

Uno de los contenidos que es necesario potenciar en los deportes de combate, así como en los de cooperación y oposición es la atención negativa y la desestabilización de la atención del contrario.

El volumen de la atención se caracteriza por la cantidad de objetos (o sus elementos) que pueden ser percibidos simultáneamente con igual grado de claridad y precisión (Rudik, 1988).

El pensamiento intuitivo es aquel proceso cognitivo que no está sujeto a un previo análisis o deducción lógica, sino que nace de una intuición o percepción sensorial evidente.

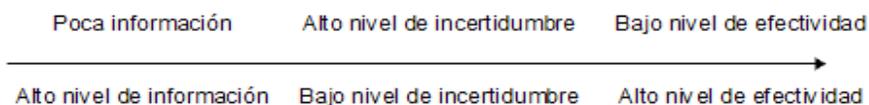
La atención en el atleta se trabaja en las cuatro formas que esta se presenta durante la dinámica de competición y que resultan determinantes en la toma de decisiones, y efectividad de realización de la acción:

1. Concentración de la atención: Indica la intensidad con que la conciencia se encuentra dirigida hacia una acción.
2. Distribución de la atención: Indica la posibilidad del sujeto de dirigir la conciencia hacia varias acciones simultánea-mente.

3. Estabilidad de la atención: Indica el tiempo durante el cual puede mantenerse la atención hacia un objeto o acción.
4. Velocidad de los cambios de la atención: Indica la rapidez con que el sujeto puede dirigir su atención de una actividad a otra.

Incertidumbre

La incertidumbre depende del grado de información que se posee para dar respuesta a una situación dada, esta se comporta inversamente proporcional al nivel de información, es por ello que mientras menor información se posee mayor será el nivel de incertidumbre, en concordancia se reduce el nivel de efectividad en la respuesta.



Tensiones psíquicas:

Las tensiones psíquicas aparecen bajo la influencia de estímulos emocionalmente fuertes, positivos o negativos

Estados de ansiedad:

Los estados de ansiedad pueden entorpecer la calidad de la acción y la toma de decisiones, esta se presenta como un estado temporal, evocado por circunstancias especiales, puede manifestarse a través de manifestaciones somáticas visibles tales como palpitaciones, tensión muscular, sensación de fatiga, irritabilidad, boca seca, sensación de frío, agarrotamiento de manos y pies, peso en el estómago, entre otras.

En este orden el trabajo sobre el autocontrol de los estados de ansiedad constituye un elemento de primer orden para lograr efectividad en la toma de decisiones.

La frustración

La frustración puede manifestarse por múltiples motivos en la dinámica de competición, se concibe como un estado que genera un bloqueo mental hacia la meta, y se presenta cuando **los resultados de la ejecución quedan por debajo de lo esperado**, en este orden el fracaso está íntimamente

relacionado a los estados de frustración, su presencia puede incidir de forma negativa en las decisiones individuales o grupales.

En la dinámica del entrenamiento el entrenador deberá trabajar en función de incrementar la tolerancia a la frustración, desarrollando la voluntad para saltar los obstáculos y las dificultades, así como la constancia.

Cabe desatar que en el atleta puede preponderar una:

1. Alta tolerancia a la frustración
2. Baja tolerancia a la frustración

Contenido del componente psicológico:

- Ejercicios dirigidos a lograr diferenciar situación para la toma de decisiones.
- Ejercicios de Esquemas complejos de decisión (acción grupal o colectiva).
- Ejercicios con nivel bajo, medio o alto de incertidumbre.
- Ejercicios para el trabajo del control emocional.
- Ejercicios de Solución de situaciones bajo situación de estrés.
- Ejercicios para la autorregulación del descontrol emocional sustentado en la solución de tareas bajo condiciones externas desfavorables.
- Ejercicios de Orientación motivacional del deportista (relación atleta-atleta/ entrenador atleta).
- Ejercicios para el logro de la desestabilización del contrario (individual y/o grupal).
- Ejercicios de solución conjunta y trabajo en equipo.
- Ejercicios para desarrollar la percepción de la distancia en relación a una zona, objeto o persona.
- Ejercicios para crear, en la dinámica de la acción, Estados de tensión.
- Ejercicios para desarrollar, en la dinámica de la acción, Autorregulación de Estados de tensión.
- Ejercicios con tareas para el desarrollo de la atención.
- Ejercicios con tareas para el desarrollo de la visión central y periférica.

- Ejercicios con tareas para el desarrollo del volumen de la atención.
- Ejercicios con tareas para el desarrollo de la intensidad de la atención.
- Ejercicios *utilizando referencias visuales* para orientar las diferentes distancias a las cuales es necesario lanzar, pasar, tocar, etc.
- Ejercicios para desarrollar el cambio focalizado de la atención consiguiendo rapidez en la redirección o cambio de la atención.
- Analizar las ejecuciones de los compañeros: (educa concentración y estabilidad). Evaluar la acción en el terreno o en vídeo de un compañero o deportista de mayor calidad.
- Práctica con varias pelotas consecutivas (golpeando, recibiendo y/o pasando): educa la velocidad de cambio, la distribución y la estabilidad de la atención.
- Realizar entrenamientos con estímulos acústicos disociadores: (educa la concentración y la estabilidad).
- Simular situaciones para generar un estado de frustración de forma intencional con la intención de desarrollar la autorregulación.

Elementos para la evaluación del componente psicológico

- Disposición para enfrentar la actividad y garantizar el cumplimiento del objetivo.
- Manejo de las respuestas emocionales ante el cumplimiento de las metas.
- Control de los estados emocionales de tensión psíquica ante situaciones de estrés competitivo.
- Tolerancia a la frustración.
- Respuestas emocionales del deportista en función del cumplimiento de las metas.
- Estado de predisposición síquica.
- Comprensión de las estrategias básicas individual y de conjunto.
- Presencia de lazos de cooperación.
- Pérdida del control.
- Reacción brusca ante el fracaso.
- Justificación de la imposibilidad.

- Manifestación de cansancio.
- Conducta caprichosa.
- Concentración de la atención.
- Estabilidad de la atención.
- Distribución de la atención.
- Velocidad de los cambios de la atención.
- Inseguridad.
- Inconformidad.
- Expresión de temor.
- Estados de ansiedad.
- Tolerancia a la frustración (Baja o Alta).
- Inseguridad.
- Calidad de las respuestas ante diferentes niveles de incertidumbre.

Según Morales (2004), los aspectos preventivos del componente psicológico dirigidos a entrenadores y atletas giran en torno a los siguientes aspectos:

- No asumas el error como un fracaso, este deberá convertirse o apreciarse como una oportunidad para reflexión y gestionar la victoria.
- No te enfoques en realizar muchas acciones, prioriza aquellas que consideres que tengan éxito.
- Lo que valoras en el adversario aprende a valorarlo en ti de igual manera.

La personalidad se considera como el elemento articulador del temperamento y el carácter.

Ejemplo de ejercicios que permiten desarrollar la personalidad y promover el autocontrol ante situaciones estresantes:

- Ejercicio que fomenten la estabilidad de la personalidad ante situaciones cambiantes o estresantes.
- Ejercicios con situaciones preestablecidas que apunten hacia la regulación de la conducta.
- Emplear ejercicios con situaciones dinámicas y cambiantes que promue-

van el diálogo y la confrontación de experiencias, promoviendo el juego, libre de ideas, en un marco de respeto.

- Ejercicios donde se favorezca la crítica y el aporte de soluciones creativas.

SEGUNDA PARTE. SISTEMATIZACIÓN TEÓRICO METODOLÓGICA DEL COMPONENTE TÉCNICO, TÁCTICO Y PSICOLÓGICO EN LA DISCIPLINA KARATE DO

2.1. Surgimiento y evolución del Karate Do

En diferentes estudios se ha abordado de forma exhaustiva el surgimiento y evolución del Karate Do (Nagamine, 1987; Gummerson, 1993; **Nakayama, 1993**; Mabuni, 1995; Egami, 1997; Kohaku, 2003; Díaz, 2009; Franco-Serrano, 2009ab), en relación al tema se coincide de forma unánime que Okinawa constituye la cuna de las primeras líneas de esta arte marcial.

Si analizamos la etimología ideograma Karate Do, podemos comprender que la esencia de la formación marcial se sustenta en este significado (Castillo, 2002):

- Kara: Literalmente significa “vacío absoluto”, sin presencia de obstáculos.
- Te: Su significado hace alusión a “mano”.
- Do: Significa literalmente “camino” y representa la vía o alternativa que conduce a la consagración y al perfeccionamiento.

Al abordar la génesis y evolución del Karate Do, es posible constatar que esta arte marcial se desarrolla puntualmente en la dinámica del siglo XVIII en el escenario Okinawense, práctica que se le conoce inicialmente como “To-De”.

En este contexto se introducen y desarrollan tres centros de estudios, los que se matizan con la idiosincrasia de la zona Suri, Naja y Tomari, la mano “Te” del arte marcial marca una pauta que permite consolidar las líneas y en consecuencia el estilo, es por ello que en la historia se le conoce como la mano de Shiti “Shuri.Te”, La mano de Naja “Naja-Te” y la mano de Tomari “Tomari-Te”.

Geográficamente Shuri como zona se identificaba como sede de los gobiernos de los reinados de las islas Ryukyu, de las que formaba parte Okinawa. Por tanto, su composición se destacaba por tener la presencia de altos funcionarios y aristócratas. En concordancia el estilo Shuri-Te logró aglutinar a todas las escuelas en las que existía una importante representación de esta comunidad.

El Shuri-Se te caracteriza por tener una preponderancia hacia el empleo de movimientos rápidos y fluidos, los que se combinan con desplazamientos lineales, la defensa como el ataque emplea con regularidad las técnicas de piernas y las esquivas. En concordancia para los expertos la palabra que representa al estilo y su dinámica de enseñanza es: rápido.

Naha es reconocida como la capital de Okinawa, isla principal del archipiélago Ryukyu, en esta zona sobresalen el interés de personas de la clase media. El Naha-Te es un estilo fuerte, donde las posiciones son estables, con un predominio de desplazamientos en círculo al igual que sus técnicas de brazo, la economía de la ejecución técnica distingue al estilo, por lo que estas suelen ser cortas pero potentes con una preponderancia al empleo de las técnicas con las manos abiertas, el estilo es rico en geris (pateos) y enfatiza en la coordinación o acoplamiento de la ejecución de la técnica con el desplazamiento. El estilo es identificado por los expertos por la palabra: fuerte.

En Okinawa la zona de Tomari es una zona de puerto, se identifica como el puerto principal de la isla. Al ser una ciudad cosmopolita el estilo Tomari-Te fue practicado por todo tipo de persona.

El estilo se caracteriza por utilizar movimientos rápidos y fluidos, sus desplazamientos y técnicas acentúan el empleo de recorridos lineales, aunque se destacan el empleo de técnicas circulares, de igual forma reconocen dentro de su arsenal técnico abundantes geris, en los ataques y las defensas se articulan con regularidad técnicas acrobáticas.

La historia recoge que en el Templo Shaolín se desarrollaron estilos “duros” “suaves”, “internos” e “internos”, que fueron introducidos como parte de la socialización de la experiencia de los guerreros chinos que abandonaban la guerra. Por tanto, estos sistemas procedían de diversas partes de china, en este punto cabe destacar que el Tomari-Te fue influenciado por todos los estilos tanto los duros como los suaves.

Tomando como referente los estilos ya creados e introducidos en Okinawa y matizado por la idiosincrasia de las zonas, los maestros que representaban estos estilos se dieron a la tarea de consolidar la enseñanza e introducir nuevos enfoques respetando la base de la línea principal, en este punto es donde se reconocen los nuevos sistemas de combate, que para su época resultaron novedosos y contemporáneo, la evolución estuvo dado en la unificación de los estilos Shuri-te y Tomari-Te y consolidación del estilo Naha-Te.

En la zona de Shuri el maestro Yasutsune Anko Itosu, discípulo principal del maestro Sokon Matsumura, se encargó de unificar las líneas Shuri-Te y Tomari-Te para crear el llamado estilo Shorín Ryu.

Por su parte el maestro Kanryo Higaonna consolidó y fortaleció el estilo Naha-Te fundando una nueva línea o estilo reconocido en la actualidad por Shorei Ryu, caracterizado por su potencia y fuerza.

Al hablar de Shorín Ryu, es necesario resaltar como particularidad la ligereza de los movimientos de las técnicas, la amplitud y rapidez de estas, el sistema de enseñanza enfatiza en la práctica del estilo por personas ágiles, fuertes y rápidas, ya que los desplazamientos resultan ser vigorosos y rápidos, la dinámica de la expresión en la práctica exige de mostrar de forma objetiva fuerza externa y potencia muscular.

Es importante destacar que preponderan desplazamientos lineales con una amplia utilización de todo el puño para golpear. La caracterización general lo ubica como descendiente de los estilos contraídos de China.

Como se expresó anteriormente el estilo Shorei Ryu representa la consolidación de un estilo (Naha-Te) que en correspondencia con lo planteado su consolidación acentuó los recorridos cortos y contundentes de la técnica como expresión de la economía de esfuerzos, sus posturas suelen ser elegantes pero el centro de gravedad no es tan bajo como el Shorín Ryu. Por tanto, las posturas altas para favorecer la estabilidad y asegurar los fuertes agarres.

Como novedad articula las formas suaves y duras en la ejecución de la técnica con la respiración como alternativa para potenciar la energía o "Ki", para el golpeo prioriza la utilización de las manos abiertas, combinándolo con movimientos circulares. Al analizar la esencia de su desarrollo interno para los ataques y las defensas podemos plantear que desciende de los estilos de combate internos.

La evolución de esta arte marcial conllevó a la aparición de un sin número de estilos, caracterizado por la visión de cada maestro, sin embargo la popularidad de esta arte marcial llamó la atención del príncipe Hiroito, el que solicita la divulgación de esta arte en Japón, tarea que se le asignó al maestro Gichin Funakoshi, reconocido como "*padre del Karate moderno*", el cual estudió un sin número de estilos en Okinawa, y fue un destacado discípulo de los maestros o maestros Anko Itosu y Anko Azato.

La divulgación del Okinawa-Te en Japón tuvo una gran aceptación. Sin embargo, la historia recoge que la anarquía en la práctica del arte marcial, condujo a la indicación de la legalización de los múltiples estilos por el Budo KuKan en Japón, otro de los sucesos de especial importancia fue la aceptación del cambio del ideograma Okinawa-Te hacia Karate y posteriormente se le agrega el ideograma Do.

De esta forma se inicia una nueva era en el Karate-Do, reconociendo a Funakoshi como el padre del Karate moderno; surgen, además, los cuatro estilos base o tradicionales, reconocidos hoy por la Federación Mundial de Karate Do para el sistema competitivo, dentro de los que se encuentran el Shito Ryu (creador Kenwa Mabunio), Shoto Kan (creador Gishin Funakoshi), Gojo Ryu (creador Chojun Miyagi) y Wado Ryu (creador Hironori Otsuka). Para una mejor comprensión de la importancia de los estilos se hace necesario realizar una explicación de la esencia de cada uno de ellos.

El estilo Shoto Kan fue creado el 29 de enero de 1936 por el maestro Gichin Funakoshi, discípulo de los maestros Anko Itosu y Anko Azato y tiene de base las carteristas del estilo Shorín Ryu resultado de la fusión del Shuri-Te y Tomari-Te.

El estilo se caracteriza por explotar las posiciones con un centro de gravedad bajo. Por tanto, sus posturas son clásicas, la expresión corporal que se devela ante la ejecución de las técnicas de brazos y piernas (golpeos, bloqueos y pateos) muestra una alta fuerza y potencia sobresaliendo el empleo de la cadera, que por lo general utilizan indistintamente cadera abierta y cerrada según la intención.

Múltiples investigaciones que aluden al desarrollo de este estilo y al Karate Do en sí, afirman que el Shoto Kan fue el primer estilo que mostró un salto cualitativo en la práctica del Karate Do a través de la figura de Yoshitaka Funakoshi (hijo de Gishin Funakoshi).

En este punto sobresale la incursión de este estilo en el marco competitivo universitario, suceso que causó una alta conmoción entre los maestros de otros estilos ya que se planteaba que este tipo de pronunciamiento iba en contra de los postulados y principios marciales que tanto defendió Funakoshi (1987),

En concordancia se afirma que la posición de Yoshitaka constituye el punto de partida del proceso de adaptación de las técnicas del karate al ámbito deportivo, la aplicación de la técnica en el enfrentamiento directo se iría

regulando de forma paulatina, sufriendo un proceso de filtro que depuraría el bagaje de entrada, aceptando solo aquellas técnicas de mano y pies que no tienen una implicación mortal en la aplicación del trabajo cuerpo a cuerpo (Martínez de Quel, Díaz & Saucedo, 2000; González-Haramboure, 2002; Franco-Serrano, 2009ab; Guillén, 2014a). En este punto el Karate Do ante la aparición y proliferación de su nueva manifestación adquirió una connotación occidental, por tal motivo se comienza a manejar el término de karate deportivo.

El maestro Choju Miyagi se destaca en la historia por atribuirse la fundación del estilo Gojo Ryu el cual desciende de un estilo fuerte, se desataca por el empleo de posiciones estables, amplio uso de técnicas circulares a las que se acoplan desplazamientos potentes y fuertes con movimientos cortos los que se armonizan con la respiración. Predomina el empleo de técnicas con la mano abierta y abundantes geris.

El maestro Hinonori Otsuka discípulo directo del maestro Gishin Funakoshi, se reconoce históricamente por ser el creador del estilo Wado Ryu, su esencia se distingue por tener un fuerte arraigo de las carteristas técnicas del karate tradicional practicado en Okinawa. Es por ello que técnicamente predominan los movimientos cortos y rápidos con una alta precisión, la tensión en la ejecución técnica como expresión sobresale entre sus características, conjuntamente con el empleo de técnicas de torsión y proyección realza su eficacia, posee un alto número de variantes técnicas de alta complejidad lo que lo convierte en un estilo complejo.

El estilo Shito Ryu reconoce como fundador al maestro Kenwa Mabuni, el cual se identifica como un conocedor de las artes marciales, su nuevo enfoque trata de unir las bondades de los tres estilos tradicionales de Okinawa: Shuri–Te, Naha–Te y Tomari–Te (Fernández, 2001).

En correspondencia el bagaje técnico de este estilo es sumamente amplio, es por ello que trata de acentuar la economía de movimientos en la ejecución de las acciones ofensivas y defensivas compensándolas con una alta velocidad y sutileza en la ejecución, es por ello que sus recorridos son cortos pero potentes y eficaces, las posturas no suelen ser ni muy altas ni muy bajas, resultan ser cómodas y adaptables a las carteristas individuales del practicante, sin embargo la ejecución distingue a simple vitas como condición que las posturas en la defensa son bajas con cadera abierta para favorecer el control del oponente y en ataques deben ser altas con cadera cerrada para favorecer la potencia del golpe y el kime.

Las técnicas en defensa se emplean con la mano abierta y su recorrido es corto, rápido y potente, y la mano cerrada se emplea por lo general en el ataque y de igual manera la economía de los movimientos está presente, es por ello que son cortos y rápidos.

Visto de esta forma es posible plantear que estos cuatro estilos representan el catalizador del llamado karate moderno, su amplia y notable divulgación, masividad ha servido de instrumento para la exportación de todos estos estilos desde hacia todos los continentes, lo que ha favorecido de forma importante el desarrollo del karate deportivo (Fente, 2001; Guillén & Valdez, 2009; González-Haramboure, 2011; Guillén, 2014a).

Todos los estilos se han logrado insertar a nivel mundial en el ámbito deportivo, desarrollándose clubes formativos, escuelas de iniciación deportiva, centros de especialización y centros de alto rendimientos.

Hoy a nivel mundial el Karate Do se practica en más de 173 países y actualmente se reconocen por la Federación Mundial de Karate más de 123 estilos, los cuales sin lugar a dudas encuentran su génesis en uno de los cuatros estilos tradicionales es por ello que para el sistema de competición los atletas se anclan en uno de estos cuatro estilos para la modalidad de kata (combate imaginario contra uno o varios adversarios), no siendo así para la modalidad de Kumité (trabajo de oposición que implica un enfrentamiento directo), siguiendo las bases del deporte, se asume de igual manera una reglamentación la cual se ha ido perfeccionando y unificando de forma paulatina, con la intención de minimizar las lesiones, y favorecer el virtuosismo del arte marcial y el desempeño en el trabajo de oposición, todo el sistema de perfeccionamiento del cual ha sido objeto el Karate Do, su masividad y el desarrollo de su portada de espectáculo, incidió de forma determinante en su inclusión en los juegos Olímpicos Tokio 2020.

2.2. La enseñanza – aprendizaje en los deportes de combate: conceptos y categorías: una visión desde el Karate Do

El proceso de enseñanza aprendizaje del deporte de forma general se sustenta en leyes que se cumplen independientemente de la voluntad del docente. Sin embargo, los principios que rigen este proceso se optimizan en dependencia del cumplimiento de estos, pues solo el profesor le atribuye valor y reconoce la necesidad de su aplicación para el cumplimiento del objetivo.

Según Klimberg (1972), la enseñanza se entiende como el fenómeno *“en cuyo centro del proceso se encuentra la acción de enseñar y aprender.*

Según el autor el proceso se encuentra determinado por las particularidades de la actividad y del propio maestro, ello alude a la instrucción y educación.

Labarrere & Valdivia (1988), por su parte reconoce que el proceso de enseñanza – aprendizaje constituye un *“fenómeno pedagógico que garantiza la apropiación del contenido y el desarrollo de las habilidades, hábitos y valores”*.

En relación al proceso de enseñanza y visto desde una óptima más contemporánea Castellanos-Simons, Castellanos-Simons, Llivina & Silverio-Gómez (2001), coinciden en plantear que el proceso de enseñanza aprendizaje constituye *“la apropiación de los contenidos y las formas de conocer, hacer, convivir y ser, construidos en la experiencia socio-histórica” en la cual se presentan “cambios relativamente duraderos y generalizables” como resultado de “la actividad del individuo y de la interacción con otras personas”*. (p. 33)

Los autores al hacer alusión a las condiciones para el aprendizaje destacan que este proceso deberá ser “cooperativo, mediado y contextualizado”, elemento que resultan aceptables en el ámbito del deporte (Castellanos-Simons, et al., 2001).

Respecto al aprendizaje contextualizado los autores parten de la idea de que *“el individuo que aprende es siempre un ser en situación y que estos procesos son parte integrante de su vida concreta”*. (Castellanos-Simons, et al., 2001)

En relación a la contextualización de la enseñanza y su pertinencia para el aprendizaje en el deporte Guillén & Bueno (2016), sostienen que este proceso sin lugar a dudas favorece las relaciones del conocimiento con el contexto real donde se desempeña el individuo y que como proceso y estrategia didáctica lleva al conocimiento más allá, profundizando en las situaciones de otros contextos, y valorando las contradicciones que se presentan ante la aplicación práctica (Guillén & Bueno, 2016).

En el proceso de enseñanza – aprendizaje la contextualización como estrategia para favorecer la adquisición adecuada de los elementos técnicos y la comprensión de su uso, si se desea ir al siguiente nivel, este enfoque reemplaza las concepciones tradicionales que preponderan en la enseñanza del Karate Do e incluso de los deportes de combate.

Según González-Haramboure (2004), las artes marciales constituyen las formas de práctica deportiva contemporáneas que mayores deficiencias

metodologías presentan, debido al amplio arsenal técnico que poseen y la prevalencia de concepciones tradicionales en la enseñanza como resultado de la resistencia al cambio.

En este orden al hacer alusión a los problemas que se derivan de las limitaciones teóricas metodológicas en las artes marciales es necesario enfatizar en la importancia de la adquisición adecuada de los elementos técnicos y tácticos para la creación y solución de situaciones; en este orden enfrentamos el problema de un atleta que posee todas actitudes y aptitudes para el aprendizaje, pero que el desconocimiento del profesor desvirtúa la calidad de la enseñanza y como resultado del aprendizaje, el arsenal técnico táctico resulta ser limitado y con amplios vacíos por la descontextualización de la enseñanza, queda muy lejos para el atleta la realidad de la dinámica de competición, la que va asociando y sistematizando con limitados acercamientos previos, por tanto el desarrollo de su experiencia resulta lento, las deficiencias de un modelo patrón proporcionado por un profesor que metodológicamente presenta deudas, constituye un problema que se manifestará en el atleta en cada nivel, esto reduce la posibilidad de las expectativas personales y colectivas, es por ello que se impone la necesidad de la superación sistemática y continua, adaptada a la dinámica del cambio, y a las exigencias actuales que se derivan de la competición.

Unido a ello se suma como un plus extra que ante el fracaso como resultado del reducido arsenal técnico – táctico se promoverá el desinterés, la desmotivación y la deserción de la práctica del Karate Do, este evento suele ser regular o habitual en la fase inicial del aprendiz según Valdés (2009).

La calidad de los elementos técnicos, el potencial de desarrollo de las habilidades para desempeñarse en katá y/o kumité, se reafirma con la experiencia previa ya adquirida, es por ello que el diagnóstico de las potencialidades para el aprendizaje, como complementos, se convierte en un requerimiento de vital importancia para la planificación, estructuración e individualización del proceso de preparación y formación.

Moncada (1997), sostiene que el diagnóstico deberá ser *“permanente, continuo, de construcción y valoración de la práctica educativa para la sensibilización y determinación de las necesidades”* (p. 37); los cuales se encuentran en la base de la creación, actualización y desarrollo de las potencialidades de un aprendizaje desarrollador.

Según la autora el proceso da la posibilidad de determinar la capacidad de aprendizaje del atleta, entendida como *“una configuración subjetiva de la*

personalidad que expresa el potencial de aprendizaje del sujeto en el que se integran aspectos cognitivos y motivacionales de la personalidad que se manifiestan en situaciones de aprendizaje". (Moncada, 1997, p. 5)

En este punto cobran especial importancia los aportes de Vigostky (1988), en relación con la categoría Zona de Desarrollo Próximo, al referirse a la ZDP expresa que esta constituye un importante indicador de la capacidad de aprendizaje del individuo y por tanto la información que aporta sirve de referente para la concepción del aprendiz, se entiende como la distancia que existe entre la zona de desarrollo actual (lo que el individuo logra hacer solo, sin ayuda) y la zona de desarrollo potencial (lo que el individuo solo logra realizar con ayuda).

Se convierte por tanto el diagnóstico en un momento idóneo para establecer adaptaciones curriculares en el programa de enseñanza e identificar los niveles de ayuda para el atleta, mientras más sensibilidad éxito hacia la ayuda así será la expresión de su capacidad de aprendizaje. *"Con ayuda, todo niño puede hacer más de lo que puede hacer por sí solo, aunque dentro de los límites establecidos por su estado de desarrollo"*. (Vigotsky, 1988, p. 64)

La posición del profesor deberá ser de pro-actividad, para estimular el aprendizaje activo y consciente del aprendiz, dada las características que ha llegado a desarrollar el deporte por y para competición, la dinámica de la enseñanza deberá ser con acento inclusivo, interactivo y de atención a la diversidad, estimulando la búsqueda y utilización adecuada del conocimiento como parte de la dinámica del desarrollo de la actividad, favorecer la creación de contextos en los cuales el alumno *"...apoye y se sienta apoyado en la misma medida que satisfaga sus necesidades educativas"* tal como afirman los enfoques pedagógicos de Arnáiz (1996); Molina (1996); y Ortiz (2000).

Estos posicionamientos teóricos se alinean a las principales tendencias contemporáneas de la Pedagogía las que aluden a la educación inclusiva, educación interactiva y de atención a diversidad, las que encuentran espacio en la tesis defendida por Vigotsky (1988).

Para ser consecuente con este enfoque deberá asegurarse una conducción científica de la enseñanza la cual encierre una relación lógica y dialéctica entre objetivo – contenido – método.

En virtud de lo expresado es preciso estructurar de forma ordenada y coherente todos los conocimientos y elementos didácticos del karate considerando la edad, la categoría y el nivel al que accede, para favorecer

el nivel de asimilación, asegurar economía en el tiempo de la enseñanza y el alcance de los objetivos planteados.

En concordancia resulta importante que el profesor:

- Conozca el contenido técnico que se desea impartir, reduciendo al máximo la presencia de vacíos teórico– metodológico para la enseñanza.
- Desarrollar la capacidad de transmitir los conocimientos de forma asequible y accesible.

En el karate Do el dominio del contenido del programa técnico viene dado por el nivel técnico del profesor, este se ve reforzado por el conocimiento que demuestre el profesor de los modos de aplicación de la técnica en situaciones de oposición, el conocimiento permite clarificar la vía para llegar al atleta, y para que este aprehenda lo importante, lo lógico, es por ello que la iniciación se inicia con la enseñanza del kihon en katá y/o kumité.

Si bien el contenido técnico de cada modalidad tiene sus particularidades en cuanto a la ejecución, expresión, proyección y contextualización en condiciones de oposición, ambas se complementan de manera que sería comprensible y posible establecer relaciones lógicas de transferencia de carácter didáctico entre ambos métodos (Guillén, 2014b).

Se podría concebir dicho proceso y la organización de los elementos técnicos en katá o kumité, a partir de regularidades en la enseñanza del Karate Do, identificadas hasta ahora erróneamente con los grupos de fundamentos técnicos, perspectiva que desvirtúa la transferencia positiva del aprendizaje (Valdés, 2009, p. 21).

La apropiación de los elementos técnicos por grupos de fundamentos apunta hacia una enseñanza aislada y descontextualizada, en este sentido el atleta no encuentra respuestas al cómo hacer o utilizar y al cuándo emplear la técnica en condiciones de oposición. Por tanto, se realiza una transferencia negativa si se considera que todos los elementos del karate se articulan convenientemente para el ataque y la defensa y se expresan a través del kata y del kumite.

Según Collazo (2006) la transferencia del aprendizaje favorece la calidad de la apropiación y comprensión del contenido técnico, esta se da de dos maneras, cuando lo aprendido se consolida o desarrolla en el nuevo aprendizaje o sirve de base para este. Por tanto, se manifiesta de forma positiva cuando *“un sujeto es capaz de ejecutar acciones motrices nuevas como resultado de haber aprendido otras”*. (Collazo, 2006, p. 74)

Muy ligado a la transferencia se encuentran los principios de accesibilidad y asequibilidad de la enseñanza y el aprendizaje, los principios pedagógicos demandan que los contenidos seleccionados estén en correspondencia con las verdaderas posibilidades del aprendiz, de forma tal que pueda encarar positivamente su cumplimiento o realización.

En este orden Manno (1994), considera que la accesibilidad como principio muestra la maestría pedagógica que caracteriza al profesor. Por tanto, está en este plano, durante todo el proceso de enseñanza – aprendizaje, muestra las mejores formas de acceder al aprendizaje.

Para Klimberg (1972), el principio de asequibilidad puede apreciarse a través de la forma en que cada deportista desarrolla sus capacidades y habilidades por tanto viene dado en función del atleta, la accesibilidad del proceso le permite librar los obstáculos que le impone el aprendizaje, comprender mejor, y desarrollarse de forma correcta según lo esperado en los diferentes contextos, por tanto estos conocimientos deberán presentarse de forma gradual como alternativa para favorecer la independencia y la creatividad además de la metacognición como nivel superior del aprendizaje de lo nuevo y lo desconocido.

Significa por tanto establecer una relación correcta entre la facultad y la disposición para el aprendizaje, este elemento permite desarrollar y fijar estímulos para resolver nuevas tareas y situaciones (Collazo, 2006, p. 74).

Visto de esta forma resulta acertado plantear que la dinámica del desarrollo que ha experimentado el karate en su dos tendencias, deportiva y tradicional, apunta hacia una preponderancia de la práctica del karate deportivo, así lo expresa su evolución en el marco de competición, sin embargo las exigencias que se deriva de este contexto imponen lo nuevo y lo novedoso desde el punto de vista pedagógico y de las ciencias aplicadas, en este sentido y en el marco del Entrenamiento Deportivo todo parte del dominio de las características del deporte para facilitar su desarrollo, tanto la fase formativa, la etapa de especialización como el nivel de alto rendimiento.

González-Haramboure (2002), considera válidos los aportes de Valdés (1998), al expresar que esta disciplina se inserta en el ámbito de los deportes de combate. Por tanto, es un deporte de oposición y de enfrentamiento directo, es un deporte acíclico por la variabilidad de sus acciones las cuales se ejecutan de forma explosiva por tanto la fuerza explosiva resulta determinante a la hora de conseguir el punto. Sin embargo, la dinámica de competición reglamenta un tiempo para el trabajo de oposición el cual puede exceder los

cinco minutos, por lo cual resulta vital el desarrollo de la resistencia láctica o potencia.

Al respecto Vargas (2006), al profundizar en la temática aporta juicios concluyentes ajustados en relación a la caracterización del karateka a partir del análisis de la actividad competitiva. Establece los campos tácticos ofensivos y defensivos las que clasifica atendiendo a la organización del contenido en función del contexto de competición.

Por su parte Morales-Cuellar (2011), al analizar la actividad competitiva del karate deportivo manifiesta que este clasifica como deporte de contacto, individual sin cooperación y con oposición del contrario, todo ello sustentado en elementos teóricos que fundamenta desde la concepción desarrollada por Puni (1969); Riera (1985); y Rusell (1994).

La caracterización del Karate Do como disciplina deportiva corrobora la necesidad de potenciar en la fase formativa y de iniciación deportiva la formación de un atleta inteligente, analítico, creativo, independiente, con alto nivel técnico y de solución ante las situaciones variadas propias del enfrentamiento, acorde a las particularidades del Karate para el sistema de competición.

El empleo inadecuado de métodos, procedimientos y concepciones tradicionales para la enseñanza y el aprendizaje, dejan al margen el desarrollo de aquellas competencias que con posterioridad aseguran el desempeño adecuado de los atletas (Guillén & Valdez, 2009).

Según Matveev (1988), la fase donde se da la formación e iniciación del deporte es sumamente importante, según el autor en esta es necesario desarrollar una amplia experiencia motriz y las bases de la maestría deportiva, de ahí la pertinencia de los objetivos que enmarca para la iniciación.

Por su parte Pintor (1989), considera que la iniciación deportiva tiene como prioridad que el niño, la adquisición de las nociones básicas del deporte, en este punto la familiarización con los fundamentos técnicos del deporte y el acercamiento a las formas de utilización de estos resultan imprescindible para su posterior consolidación, en este instante *“el aprendizaje comienza a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz mediante acciones preestablecidas”*. (Pintor, 1989)

En todo lo antes expuesto incide de forma significativa la experiencia motriz que posee el niño como resultado de su desarrollo cotidiano, esto favorece

de forma positiva el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas del deporte.

Desde el punto de vista psicológico el deportista debe de disponer de una base motriz amplia, en tal sentido cuando se favorece su desarrollo se minimizan las cargas subjetivas y le será fácil utilizar y desarrollar nuevas habilidades y hábitos en el contexto del deporte (Navarro, 2007).

El autor hace referencia a la necesidad de favorecer la formación básica en toda su dimensión, otorgarle la importancia que merece y refinar la enseñanza, para estimular la creación de adecuados patrones técnicos o estereotipos dinámicos, ya que las fallas del aprendizaje en estas edades posteriormente resultan de difícil eliminación, en tal sentido retomar la enseñanza de algo aprendido en el nivel formativo para los atletas resulta frustrante, y de una implicación mayor al proceso de perfeccionamiento atlético.

Al respecto acota que la oferta del aprendizaje en estas edades debe ser amplia y variada: *“Cuantas más opciones de realizar un movimiento existan, mayor enfoque para seleccionar y enseñar se podrá dar en las etapas siguientes”*. (Navarro 2007, p. 6)

Al abordar el tema Hechavarría, Collazo, Falero & Betancourt (2006), coinciden en que la fase de formación básica constituye el primero de varios eslabones por los que transita el atleta a lo largo de su vida activa, está según los autores citados tiene una extensión aproximada de cuatro a seis años, y en esta se da el proceso de formación básica del deporte e iniciación a la competición. En este orden la edad constituye un elemento esencial a considerar en la fase inicial del aprendizaje para la concepción del proceso de enseñanza – aprendizaje del Karate Do.

La importancia de la selección y organización del contenido, su planificación y dosificación está dada en evaluar la realidad del potencial del aprendiz para el aprendizaje, la dinámica de este proceso no permite desconocer la dimensión bio-psico-social del hombre y en estas sus particularidades biológicas.

Al respecto cualquier intervención de carácter pedagógico, debe iniciar con la identificación de las características y regularidades del proceso de crecimiento y desarrollo del individuo, este apunte alude a la transformación gradual, ordenada y continua que se manifiesta de las diferentes formas: morfológica, fisiológica, bioquímica y psicosocial, esta manifestación compromete los cambios cuantitativos y cualitativos que se dan en el

individuo de manera progresiva, irreversible, irrepetible, de complicación creciente, multifacética e integral según manifiestan Ferreiro & Sicilia (1988).

Los autores al hacer referencia a estas edades hacen alusión a los periodos críticos o fases sensibles que se manifiestan en un momento específico, en el cual el organismo reúne determinadas condiciones morfológicas y funcionales para la adquisición y desarrollo de determinados rasgos o cualidades.

En la dinámica del periodo crítico se produce una *“influencia particular de un área del organismo en desarrollo y/o del ambiente imprescindible para la aparición de una cualidad”*. (Ferreiro & Sicilia, 1988)

El análisis de los cambios que promueven los periodos o fases sensibles, Ferreiro & Sicilia (1988), defienden la importancia e incidencia directa de las leyes biológicas de los procesos de crecimiento y desarrollo físico humano.

Las 12 leyes biológicas de los procesos de crecimiento y desarrollo físico humano tienen su soporte teórico en los estudios de Thomas Huxley (1825/1895; lo que se explicitan en la investigación de Ferreiro & Sicilia (1988), los autores en este sentido destacan los aportes de varios autores que se reconocen como estudiosos del tema y dignos representantes (Tanner, 1952; Comas, 1957; Jordan, 1972, 1974).

Dentro de las 12 leyes existen cuatro de especial importancia para el deporte, ya que en esta se justifican principios como la individualización del proceso, accesibilidad y asequibilidad, tendencias pedagógicas como la atención a la diversidad, inclusividad y estimulación temprana

- En todo momento el proceso de crecimiento y desarrollo está influenciado por factores exógenos (medioambiente), endógenos (genotipo) y su mutua relación, fenotipo = genotipo + ambiente.

Esta ley biológica confirma la importancia de la caracterización psicosocial del atleta para el proceso de enseñanza – aprendizaje, a través de ella se revelan las potencialidades del practicante considerando los factores hereditarios que lo predisponen hacia el aprendizaje de habilidades motrices específicas.

- El proceso de crecimiento y desarrollo se lleva a cabo irregularmente. A cada edad le son inherentes determinadas peculiaridades anatómo-fisiológicas. Este patrón es semejante en todos los niños.

Permite justificar la pertinencia de la atención diferenciada y la individualización del proceso, la asequibilidad y accesibilidad como principios.

- Cada estructura corporal posee su propio ritmo de crecimiento y desarrollo, lo que justifica que existan diferencias individuales en la velocidad y ritmo del aprendizaje.

Presupone la necesidad de establecer niveles de ayudas ajustados a las características y necesidades del atleta para potenciar el aprendizaje.

- Los procesos del desarrollo físico siguen una orientación céfalo caudal y próximo distal. En la edad que enmarca la fase de formación básica se alcanza como promedio el 90 % del valor adulto en zonas como el cerebro y sus partes, la médula espinal, el aparato óptico, las distintas porciones del aparato auditivo y muchas dimensiones de la cabeza.

Como resultado de lo explicado el niño experimenta un desarrollo importante de las capacidades coordinativas que le permiten controlar, regular y orientar su aprendizaje, realizar extrapolaciones que estimulan la apropiación de la técnica y habilidades motrices específicas.

En este punto es pertinente destacar que el niño en las edades tempranas se encuentra favorecido para el aprendizaje de cualquier tipo de acción motriz que implique una coordinación neuro-muscular.

Tales supuestos permiten profundizar desde la teoría, en los conceptos, categorías y enfoques que interactúan con la estimulación temprana, en este punto los técnicos del deporte deberán conocer la importancia de este proceso en el fortalecimiento de la fase formativa

La estimulación temprana: una visión inclusiva desde el enfoque del deporte.

El período comprendido de cero a seis años, es considerado el más significativo en el desarrollo infantil, en este momento se estructuran las bases fisiológicas, físicas y psicológicas de su posterior desarrollo, como resultado se establecen las pautas que permitirán la consolidación y perfeccionamiento de los procesos inherentes (Molina & Banguero, 2008; Ponce de León, 2010; Ruiz, 2010; Schonhaut, Schönstedt, Álvarez, Salinas & Armijo, 2010; Barreno & Macías, 2015; Guillén & Bueno, 2016).

En concordancia es importante significar que el ser humano posee una dimensión bio-psico-social, por tanto, resulta obvio conocer las particularidades biológicas que inciden de forma directa en los procesos de crecimiento y desarrollo del niño, sin embargo estas no constituyen elementos determinantes que predefinen de forma objetiva lo que un sujeto pueda llegar

a ser o no, de manera que resultan fundamentales las condiciones de vida y de educación en las que este proceso transcurre, es por ello que están histórico, social y culturalmente condicionadas (Campos, 2009).

Al respecto cabe destacar el valor que adquiere el conocimiento de las regularidades generales del desarrollo lo cual reviste una extraordinaria importancia en la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje.

Estas permiten explicar la interrelación anátomo-fisiológica, el funcionamiento del organismo como un todo y su relación con el medio circundante, incluyendo el medio social.

Durante los primeros años de vida se determinan los momentos más importantes para el desarrollo del niño, es en ésta etapa donde se perfecciona los sistemas sensoriales, y de igual manera, los procesos psíquicos y actividades que se formen durante esta edad, poseen una extraordinaria importancia para el desarrollo de habilidades que serán trascendentales en su vida posterior (Mondelo, 2015).

De manera general, en estas edades, la Estimulación Temprana se convierte en un asunto de significativa relevancia, como esencia para el proceso de aprendizaje, así como para propiciar el desarrollo máximo del niño.

Es así que, su finalidad se centra en potenciar su desarrollo, corregir y prevenir posibles alteraciones o dificultades que se puedan presentar en las diferentes áreas, como son: área socio-afectiva, lingüística, cognitiva y psicomotriz (Molina & Banguero, 2008; Barreno & Macías, 2015; Lorenzo, 2015; Romero-Galisteo, Barajas & Gálvez-Ruiz, 2015; Pérez, 2017).

En correspondencia el desarrollo del niño, va alcanzando niveles cualitativamente superiores según avanza en edad; en este orden el área sensorio-motriz, marca pautas importantes cómo condicionantes del desarrollo, como es el caso de la formación de las primeras palabras, la realización de las primeras acciones con objetos y la consecución de la marcha independiente.

Es así que las características morfofuncionales de los diferentes sistemas de órganos, el estado ininterrumpido del crecimiento y desarrollo (físico y psíquico), la capacidad específica de cada edad y sujeto, de reaccionar frente a las condiciones del medio que determinan distintos niveles de equilibrio; constituyen aspectos importantes que preestablecen las premisas del desarrollo infantil.

Es conveniente apuntar que la concepción de la Estimulación Temprana tiene sus génesis en la Declaración de los Derechos del Niño, aprobada en el 1959. Por tanto, su carácter especializado se da en el marco de la atención a los niños y niñas con necesidades educativas especiales, aquellos que nacen en condiciones de alto riesgo biológico y social (Organización de las Naciones Unidas, 1956).

Por tanto, la Estimulación Temprana no surgió como algo necesario para todos los niños y niñas, sino para aquellos con necesidades, con limitaciones físicas o sensoriales, con déficit ambiental, familiar y social. Esta es la concepción que transita por el curso de los años, y cuando ya la estimulación en las primeras edades se valora para todos los niños y niñas, confusiones semánticas y terminológicas, conducen inexorablemente a una diatriba sobre la utilidad, el enfoque y el alcance del concepto (Martínez & Calet, 2015; Romero-Galisteo, Gálvez-Ruiz, Belda & Millá-Romero, 2015).

Los autores expresan diversos criterios que nos permiten plantear que en el contexto actual, la estimulación temprana es concebida como una actividad basada principalmente en las neurociencias, en la pedagogía y en la psicología cognitiva y evolutiva, que se implementa mediante programas contruidos con la finalidad de favorecer el desarrollo integral del niño.

Sin dudas la estimulación temprana, es un trabajo conjunto de familia, comunidad, personal de salud y educadores, teniendo en cuenta que las primeras muestras de aprendizaje comienzan en el hogar y con el transcurso del tiempo el niño crece y necesita de acciones educativas que satisfaga sus necesidades.

En éste sentido, el profesor de deporte puede potenciar sus habilidades y destrezas y detectar si existe algún problema en las diferentes áreas del desarrollo, especialmente en el área sensorio-motriz (Torres-Luque, Beltrán, Calahorro, López-Fernández & Nikolaidis, 2016; Rodríguez & Hernández, 2018). En relación a estas ideas, Pérez (2017), enfatiza en que la estimulación en edades tempranas resulta un medio importante para facilitar el proceso del desarrollo integral del niño en el cual se ve favorecido el aprendizaje.

Por su parte, Ruiz, Cortés & Gómez (2014), coinciden con Téllez (2003), cuando sostiene que el proceso de estimulación psicomotriz, propicia que el niño adquiera un adecuado desarrollo del tono muscular, de la postura y de aquellos movimientos que aseguran el equilibrio y estabilidad corporal, favorece la organización del espacio, la gestión de la atención, así como de la agudeza de la percepción visual y auditiva, de la Memoria visual, de habilidades motrices y de la adaptación al tiempo, se favorece de manera importante la regulación de conductas adaptativa en su entorno y del razonamiento progresivo.

Visto desde este enfoque, se considera que el desarrollo del niño, depende en gran medida de factores hereditarios y del ambiente, donde cobra valor el algoritmo Fenotipo = Genotipo + Ambiente.

De esta manera el proceso de estimulación deviene en un aspecto importante que hace posible potenciar los períodos sensitivos que se manifiestan en los primeros años de vida, estos puntos sensibles incitan a los niños a involucrarse intensamente en lo que les interesa (Campos, 2009; Guillén & Bueno 2016).

Los periodos sensibles justifican la necesidad que experimentan los niños de trabajar a su propio ritmo, sin horarios, a través de la actividad, mediante la cual se construye su inteligencia, para ello necesitan la repetición continua, pero ahora con amplificaciones.

El concepto de período sensitivo o crítico, si bien, desde el punto de vista biológico se pudiera definir como el lapso durante el cual se produce una influencia particular por parte de otra área del organismo en desarrollo o por parte del medio, imprescindible para la aparición de una cualidad determinada.

Sin embargo, cuando esos períodos críticos pasan sin que las condiciones ambientales reinantes hayan propiciado su desarrollo, o no es posible su formación o se forman con dificultades; también pueden no alcanzar el nivel de expresión correspondiente a la norma. Es algo que debe verse desde la concepción integral del desarrollo en lo biológico, lo psicológico y lo social (Vericat & Orden, 2010).

Tal y como mencionamos el área sensorio-motriz, posee relación con los sistemas sensoriales y movimientos del niño, que interactúan en su relación con el medio en que se desarrolla.

Desde el punto de vista evolutivo los movimientos reflejos se armonizan e integran a los esquemas de movimiento más complejos, se manifiestan de manera precisa a mitad del primer año de vida, aspecto que requiere de un proceso de estimulación a nivel integral, que permita una armonía y coordinación en el funcionamiento corporal. Desde ésta perspectiva resulta necesario hacer alusión a las áreas que resultan significativas, para el proceso de estimulación:

Área cognitiva: Le permitirá al niño comprender, relacionar, adaptarse a nuevas situaciones, haciendo uso del pensamiento y la interacción directa con los objetos y el mundo que lo rodea.

Para desarrollar esta área el niño necesita de experiencias, así el niño podrá desarrollar sus niveles de pensamiento, su capacidad de razonar, poner

atención, seguir instrucciones y reaccionar de forma rápida ante diversas situaciones (Whitebread & Basilio, 2012).

Área de lenguaje: Está referida a las habilidades que le permitirán al niño comunicarse con su entorno y abarca tres aspectos: La capacidad comprensiva, expresiva y gestual.

La capacidad comprensiva se desarrolla desde el nacimiento ya que el niño podrá entender ciertas palabras mucho antes de que puede pronunciar un vocablo con sentido; por esta razón es importante hablarle constantemente, de manera articulada relacionándolo con cada actividad que realice o para designar un objeto que manipule, de esta manera el niño reconocerá los sonidos o palabras que escuche asociándolos y dándoles un significado para luego imitarlos (Ruiz-Pérez, Ruiz-Amengual & Linaza-Iglesias, 2016).

Área Socio-afectiva: Esta área incluye las experiencias afectivas y la socialización del niño, que le permitirá querido y seguro, capaz de relacionarse con otros de acuerdo a normas comunes.

Para el adecuado desarrollo de esta área es primordial la participación de los padres o cuidadores como primeros generadores de vínculos afectivos, es importante brindarles seguridad, cuidado, atención y amor, además de servir de referencia o ejemplo pues aprenderán cómo comportarse frente a otros, cómo relacionarse, en conclusión, cómo ser persona en una sociedad determinada.

Los valores de la familia, el afecto y las reglas de la sociedad le permitirán al niño, poco a poco, dominar su propia conducta, expresar sus sentimientos y ser una persona independiente y autónoma (Barreno & Macías, 2015; Pérez, 2017).

Área sensorio-motriz: Esta área está relacionada con la habilidad para moverse y desplazarse, permitiendo al niño tomar contacto con el mundo. También comprende la coordinación entre lo que se ve y lo que se toca, lo que lo hace capaz de tomar los objetos con los dedos, pintar, dibujar, hacer nudos, entre otras habilidades.

Para desarrollar esta área desde el punto de vista físico-deportivo es necesario dejar al niño interactuar con lo que le rodea, tocar, manipular, hacer rodar, atrapar, lanzar, trepar, e incluso permitir que explore pero sin dejar de establecer límites frente a posibles riesgos (Ponce de León, 2010; Ruiz, et al., 2014; Ruiz-Pérez, et al., 2016).

Visto de este modo, la estimulación temprana con un enfoque preventivo, solo busca propiciar oportunidades que permitan el desarrollo integral del niño/as, a partir de las potencialidades neurofisiológicas que poseen en las primeras edades, donde la estimulación ofrece una variedad de experiencias que le permitan formar bases para un aprendizaje posterior.

Es por ello que el concepto de estimulación temprana se ha fortalecido bajo los procesos de la plasticidad neuronal, se advierte como una forma de validar científicamente la posibilidad de producir cambios, o recuperar funciones en la medida que se estimule en forma adecuada y a tiempo, sin enmarcar la dimensión como un elemento que solo es atribuible a niños con discapacidad (Caamaño, 2017). Con la intención de potenciar los mecanismos teóricos metodológicos en los deportes de combate se crea una metodología que articula todos los elementos antes expuesto (Guillén, 2014b).

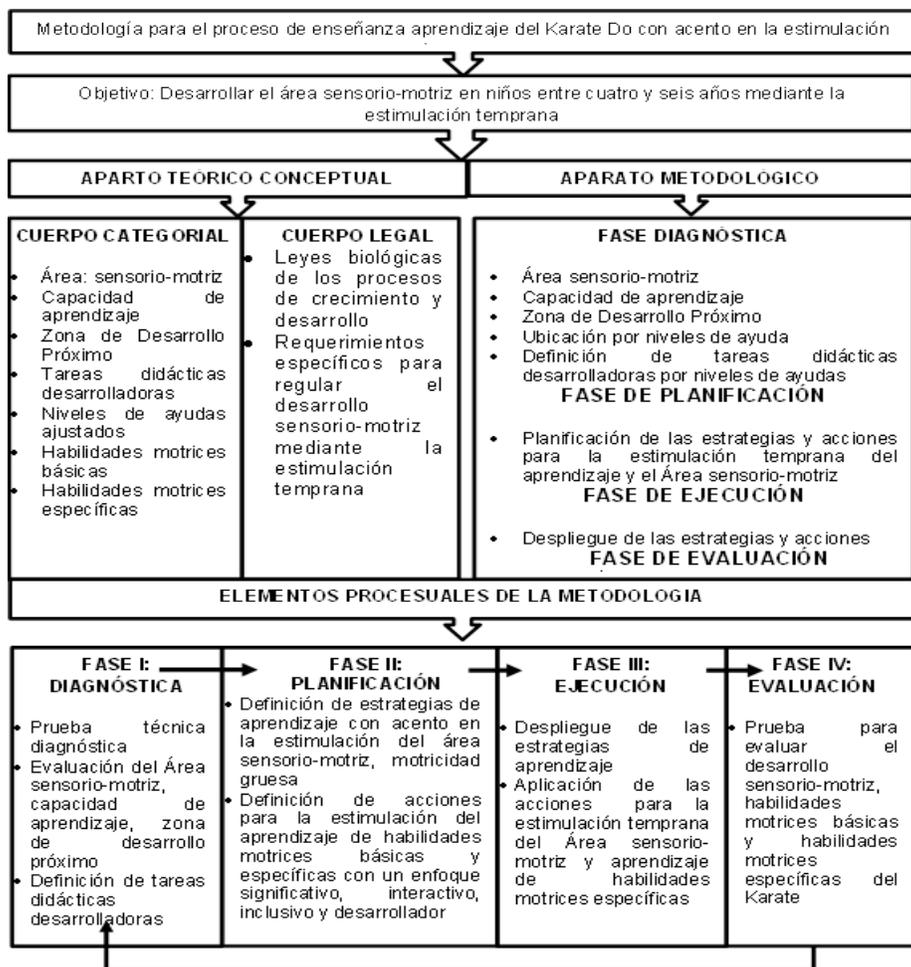


Figura 7. Metodología para el proceso de enseñanza aprendizaje del Karate Do con acento en la estimulación temprana.

2.3. Metodologías para la enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos y tácticos del Karate Do

Cuando hablamos de metodología en el Karate Do por lo general se asocia con un referente tradicional vinculado a conceptos y principios condicionado por las especificidades de determinados estilos, muestra de ello es la visión de los creadores de los estilos bases del Karate anteriormente mencionados, los cuales le dieron un viraje al karate con un acento revolucionario y contemporáneo para esa época, dentro de estos sobresale el maestro y fundador del estilo Shito Ryu.

La concepción metodológica de Kenwa Mabuni, compartida por Gishin Funakoshi (1987), defiende como tendencia, que el proceso de enseñanza aprendizaje del Karate Do parte de la enseñanza del kihon como fundamento básico que se consolida y sistematiza en la kata; el enfoque metodológico del maestro trasciende hasta la actualidad, este indica que se deberá siempre iniciar con un bloqueos, este elemento se alinea a uno de los principios que establece Funakoshi para el Karate, el karateka nunca inicia un combate, por otro lado Mabuni defiende un estilo que proyecta las técnicas de defensa en posturas naturales y cómodas la cual permite subir el centro de gravedad y en los ataque acciones bajar, cortas y explosivas .

Las técnicas en defensa por lo general se dirección diagonal, al contrario de los ataques que corresponde enseñarse en posturas más bajas y en forma lineal, luego de dominar las técnicas, se considera el trabajo en pareja para aprender su aplicación real (Valdés, 2009).

En el estudio de la génesis y evolución del Karate Do por Franco-Serrano (2009b), abordado anteriormente por otros autores (Chirino 1996; García-Almenares, 2008; Camps & Cerezo, 2008; y López, 2006), se aprecia con claridad que el programa de grado de cada estilo, ha trascendido como metodología y posee vigencia actual, refleja el tratamiento del contenido técnico mediante las katá del grado y muestra en su concepción un incremento progresivo de su complejidad.

Por otra parte, se reconoce como metodología el algoritmo kihon/katá/kumité, identificado como la más antigua del Karate Do para la enseñanza. La lógica algorítmica expresa esencialmente un proceso que va de lo simple a lo complejo, cobra sentido entonces el referente de partida (kihon), pues de este se deriva el aprendizaje de la katá y el kumité.

La katá se hace posible solo a través del kihon, este resulta lo más simple, en tal caso la forma está compuesta por técnicas de diferentes naturalezas que

empleadas en acciones simples o combinadas en ataques y defensas dan sentido al combate imaginario, que no deja de tener su representación en la realidad mediante el trabajo de oposición con contrario.

Desde que surge la katá se busca la comprensión de esta en el kumité a partir de su aplicación en el trabajo de oposición con contrario.

Esto ha ganado importante espacio en el sistema de competición y alcanza recursos propios que favorecen la enseñanza y el conocimiento de los elementos técnicos de la forma.

Se puede considerar que no hay katá sin kihon, como no podrá haber kumité sin kihon pues la enseñanza de ambos métodos tiene en común que parten de la incorporación de la técnica básica estudiada (kihon).

En este aspecto pudiera valorarse la injerencia del desarrollo del contexto de competición en la transformación del algoritmo para la enseñanza.

El kumité ha evolucionado hacia múltiples métodos de trabajo, en algunos de estos, a la katá no le es posible interactuar por los objetivos y el carácter de las acciones que se asocian al tipo de kumité que se desarrolla.

Las categorías del algoritmo se han tratado metodológicamente desde una perspectiva técnica tradicional lo que se explica a continuación.

Los kihones constituyen los aspectos en los cuáles encuentran espacio los elementos técnicos de diferente naturaleza: posturas, golpes, bloqueos, pateos, derribos o barridos, tratados de manera simple o combinada y en diferentes condiciones de oposición, niveles y distancias de ataques en katá y kumité, sin embargo las limitaciones tácticas se enfocan en el uso inapropiados de los métodos en la dinámica del proceso, pues en este prima fundamentalmente la repetición dejando al margen la contextualización de los mismo.

Existen diferentes procedimientos para el trabajo en la katá:

- Katá bunkai: interpretación lógica de cada kihon de la katá, tomando como base para la implementación de los elementos técnicos el trabajo cuerpo a cuerpo, estos constituyen recursos preestablecidos desde la perspectiva de la interpretación que establece el estilo para la forma y no pueden ser variados.
- Bunkai kumité: ejecución de las distintas técnicas que aparecen en el

katá, sin repetir las mismas, su orden será el orden lógico en que aparecen en el katá.

- Oyo bunkai: ejecución continúa de manera libre y con carácter creativo de un bunkai, donde se permite todas las aplicaciones posibles de una técnica.
- Katá kumité: es la ejecución del katá con ritmo, posición y golpes propios del kumité.

La enseñanza del kumité se enfoca desde el punto de vista metodológico desde una concepción muy general:

- Gohon kumité: Kumité a cinco pasos.
- Sambon kumité: Kumité a tres pasos.
- Ippon kumité: Kumité a un paso.
- Jihu ippón kumité: Trabajo de simulación de un combate real, el cual puede concebirse de modo tal que la información hacia el oponente sea total, parcial o nula (combate pre-establecido).
- Jihu kumité: Combate libre.

Los procedimientos metodológicos implican de antemano el conocimiento de elementos técnicos que asumen la consolidación de la técnica de golpeo, bloqueo o pateo a cinco, tres y un paso, con y sin contrario, en este último se inserta las aproximaciones al combate real, para llegar a este nivel (Jihu kumité), se hace preciso establecer aproximaciones a las diferentes formas de utilización de los recursos técnicos, de lo contrario, disminuye la posibilidad en la calidad de las respuesta y la eficacia de las soluciones en el trabajo de oposición.

El mismo sitio señala que el kumité en su forma tradicional preestablece para el proceso de enseñanza – aprendizaje cuatro formas que condicionan las situaciones de enfrentamiento para el trabajo de oposición.

- Go-No-Sen: Defensa y contraataque.
- Sen-No-Sen: Un contraataque simultáneo o tomar la iniciativa (Tai-No-Sen y Yo-No-Sen).
- Iro-No-Sen: Se realiza el contraataque cuando la intención de ataque del oponente ha sido formulada.
- Kokoro-No-Sen: No hay fallo perceptible ni en uno ni en el otro conten-

diente. Es imposible el ataque y la concentración es máxima.

Para el contexto de competición al incorporarse la reglamentación se introduce como procedimiento para el trabajo del kumité otras variantes:

- Kihon de shiai kumité: Ejercicios preparatorios para que los alumnos se enfrenten al combate deportivo (kihones de combate deportivo).
- Shiai kumité: Combate reglamentado o de competición.

En el proceso de enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos del Karate Do persiste la concepción de la repetición de altos volúmenes de la técnica para estimular la comprensión y aplicación del elemento técnico, el desarrollo de capacidades físicas y fomentar valores.

Esta concepción para la enseñanza, según Álvarez-Ruiz (2003); y Pérez Quevedo (2005), ha generado una de las deficiencias más frecuentes en la práctica del Karate Do, se identifica con el uso y abuso del método de repetición bajo el procedimiento frontal, la cual constituye una de las causas que justifica la deserción casi masiva en la etapa inicial de aprendiz.

Esta irregularidad se advirtió por González-Haramboure (2002), al referir los problemas de mayor trascendencia que enfrenta la enseñanza actual del Karate Do. Argumenta al respecto que los mismos están relacionados con los criterios de selección y organización del contenido y con la elección de los procedimientos y los métodos para el proceso de enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos.

2.4. Elementos técnico - tácticos para el proceso de enseñanza – aprendizaje del Karate Do

Los elementos técnicos del Karate Do se enmarcan en determinados grupos de fundamentos técnicos, analizados por Guillén & Valdés (2009). Los autores profundizan en la esencia de cada uno de los fundamentos técnicos y caracterizan los mismos a partir de análisis metodológicos y referentes teóricos que aportan diversas fuentes:

Posturas (Shizentai): son reconocidas por varios autores como una posición natural, permiten asegurar una buena reacción ante un oponente, de ella parte cualquier acción, se identifican con posturas de espera.

Posturas (Gigotai): constituyen la base de asentamiento de cualquier acción técnica. Se caracterizan por bajar el nivel del centro de gravedad —varía en dependencia del estilo—, que implican la flexión de la articulación de

las rodillas según el porcentaje del peso corporal que requiera la postura en cada pierna, se clasifican en:

- Posturas mantenidas: baja el centro de gravedad de la postura, la cadera no se desplaza pues se mantiene en la línea central respecto a la vertical del tronco, la distribución del peso corporal sobre los segmentos de las piernas se distribuye proporcionalmente 50% y 50%.
- Posturas adelantadas: al bajar el centro de gravedad la cadera realiza un desplazamiento importante hacia el frente y sobre el segmento de apoyo, por consiguiente, ambos se desplazan en dicha dirección y adquieren una distribución del peso corporal de 70% en la pierna adelantada y 30 % en el segmento atrasado.
- Posturas atrasadas: al bajar el centro de gravedad de la postura la cadera realiza un desplazamiento importante hacia atrás sobre el segmento de apoyo, ambos se desplazan en dicha dirección y asume una distribución del 70 % la pierna atrasada y 30% para la adelantada.

Golpeos: Traducido como puñetazo, según el análisis del maestro Shiguero Egami¹ se ejecuta con la cadera cerrada, se clasifican en golpeos directos e indirectos, pueden ejecutarse en diferente direcciones y ser dirigidos hacia diferentes niveles de ataques —jodan o alto, chudan o medio, gedan o bajo—, pueden ejecutarse con la mano abierta o cerrada y siempre parten del Hiki Te o mano cargada. Existen 11 formas de golpear con el puño.

- Golpeo directo (Tsuki Waza): su trayectoria es directa o recta.
- Golpeo indirecto (Uchi Waza): su trayectoria es indirecta.

Bloqueos (Uke): se ejecutan con la cadera abierta, pueden dirigirse hacia diferentes niveles de ataque —jodan o alto, chudan o medio, gedan o bajo— y se ejecutan con varias partes del antebrazo y en diferentes direcciones. Se clasifican en:

- Uke Waza Ken: técnica de bloqueo con la mano cerrada.
- Uke Waza Kaisho: técnica de bloqueo con la mano abierta.

Pateos (Geri): técnica de pateo que puede ejecutarse hacia varios niveles de ataque y con diferentes partes del pie —borde externo, borde interno, talón, metatarso, empeine y arco interior de la planta del pie—:

1 Maestro Shiguero Egami: Consolida y crea el Goyo Ryu.

- Pateos Kekomi (penetrantes): traducido literalmente como patada profunda que penetra.
- Pateos Keage (percutante): traducido literalmente en patada instantánea o repentina, en forma de latigazo.

Técnicas de Nage Waza: se caracterizan por no ser puntuables por sí solas, están conformadas por técnicas de derribos y de barridos, las que cobran sentido cuando son combinadas con otros elementos técnicos según Fernández (2001).

Los elementos técnicos a pesar de poseer puntos de encuentro en todos los estilos evidencian diferencias en la manera de interpretarlos y proyectarlos desde la base de asentamiento (postura). Es por ello que otra de las diferencias sustanciales entre los estilos es la postura, en algunos casos difieren en el nombre, aunque metodológicamente presenten puntos de encuentro.

En cuanto a su colocación, hay estilos muy clásicos que exigen el centro de gravedad muy bajo y otros poseen la filosofía que la base de asentamiento puede debe ser relajada, cómoda o angosta. Por lo general en cada uno de ellos el punto de partida de los golpes, bloqueos y pateos varía en el Hiki Te, en algunos se coloca a la altura del plexo solar, otros por debajo de este y otros lo sitúan a nivel de la cadera.

Los recursos técnicos del karate Do son un derivado de su propio significado, de su propio surgimiento, Kara: Vacío, Te: Mano y Do: Camino, ese fue el resultado de la selección de una forma de lucha envuelta en el secreto, potenciada con los medios naturales del propio hombre que la formo.

Si nos detenemos en la historia del surgimiento del Karate, esencialmente en su causa de origen, podremos inferir, que todo aquello que el hombre necesitó para auxiliarse en su defensa personal, se encuentra latente en cada significado de los elementos técnicos del karate Do:

1. Direcciones espaciales.
2. Partes del cuerpo humano implicadas en la ejecución de la técnica (Medios Naturales del cuerpo).
3. Niveles de ataques, en correspondencia con las partes del cuerpo humano.
4. Determinación de referencias cuantitativa en la ejecución:

5. Grupo de fundamentos técnicos.

A continuación, se relaciona lo más significativo de la terminología, en correspondencia con los aspectos antes mencionados, los cuales se consideran herramienta importante dentro de la construcción del conocimiento en el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos del Shito Ryu y favorece la calidad del proceso.

Direcciones espaciales u Orientación espacial del desplazamiento:

1. Mae: Al frente y en el lugar, o al frente con desplazamiento, pero sin contemplar un cambio de guardia (Yori Ashi).
2. Oi: Al frente y avanzando, empleando el segmento del cuerpo atrasado, (mano atrasada o pierna atrasada, ejecutando el movimiento de atrás hacia delante, implicando en la ejecución un cambio de guardia).
3. Gyaku: Contrario.
4. Tate: Vertical.
5. Age: Ascendente.
6. Uchiro: Hacia atrás.
7. Mawashi: Circular.
8. Otoshi: Hacia abajo (Aplastante).
9. Yoko: Lateral (de lado).
10. Hanmi: Diagonal.
11. Migi: Derecho.
12. Hidari: Izquierdo.

Otras formas de ejecutar el recorrido de la técnica:

13. Baray: En forma de barrido o barriendo.
14. Osae: De forma aplastante.
15. Nagashi: De forma deslizante.
16. Keage: De forma rápida o en forma de latigazo.
17. Kekomi: De forma profunda y penetrante.

18. Tsuki: Ejecución de la técnica con un recorrido directo.
19. Uchi: Ejecución de la técnica con un recorrido indirecto.
20. Koza: Ejecución de la técnica de forma cruzada.

Partes del cuerpo humano implicadas en la ejecución de la técnica.

Medios Naturales del cuerpo:

Existen diferentes medios naturales de los cuales se auxilia el hombre al golpear o defender:

- Con la mano cerrada (puño).
- Con la mano abierta.
- Con el antebrazo.
- Con el codo.
- Con la pierna.
- Con la rodilla.
- Con el tobillo.
- Con el pie.

Generalidades de los medios naturales del Karate Do:

Formas de utilización del puño (Puño):

- Estos elementos técnicos pueden ser ejecutados incidiendo por alguna de las partes del puño.
- Pueden ser propinados con los nudillos del puño (Ken).
- Se plantea que existen seis formas de utilización del puño.

Zonas de utilización del puño:

1. Seiken: Puño frontal.
 2. Uraken: Reverso del Puño, parte superior del puño.
- Riken: Reverso del puño utilizando el Seiken.

3. Tettsui: Puño de martillo, también llamado Ketsui y Shutsui.
 - Ura Tettsui: Parte superior del puño de martillo.
4. Ippon Ken: Nudillo índice del puño (con un nudillo).
5. Nakadaka Ken: Nudillo medio del puño (Nakadaka Ippon Ken).
6. Hiraken: Nudillos del todo el puño.

Formas de utilización de la mano abierta:

- Estos elementos pueden ser ejecutados incidiendo por alguna de las partes la mano.
- Se propina con la mano abierta (Kaisho).
- Se plantea que hay 11 formas de utilizar la mano abierta.

Zonas de utilización de la mano abierta:

1. Shuto: Mano de sable.
2. Haito: Borde interior de la mano (Ura Shuto).
3. Haishu: Dorso de la Mano.
4. Nukite: Mano con dedos estirados.
 - Ippon Nukite: Mano de un dedo.
 - Nihon Nukite: Mano de dos dedos.
 - Shihon Nukite o Yonhon Nukite: Mano de 4 dedos.
5. Teisho: Base de la palma de la mano (Shotei).
6. Seiryuto: Borde inferior de la palma de la mano.
7. Kumade: Mano en garra de tigre.
8. Washide: Mano de dedos unidos.
9. Keito: Mano curvada vertical se golpea con el pulgar.
10. Koken o (Kakuto): Muñeca doblada.
11. Toho: Mano en gancho.

Zonas de utilización del antebrazo:

1. Ude: Antebrazo.
 - Kote: Parte baja del antebrazo (muñeca).
 - Borde superior del antebrazo (Hira Kote).
 - Borde inferior del antebrazo (Ura Kote).
 - Base inferior del antebrazo.
 - Base superior del antebrazo.

Zonas de utilización del codo:

1. Empi o (Hiji): Codo
 - Mae Empi: Golpeo con el codo de frente.
 - Age Empi: Golpeo con el codo de abajo hacia arriba o en forma ascendente.
 - Tate Empi: Golpeo con el codo de forma vertical.
 - Uchiro Empi: Golpeo con el codo hacia atrás.
 - Mawashi Empi: Golpeo con el codo de forma circular.
 - Otoshi Empi: Golpeo con el codo hacia abajo o de forma aplastante.
 - Yoko Empi: Golpeo con el codo de lado o lateralmente.

Medios naturales para los pateos: Geri o Keri

2. Rodilla: Hiza.
3. Pierna: Sokubo.
4. Tobillo: Ashi Kubi.
5. Pie descalzo: Keri.
6. Zonas de utilización del Pie:
 - Yosokutei: Bola del pie por debajo de los dedos (metatarso).
 - Sokuto: Borde exterior del Pie.
 - Sokutei: Planta del Pie.
 - Kakato: Talón.

- Haisoku: Empeine (Ashi Soku).
- Tsumasaki: Punta de los dedos (Ashi Nukite), (Ashi no Yubi).
- Ashi no Ura: Borde interior del pie.

Zonas o niveles de ejecución de la técnica:

- Zona Jodan: zona alta del karate Do la cual incluye Cabeza, Cara y Cuello.
- Zona Chudan: zona media del Karate Do la cual incluye pectorales, Oblicuos y zona abdominal superior e inferior.
- Zona Gedan: zona baja del karate Do la cual incluye de la zona de la pelvis hacia abajo.

Designación de Terminología de referencias cuantitativa en la ejecución:

- Ippon: Uno.
- Nihon: Dos.
- Yonhon: Cuatro.
- Heiko (Morote): Doble, paralelos y simultáneo.
- Shodan: Primeo.
- Nidan: Segundo.
- Sandan: Tercero.
- Yodan: Cuarto.
- Godan: Quinto.

La traducción literal de los aspectos antes mencionados, se entrelazan convenientemente para estructurar los fundamentos técnicos, estos están gramaticalmente conformado por uno, dos o más aspectos de los anteriormente mencionados.

Todas las técnicas poseen exigencias metodológicas, pero no son estudiadas de igual manera en cada estilo producto de las especificidades que predominan en estos en cuanto al cómo proceder, lo que justifica la diversidad de prácticas pedagógicas para la enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos. No obstante, este proceso se ha visto influenciado por las particularidades que demanda el trabajo de oposición en el contexto de competición.

Para entender la dinámica del aprendizaje de todos los elementos y componentes del que deberá apropiarse el aprendiz es preciso tener en cuenta que en la ejecución de una acción transita por tres fases:

- **Fases de preparación:** se prepara la ejecución de la acción sobre la base de un diagnóstico o análisis de la situación, en ella es posible articular acciones exploratorias
- **Fase de realización o ejecución:** se realiza la acción considerando, distancia y tiempo de ejecución, esta transita por una fase inicial de la ejecución de la técnica, intermedia y final, la cual concuerda con la estructura fragmentada de la realización de la técnica
- **Fase de recuperación o amortiguación de la técnica:** se retorna a la posición inicial, velando que exista una **recuperación con predisposición al retorno** de la fase de realización o ejecución, pues esta la fase, por lo general, queda expuesta a la distancia media.

Los elementos mencionados se concretan en las acciones de oposición, las que Copello (2001), considera categorías situacionales, entendidas como los niveles que en orden jerárquico se agrupan los tipos de situaciones en los cuales se llevan a cabo las acciones que conforman el campo táctico: ofensivo y defensivo, criterio que comparte Vargas (2006), a los cuales se suman los autores.

En relación con las acciones ofensivas los autores coinciden con la posición de Álvarez (2002). Al clasificar las categorías situacionales destaca que estas permiten utilizar los elementos técnicos de golpeo, bloqueo y pateo en forma de:

Ataques directos:

- *Son todos aquellos que se realizan de forma directa, es decir que no le precede ninguna otra acción de forma consecutiva al golpeo.*

Contraataques:

- Acciones ofensivas dirigidas a responder los ataques del contrario, cuando se crea la situación o cuando es creada por sí mismo.
- Ataques combinados: Relacionan dos o más técnicas en una ejecución única, produciendo una fusión de fases entre un elemento técnico y otro en forma de ataque.

Respecto a la categoría situacional defensiva refieren que la componen los

desplazamientos, bloqueos y esquivas. Chirino (2006), considera que en el karate deportivo los elementos técnicos pueden emplearse en tres tipos de acciones de oposición: ofensivas, defensivas y mixtas. Expresa que las acciones defensivas se clasifican en desplazamientos, bloqueos y esquivas, condición que permite la utilización de técnicas simples, dobles o múltiples, con provocación o sin provocación.

Define el desplazamiento como el acto de neutralizar la acción ofensiva del oponente mediante el control de la distancia por los desplazamientos, estos, según el autor, pueden enseñarse en dos variantes:

- Desplazamientos hacia delante: Cuando se anticipa o se contraataca de forma simultánea.
- Desplazamientos hacia atrás: Cuando se deja fuera de distancia el ataque del oponente.

En relación al bloqueo apunta que es la acción de anular físicamente un ataque mediante la desviación, la atracción, la obstrucción o la intercepción de un ataque impidiendo que llegue a su destino, este se presenta en dos formas.

- Bloque con un brazo: Puede ser para interceptar, desviación o atraer.
- Bloqueo con los brazos: Es cuando se protege, con los dos brazos, la parte del cuerpo donde se intuye que va predestinada la acción ofensiva o el contraataque.

Las esquivas se entienden como la acción mediante desplazamientos laterales o giros que hacen que el contrario falle su ataque (Tai-No-Sen) se clasifican en dos tipos.

- Esquiva pasiva: Es cuando mediante una esquiva (Taixabaqui), se queda fuera de la distancia de ataque del oponente.
- Esquiva activa: Es cuando mediante giros se queda en distancia de contraataque.

En otro orden, las acciones combinadas se generan al fusionar la defensa con el ataque, creándose el **contraataque**, estos pueden tratarse desde dos perspectivas:

Contraataque con anticipación:

- Es cuando después del inicio de la acción del oponente se **anticipa Uke** con un ataque, obstruyendo la acción del contrario en la dinámica de la **fase de preparación o ejecución** de la realización de la acción de Tori. el contraataque puede ser pueden ser simples, dobles o múltiples (empleando una técnica, dos o más, en diferente relación temporal, pero de forma continua)

Contraataque con riposta:

- Es cuando después del inicio de la acción del oponente se obstruye la acción del contrario y se realiza de forma continuada un ataque en la dinámica de la **fase de preparación, ejecución o recuperación** de la realización de la acción de Tori.

El contraataque puede ser pueden ser simples, dobles o múltiples (empleando una técnica, dos o más, en diferente relación temporal, pero de forma continua)

Los ataques combinados se ejecutan de forma directa, pero se ejecutan en diferente relación temporal, estos pueden ser simples, dobles o múltiples

Las acciones mixtas pueden articularse de diversas formas generando:

- Ataques – defensa – contraataque.
- Defensa – contraataque – defensa – contraataque.
- Defensa – contraataque.

Estos elementos constituyen los fundamentos que permiten direccionar el componente técnico – táctico en el proceso enseñanza – aprendizaje del Karate Do.

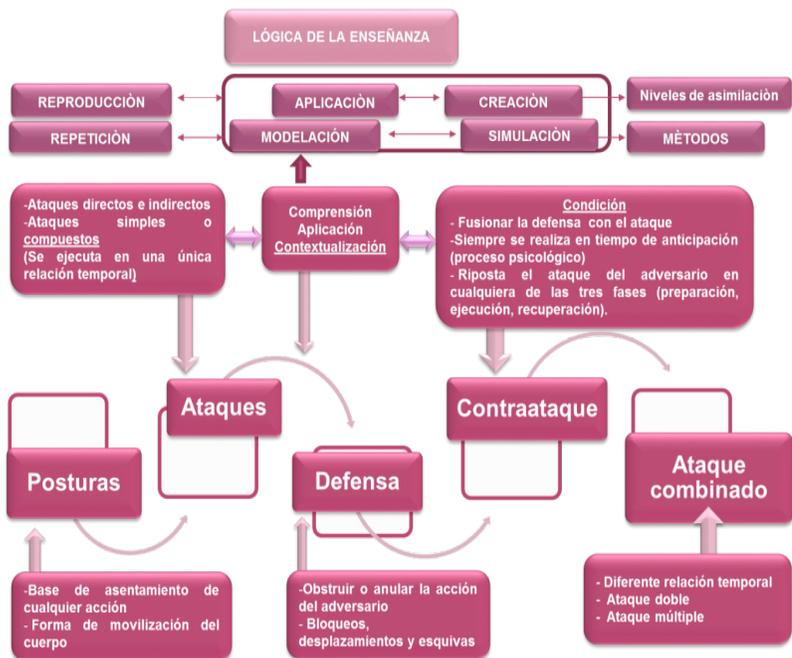


Figura 8. Lógica de la enseñanza para el Karate Do deportivo.

De manera general se considera que los referentes analizados se encuentran implícitos en las categorías situacionales a las que se adscribe la autora los que son empleados como fundamentos en el diseño de la propuesta de la presente investigación.

Si nos preguntáramos ¿Cuál sería el salto cualitativo del enfoque contemporáneo de la enseñanza del karate?, responderíamos sin temor a equivocarnos que este radica precisamente en introducir elementos para la contextualización de la enseñanza, de manera que se articulen los niveles de asimilación con aquellos métodos que permiten la comprensión de la utilización de las variantes en la dinámica del trabajo de oposición.

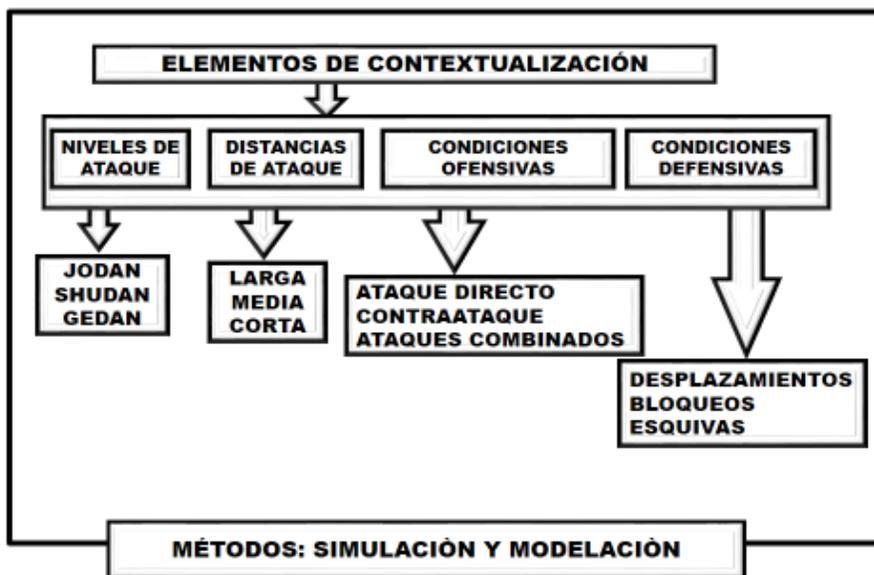


Figura 9. Elementos de contextualización.

En concordancia se definen los siguientes elementos de contextualización para la enseñanza de las variantes técnicas en el trabajo de oposición:

- Sobre los niveles de ataque:
- Sobre las distancias de ataque.
- Enseñanza de la ejecución de la técnica sobre las fases de preparación, realización/ejecución y recuperación de la técnica del adversario.
- Enseñanza de la ejecución de la técnica sobre las fases inicial, intermedia y final de la técnica del adversario.
- Enseñanza de la ejecución de la técnica sobre el ataque, la defensa, el contraataque o ataques combinados.
- Utilizar la “Simulación” como recurso didáctico.
- Utilizar la “Modelación”.
- Utilizar la Problematicación.
- Dada las particularidades de la lógica organizacional de la disciplina, Guillén (2014), operacionaliza el proceso de enseñanza aprendizaje, lo cual,

según la autora, es generalizable para los deportes donde se trabaje la cooperación y la oposición.

Elemento	Definición	Operacionalización de la enseñanza	
Posturas	Base de asentamiento de cualquier acción, medio de movilización del cuerpo para la ejecución de la acción	Posturas en condiciones estáticas	Posturas en condiciones Dinámicas - Fintas - Maniobras
Ataques	Ejecución de una acción ofensiva en una única relación temporal	Directos o Indirectos (antes de su realización se utilizan acciones intermedias de exploración)	Simples o Compuestos: ejecutados en una única relación temporal
Defensa	Acciones defensiva encaminada a obstruir o anular la acción del adversario	Bloqueos	Desplazamientos y esquivas
Contraataque	Fusión de la defensa con el ataque	Anticipación (la acción se anticipa a la fase de preparación o a la fase inicial de la ejecución del ataque del adversario sin que medio un elemento para anular u obstruir el ataque, por lo general se realiza de forma directa el ataque pero sobre las fases mencionadas)	Riposta (obstruir el ataque del adversario ya sea en cualquiera de las fases de ejecución de la acción (fase inicial, intermedia o final))
Ataque combinado	Acción ofensiva ejecutada en diferente relación temporal	Ataques dobles: combinación de dos técnicas ejecutadas de forma consecutiva pero en diferente relación temporal	Ataques múltiples: combinación de tres técnicas o más ejecutadas de forma consecutiva pero en diferente relación temporal

2.5. Elementos pedagógicos para perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje

Todo proceso de enseñanza aprendizaje contiene varias etapas: de diagnóstico, de planificación, de ejecución y de evaluación, las cuales son rectoreadas por un objetivo que hace que estas se articulen de forma coherente.

Sin embargo, desde el punto de vista procesal existen conceptos y categorías que articulan coherentemente la intención de la metodología para la enseñanza de los elementos técnicos tácticos y su enfoque contemporáneo:

Dentro de estos se asume la definición de capacidad de aprendizaje, aprendizaje contextualizado, invariantes del conocimiento, tareas didácticas desarrolladoras, dimensiones, indicadores y criterios de evaluación.

Todas las categorías, aunque guardan una estrecha relación, se diferencian por su función dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos táctico del Karate Do.

1. Capacidad de aprendizaje.

El potencial de aprendizaje se devela en la metodología a partir de los resultados que se integran de la contratación de la caracterización motivacional y cognitiva del karateca en la etapa diagnóstica, lo que permite dilucidar un estimado de la capacidad de aprendizaje y sirve de referente para establecer niveles de ayudas ajustados a las necesidades del principiante para la planificación e individualización del proceso de enseñanza – aprendizaje.

2. Aprendizaje contextualizado.

Se asume el criterio de que el individuo que aprende es siempre un ser en situación y que estos procesos son parte integrante de su vida concreta, los cuales transcurren en distintos contextos de actuación y constituye el centro de múltiples influencias y condicionamientos.

Para ello se pone en función de la enseñanza de la técnica elementos de contextualización que favorecen la concepción táctica en el proceso. Se considera en tal sentido que la situación resulta relevante para comprender la aplicación de la técnica en los diferentes contextos de actuación que se subordinan al trabajo de oposición en condiciones ofensivas y defensivas.

La proyección del proceso de aprendizaje desde esta perspectiva permite ampliar el arsenal técnico – táctico, a partir del estudio contextualizado del elemento técnico y las variantes aprender para qué, cómo y cuándo puede emplear el elemento técnico estudiado y sus variantes en la creación y solución de situaciones, como elemento cualitativamente superior se insertan los métodos de simulación y modelación para diferentes situaciones o condiciones de trabajo.

3. Invariantes técnicas para la enseñanza del Karate Do.

Expresan las regularidades del contenido objeto de estudio y se definen como los aspectos necesarios e imprescindibles o esenciales que debe ejecutar el alumno.

Las invariantes técnicas para la enseñanza del Karate Do quedan delimitadas por el contenido técnico del programa de grado del estilo del aprendiz en su categoría, garantizan la enseñanza de todos los contenidos necesarios e imprescindibles que son objeto del aprendizaje del principiante.

4. Tareas didácticas desarrolladoras.

Se define cómo situación de aprendizaje en función de un objetivo, se emplean como **niveles de ayudas ajustados** para el proceso de enseñanza – aprendizaje, son utilizadas convenientemente por el profesor para estimular el aprendizaje, para establecer nexos y relaciones entre las fases de un elemento técnico, para la corrección del error, para estimular la reflexión y regulación en el aprendizaje de una técnica o para el trabajo en situaciones problemáticas.

Su utilización se condiciona al objetivo del proceso de enseñanza – aprendizaje y su selección va en correspondencia con las características, necesidades y nivel de aprendizaje del atleta. Todo proceso que implique planificación está sujeto al cumplimiento de una serie de principios y requerimientos que garantizan su efectividad. Se asumen los criterios de Álvarez (2008).

Al definir los requerimientos como el punto de partida que norman y guían con carácter objetivo el funcionamiento y desarrollo del proceso de preparación del deportista y constituyen una vía de utilización consciente de las leyes del entrenamiento.

Metodológicamente existen requerimientos que condicionan la dinámica del proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos tácticos en el karate Do, dentro de estos se considera que cuatro de las 12 leyes biológicas de los procesos de crecimiento y desarrollo para las edades que enmarca la fase de iniciación.

Leyes biológicas de los procesos de crecimiento y desarrollo:

- En todo momento el proceso de crecimiento y desarrollo está influenciado por factores exógenos (medioambiente), endógenos (genotipo) y su mutua relación, fenotipo = genotipo + ambiente.
- El proceso de crecimiento y desarrollo se lleva a cabo irregularmente.
- Cada estructura corporal posee su propio ritmo de crecimiento y desarrollo.
- Los procesos del desarrollo físico siguen una orientación céfalo caudal

y próximo distal.

Todo proceso de enseñanza debe partir del conocimiento de las leyes biológicas del proceso de crecimiento y desarrollo inherentes a las edades del individuo en las que se enmarca el proceso pedagógico.

Sobre esta perspectiva tiene gran importancia el dominio por parte del profesor de los factores endógenos (genotipo) y exógenos (medioambiente) y su mutua relación, los que aportan datos de gran valía para caracterizar el fenotipo del atleta.

El resultado del diagnóstico de estos elementos constituye uno de los basamentos fundamentales para proyectar de forma apropiada el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Cobra pertinencia la caracterización psicosocial que se indica en este nivel para la proyección del proceso, esta incorpora las limitaciones y potencialidades para el aprendizaje lo cual explica la situación social de desarrollo del niño la que se toma como referente para establecer niveles de ayudas que potencien y estimulen el aprendizaje.

Esta ley constituye la justificación biológica para establecer intervenciones de carácter pedagógico, metodológico y didáctico en la enseñanza de los elementos técnicos del Karate Do y sus variantes con un enfoque individualizado acorde a las verdaderas posibilidades del aprendiz.

La posición antes expuesta está estrechamente vinculada a la ley biológica que asegura que el proceso de crecimiento y desarrollo se lleva a cabo irregularmente pues a cada edad le son propias determinadas peculiaridades anátomo–fisiológicas las que el profesor debe de considerar en todo momento del proceso.

Reafirma que cada individuo posee su propio ritmo de crecimiento y desarrollo y por consiguiente se establecen diferencias en la velocidad y ritmo del aprendizaje, lo que justifica la atención a las diferencias individuales en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos del Karate Do.

Demuestra que es posible en estas edades la enseñanza de habilidades específicas del deporte a partir de mecanismos de extrapolación que tienen como fundamento su experiencia motriz, ya que el niño está favorecido biológicamente para resolver todas aquellas problemáticas que impliquen la coordinación neuro–muscular.

En tal sentido el niño experimenta un desarrollo céfalo caudal y próximo distal

que estimula el desarrollo de las capacidades coordinativas y coadyuva al aprendizaje.

Principios de la pedagogía en los que se sustenta la metodología:

- Asequibilidad (Klingberg, 1972).

El principio de la asequibilidad significa, establecer una relación correcta entre la facultad y la disposición para el aprendizaje por una parte y las exigencias por otra que permite fijar estímulos promotores de aprendizajes para resolver nuevas tareas y situaciones.

La fundamentación de este principio se encuentra en la superación de las dificultades por parte del atleta, las cuales deben ser presentadas en forma gradual, como vía de desarrollo del pensamiento independiente y creador.

- Accesibilidad (Manno, 1994).

La accesibilidad está dada en la maestría pedagógica y conocimientos que sea capaz de desarrollar cada entrenador durante todo el proceso. Muestra la mejor forma para acceder al aprendizaje y promover la asimilación del conocimiento.

Su condición se asegura en conformidad con la correcta planificación de la enseñanza, el dominio de la materia y los procedimientos que se empleen para enseñar el contenido técnico, atemperado a las características de los aprendices.

- La sistematización de la enseñanza (Labarrere & Valdivia, 1988).

La esencia de un enfoque contemporáneo en la metodología radica en que se organiza como un sistema.

En tal caso la sistematización está dada por la forma en que se estructura, organiza y planifica el proceso de enseñanza – aprendizaje del Karate Do en estrecha relación con las exigencias de la disciplina.

Se refiere a la condición sistémica de cada uno de los componentes del proceso y del proceso en sí mismo. Por tanto, el contenido técnico táctico es portador de esta condición y de igual manera, los objetivos y los métodos.

Los requerimientos que se consideran específicos para la metodología se presentan en su formulación, concatenación e interrelación de forma tal que funcionen como sistema por lo que constituyen aportes teóricos de la investigación.

Requerimientos específicos de la metodología:

- Requerimiento del criterio diagnóstico.
- Requerimiento de la definición de las necesidades educativas, potencialidades y limitaciones para el aprendizaje.
- Requerimiento para la selección del contenido.
- Requerimiento de la lógica organizacional del contenido.
- Requerimiento de la definición de la estrategia de aprendizaje.
- Requerimiento de la actualización sistemática del criterio diagnóstico.

Al respecto se profundiza en la esencia de cada uno de estos:

» Requerimiento del criterio diagnóstico.

Esta etapa resulta imprescindible la implementación de un diagnóstico, este revela elementos significativos que son apreciados como referentes para la enseñanza y el aprendizaje —necesidades, motivaciones, intereses, potencialidades, limitaciones para el aprendizaje, capacidad de aprendizaje y niveles de ayudas adaptados—, el resultado permite concebir y promover la individualización, asumir estrategias objetivas para llevar a cabo el proceso de enseñanza – aprendizaje, nutre la etapa de planificación y ejecución, constituye un complemento de la etapa de evaluación de la metodología.

» Requerimiento de la definición de las necesidades educativas, potencialidades y limitaciones para el aprendizaje.

El presente requerimiento está íntimamente relacionado con el criterio diagnóstico, se revela como un referente de incuestionable valía para la concepción y tratamiento individualizado de la enseñanza y aprendizaje de los elementos técnicos del Karate Do, permite definir niveles de ayudas adaptados a las limitaciones y potencialidades del karateca para el aprendizaje.

» Requerimiento para la selección del contenido técnico

Este requerimiento garantiza la enseñanza de los elementos técnico tácticos del Karate Do considerando ideas rectoras. Deberá asegurarse el aprendizaje de los aspectos necesarios e imprescindibles que debe ejecutar el atleta. Su cumplimiento complementa el trato de la etapa de planificación, ejecución y evaluación de la metodología.

» Requerimiento de la lógica organizacional del contenido.

Determina la calidad del proceso de enseñanza – aprendizaje de los elementos técnico tácticos del Karate Do. En este punto la selección y contrastación de los contenidos dilucidan el algoritmo que garantiza la organización por pasos y por invariantes (ideas rectoras).

» Requerimiento de la definición de la estrategia de aprendizaje.

La estrategia establece la necesidad de proyectar una enseñanza que se atempera a las exigencias del Karate Do y a las necesidades individuales que se promueven hacia el aprendizaje de los elementos técnico tautos para katá y/o kumité, donde se asume de manera conveniente una de las siguientes variantes: kihon/katá, kihon/kumité, kihon/katá/kumité, pero en todas las alternativas se articula la lógica: reproducción /repetición/ aplicación/ modelación/ creación/ simulación (Figura 9).

» Requerimiento de la actualización sistemática del criterio diagnóstico.

El requerimiento establece la actualización sistemática del criterio diagnóstico a partir de la evaluación que se realiza de los elementos técnicos y los modos de utilización de estos recursos para crear y solucionar situaciones en condiciones de oposición (Táctica). Se deduce que este requerimiento está estrechamente relacionado con el requerimiento del criterio diagnóstico.

Tareas para el proceso de enseñanza aprendizaje con un enfoque técnico táctico

1. Explicar y demostrar la Técnica.
2. Repetir la técnica (Método Global/Fragmentario/Global).
3. Reproducir la técnica en condiciones estáticas y de forma individual.
4. Reproducir la técnica en condiciones estáticas en pareja.
5. Reproducir la Técnica empleando niveles de ayudas (espejos, videos, con alumno aventajado, con el profesor).
6. Identificar en sí mismo y en otros compañeros los errores más comunes.
7. Contextualización de la técnica: ejecutar la técnica reconociendo las distancias de ataque con puntos identificables para la efectividad.
8. Contextualización de la técnica: ejecutar la técnica reconociendo las distancias de ataque (de forma individual y en pareja, en condiciones dinámica: acciones exploratorias “fintas/maniobras/desplazamientos/ esquivas).

9. Contextualización de la técnica: ejecutar la técnica en tiempo de ataque (ataques simples y de forma indirecta/indirecta) individual/en pareja ejecutados en una única relación temporal.
10. Contextualización de la técnica: ejecutar la técnica en tiempo de ataque (ataques simples/compuestos y de forma directa/indirecta) en pareja: ejecutados en una única relación temporal en la fase de recuperación del adversario.
11. Contextualización de la técnica: anticipar el ataque del adversario en la fase de preparación, utilizando la técnica de técnica ejecutada de forma directa sin que medie bloqueo.
12. Contextualización de la técnica: Ripostar el ataque del adversario en la fase inicial de la ejecución de la técnica, obstruyendo o bloqueando la acción inicialmente para luego ejecutar la técnica.
13. Contextualización de la técnica: Ripostar el ataque del adversario en la fase intermedia de la ejecución de la técnica, obstruyendo o bloqueando la acción inicialmente para luego ejecutar la técnica.
14. Contextualización de la técnica: Ripostar el ataque del adversario en la fase final de la ejecución de la técnica, obstruyendo o bloqueando la acción inicialmente para luego ejecutar la técnica.
15. Contextualización de la técnica: Atacar con la técnica de forma combinándola con dos elementos técnicos o más (ataques múltiples: tres técnicas o más ejecutadas de forma consecutiva, pero en diferente relación temporal).
16. Análisis de videos donde se utiliza un modo en particular de emplear la técnica en el trabajo de oposición en ofensivas o Defensivas.
17. Utilizar la simulación de situaciones ofensivas o Defensivas empleando la técnica: identificar los problemas, situaciones, reacciones, entender el proceso, visualizar las situaciones al emplear la técnica de forma directa/indirecta con acciones intermedias/como ataque simple/con ataque compuesto/ en tiempo de anticipación/ en tiempo de riposta/ con ataque doble o múltiple.
18. Simulación de situaciones ofensivas o Defensivas empleando la técnica: cuando existe problema con la utilización del área de competición,

desventaja por punto o por calidad técnica/ desventaja por punto y por calidad técnica).

19. Ejecutar acciones modeladas para crear estereotipos dinámicos en la creación de situaciones empleando la técnica de forma directa/indirecta con acciones intermedias/como ataque simple/con ataque compuesto/ en tiempo de anticipación/ en tiempo de riposta/ con ataque doble o múltiple.
20. Ejecutar acciones modeladas para crear estereotipos dinámicos en la solución de situaciones empleando la técnica cuando existe problema con la utilización del área de competición, desventaja por punto o por calidad técnica/ desventaja por punto y por calidad técnica).

TERCERA PARTE. FOLLETO TEÓRICO-METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑANZA DE ELEMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL KARATE DO

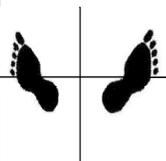
3.1. Ilustración y descripción metodológicas de los elementos técnicos

Posturas shisentai (Dachi):	Descripción de posturas shisentai
 <p>01/16/2006</p>	<p>Heisoku Dachi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Postura de espera con los talones unidos y punteras unidas. -Los puños de las manos se colocan cerrados, a la distancia que indique el estilo, barbilla hacia atrás, espalda recta, hombros relajados y pectorales hacia afuera.
 <p>01/16/2006</p>	<p>Musubi Dachi:</p> <p>Talones unidos y punteras separadas, las cuales se orientan a 45 grados. Los hombros se colocarán relajados, la espalda recta, pectorales hacia fuera y la barbilla retraída</p>



Heiko Dachi:

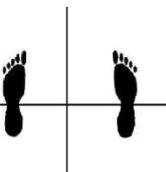
Pies paralelos, colocados a la distancia de un hombro. El borde interno de cada pie se mantiene paralelo, las manos se situarán según el estilo lo requiera.



Soto Hachiji Dachi:

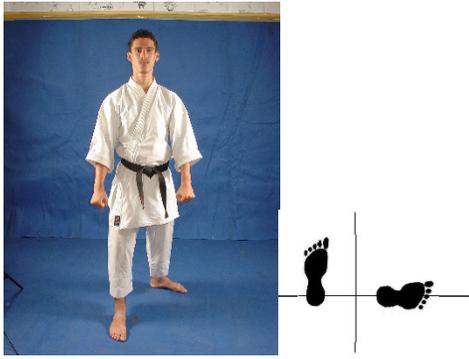
Pies separados a la anchura de los hombros.

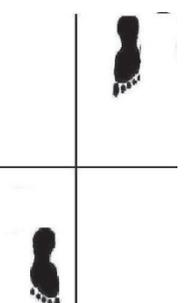
Las puntas de los pies tienen la misma orientación que en Musubi Dachi, situados hacia fuera a 45 grados. Las manos se situarán según el estilo lo requiera.



Naifanchin Dachi:

Postura de espera con los pies paralelos a la anchura de un hombro, glúteos hacia adentro, cadera adelantada respecto a la línea sagital del cuerpo, barbilla retraída, espalda recta, pectorales hacia afuera.

	<p>Teiji Dachi: Definida como "postura en T". El pie adelantado se colocará sobre la línea central, el pie atrasado se sitúa perpendicular respecto a la línea central, coincidiendo el talón del pie atrasado con la punta del pie adelantado. La proporción del peso del cuerpo es 70 % sobre el pie atrasado y 30 % sobre el pie adelantado.</p>
	<p>Renoji Dachi: El pie adelantado se colocará sobre la línea central, se apoya el metatarso y se cierra la articulación del tobillo. El pie atrasado se situará a 45 grados en relación con la línea central del cuerpo, se hace coincidir el talón del pie atrasado con el apoyo del metatarso del pie adelantado. La proporción del peso del cuerpo es 70 % sobre el pie atrasado y 30 % sobre el pie adelantado.</p>
<p>Posiciones adelantadas</p>	<p>Descripción de las posiciones adelantadas</p>
	<p>Moto Dachi: Posición del paso natural de cada practicante, la pierna adelantada se encuadra flexionada, la pierna atrasada se colocará sin forzar la articulación de la rodilla. La pierna atrasada admite la colocación recta o un pequeño desplazamiento del pie hacia los 45 grados.</p>

		<p>Han Zenkutso Dachi: Postura intermedia entre el Moto Dachi y el Zenkutso Dachi. Ambos pies se ubican en línea con sus respectivos hombros. El centro de gravedad del cuerpo es más bajo que el Moto Dachi, admite comodidad en su adopción. El pie atrasado va totalmente extendido, colocado hacia la dirección del desplazamiento.</p>
		<p>Zenkutso Dachi: Es una posición angosta. El centro de gravedad en su adopción es bajo, pero cómoda, sin llegar a forzar su límite. La distancia que existe entre el pie adelantado y el pie atrasado es de dos Heiko Dachi.</p>
		<p>Zanchin Dachi: Se clasifica como una posición angosta. Las caderas se colocan en línea con el nudo de la cinta. El talón del pie adelantado coincide en la línea del metatarso del pie atrasado. El ancho entre ambos pies requiere un ancho y medio de hombro se toma como referencia para medir esta distancia la punta de cada pie. El pie adelantado se coloca 45 grados hacia fuera en relación con la línea central del cuerpo. El pie atrasado va totalmente de frente. Glúteos contraídos y caderas adelantas, realizando una presión hacia abajo con los talones de ambos pies. El pie atrasado</p>

	<p>debe estar recto por su bode exterior. El peso del cuerpo se reparte equitativamente sobre las dos piernas, la tensión hacia el interior</p>
	<p>Kokutso Dachi: El pie adelantado apunta hacia el frente, el pie se atrasado se flexiona flexionado en la articulación de la rodilla y se sitúa hacia fuera y a 90 grados. Coincide el talón del pie atrasado con pie adelantado en una misma línea, la pelvis no podrá encontrarse ni atrasada ni adelantada, La proporción del peso del cuerpo es 70 % sobre el pie atrasado y 30 % sobre el pie adelantado.</p>
	<p>Kiba Dachi: Los pies separados a dos hombros y paralelos, con rodillas flexionadas y hacia fuera, en línea con el borde exterior del pie. Espalda recta y pectoral hacia afuera. Las rodillas van hacia fuera acentuando la amplitud de estas.</p>
 <p>01/16/2006</p>	<p>Kotza Dachi: Parte de la posición de pies cruzados (kotza), uno por detrás de otro. El pie adelantado se cruza lateral, queda la pierna flexionada en la articulación de la rodilla con la punta del pie hacia afuera. El pie atrasado se flexiona en la articulación de la rodilla, se apoyada únicamente en el metatarso. La rodilla de este pie queda por dentro de la corva del pie adelantado.</p>

	<p>Kamae-Te: Posición de espera o posición de guardia, los pies se apoyan totalmente, la mano adelantada se coloca despegada del cuerpo y con el puño cerrado, protegiendo el dorso del tronco en la zona chudan, la mano atrasada protege el centro del pecho.</p>
<p>Posiciones con flexiones mantenidas</p>	<p>Descripción de las flexiones mantenidas</p>
	<p>Shiko Dachi: El centro de gravedad de la posición es bajo. La punta de ambos pies se coloca hacia afuera a 45 grados. La distancia entre ambos pies es de dos hombros de punta a punta. Las rodillas van hacia fuera acentuando la amplitud de estas. Espalda recta y pectoral hacia afuera.</p>



Saji Dachi:

Para la enseñanza se puede partir como punto de referencia de la colocación del pie que quedará en apoyo, de la posición de Heiko Dachi.

Se retira el pie que quedará suspendido, en forma de barrido, situando la articulación del tobillo de dicho pie por detrás de la corva del pie plantado.

La rodilla del pie suspendido va de frente. El centro de gravedad de la posición es bajo.

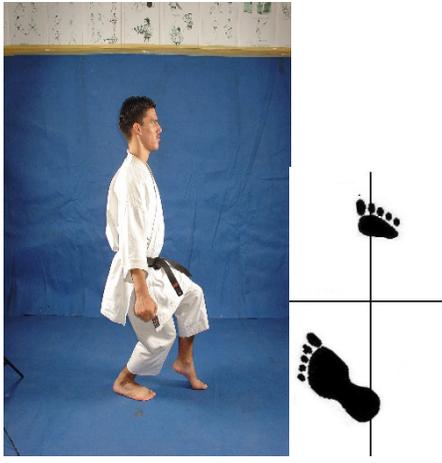


Tsuru Ashi Dachi:

El pie de apoyo va a 45 grados o ligeramente de frente con la respectiva flexión en la rodilla para garantizar el control de la posición.

El pie que se carga sitúa el talón a la altura de la rodilla.

El centro de gravedad de la posición es bajo. Espalda recta y pectoral hacia afuera.

	<p>Zazen Dachi: Conocido literalmente como postura de rodilla, de rodilla sentado sobre los talones. El busto bien derecho, manos apoyadas de canto sobre el pliegue de la ingle, conservando una inmovilidad absoluta.</p>
<p>Posiciones atrasadas</p>	<p>Descripción de posiciones atrasadas</p>
	<p>Neko Ashi Dachi: Entre el pie atrasado y adelantado debe existir dos puños de separación. La punta del pie atrasado se coloca 45 grados hacia fuera. Deben coincidir el apoyo del metatarso del pie adelantado y el talón del pie atrasado. El empeine del pie adelantado debe situarse en línea con la pantorrilla con un marcado cierre de la articulación del tobillo. La flexión de la rodilla del pie atrasado va en correspondencia con el estilo, esta ejerce una ligera hacia adentro. El peso del cuerpo va sobre la pierna atrasada, con una proporción de 90 % y 10 % en la pierna adelantada.</p>

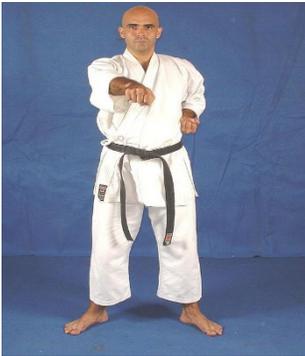
 <p>01/16/2006</p>	<p>Kokutsu Dachi/Hami Dachi: Ambos pies se ubican en la línea central del cuerpo. El peso del cuerpo recae sobre la pierna trasera a 70 % y 30 %. Ambos pies se encuentran ubicados a 45 grados hacia atrás, el centro de gravedad es bajo.</p>
<p>Técnicas de golpes directo (Tsuki Waza)</p>	<p>Descripción de las técnicas de golpeo directo (Tsuki Waza)</p>
 <p>01/16/2006</p>	<p>Hiki-Te: Traducido como “mano cargada”. Es el fundamento técnico de donde parten las técnicas de brazo. La mano se coloca al nivel que especifique el estilo y los codos pegados al tronco hacia adentro. Todos los golpes directos parten del Hiki-Te.</p>



Morote Hiki- Te:

Traducido como manos cargadas.

Las manos se colocan por debajo de los pectorales. La mano se coloca al nivel de las costillas flotantes y los codos pegados al tronco, el antebrazo debe ir paralelos al piso. Los hombros deben ir hacia abajo, relajados.



Tsuki:

Golpeo directo que contempla tres fases, transita por: Ura Tsuki, Tate Tsuki y Seiken Tsuki. Puede dirigirse a cualquiera de las tres zonas de ataque: jodan, chudan, gedan. La muñeca debe tener una ligera rotación hacia fuera, para propinar el golpe con el seiken.

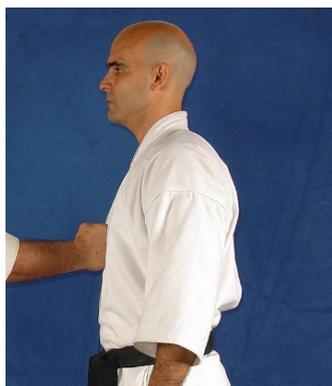


Ura Tsuki:

Primer movimiento que realiza el puno de la mano del Tsuki.

Golpeo directo ejecutado de reverso.

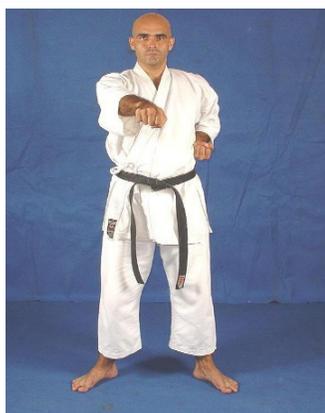
Golpe de puño a corta distancia, de abajo hacia arriba.



Tate Tsuki:

Segundo movimiento que realiza el puño de la mano del tsuki.

Golpeo directo con una trayectoria vertical (tate).



Seiken Tsuki:

Tercer movimiento que realiza el puño de la mano del Tsuki.

Traducido literalmente como puño frontal. El golpeo directo es propinado con el seiken.



Tsuki: Jodan.

Golpeo con una trayectoria frontal.

Es propinado con el seiken del puño el cual va dirigido a la zona alta del cuerpo (zona jodan).

**Tsuki chudan:**

El golpeo con una trayectoria frontal. Se propina con el seiken del puño el cual va dirigido a la zona chudan del cuerpo (pectorales, zona abdominal superior, oblicuos externos, espalda).

**Tsuki Gedan:**

Traducido literalmente como puño frontal. El golpeo con una trayectoria frontal y directa, es propinado con el seiken del puño dirigido a la zona baja del cuerpo.



Oi-Tsuki:

Elemento técnico ejecutado con la mano del pie adelantado, en ellugar o sobre el desplazamiento de yori ashi.

Su traducción responde a: Oi (al frente), Te (mano), tsuki (directo).

Puedes utilizarse en cualquier posición que permita golpear con la mano del pie adelantado, se mantiene el zanchi.



01/16/2006



Giaku Tsuki:

Dado con la mano del pie contrario.

Es un golpe ejecutado con el puño que se encuentra del mismo lado que la pierna trasera (contrario Giaku, la ejecución responde al término). Para la enseñanza la mano contraria va directamente al Hiki Te.



Mae-Te-Tsuki:

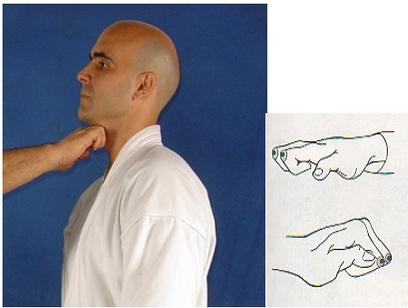
Partiendo desde la posición de Kamae-Te, se ejecuta avanzando el pie atrasado hacia al frente, propinando el golpeo con la misma mano del pie adelantado. Cambia el zanchin en la ejecución pues se adelanta la posición.

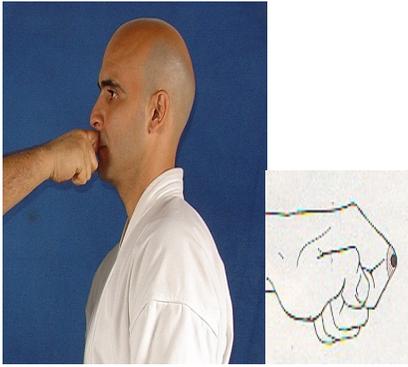
		<p>Mawashi Tsuki: Ejecutado con una trayectoria circular de afuera hacia adentro a una altura jodan. El golpeo parte del Hiki Te. Se golpea con el seiken del puño.</p>
---	---	--

	<p>Kagi Tsuki: Sale del Hiki-Te, quedando horizontal y por delante del cuerpo a nivel chudan.</p>
--	--

 	<p>Heiko (Morote) Tsuki: Golpeo de los dos puños al mismo nivel. La técnica se ejecuta de forma simultánea y a un nivel chudan. Ambos Tsukis parte del Hiki- te (manos cargadas y su recorrido es directo).</p>
---	--

	<p>Heiko (Yama)Tsuki: Golpeo de doble puño a niveles diferentes (jodan y chudan). La técnica se ejecuta de forma simultánea y a un nivel chudan y jodan, pero la incidencia del golpeo es de forma vertical. Ambos Tsukis parten del Hiki Te (manos cargadas) y su recorrido es directo. La mano de abajo se ejecuta en Ura (reverso) y la mano de arriba en Tsuki.</p>
--	---

	<p>Iraken Tsuki: Golpe de puño con las cuatro falanges. El golpeo se ejecuta de forma directa con las cuatro falanges más adelantados de la mano semi-cerrada.</p>
--	--

	<p>Ippon ken Tsuki: Ejecutado con un solo nudillo del dedo del puño: (Ken), significa (nudillo), ippon (uno). Es un golpe directo que sale del Hiki- Te. Se utiliza una falange del puño con para golpear (dedo índice).</p>
---	--



Nakadaka Ippon Ken:

Golpeo con el nudillo del dedo del medio del puño.

Es un golpe directo que sale del Hiki- Te.



Ippon Nukite:

Pinchazo con un dedo (pulgarcillo).

Golpeo con la mano abierta y los dedos flexionados en la falange, proporcionado con un dedo (nukite).



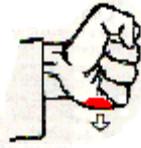
Nihon Nukite:

Golpeo con la mano abierta, proporcionado con dos dedos de la mano.

Se busca que ambos dedos estén separados y extendidos, se ejecuta en línea en relación con el golpeo.

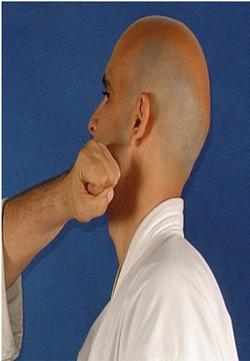
Por lo general este golpeo va dirigido a los ojos del contrario.

 	<p>Yonhon Nukite: Pinchazo de los cuatro dedos. Golpeo con la mano abierta y propinado con la punta de los dedos. Se puede encontrar este elemento técnico reforzado con el dedo pulgar flexionado.</p>
<p>Golpeos Uchi (indirectos)</p>	<p>Descripción de golpes Uchi (indirectos)</p>
 	<p>Riken o Uchi: El recorrido del elemento técnico puede tener diferentes trayectorias, desde lo proximal del cuerpo hasta lo distal a la zona jodan (cabeza). Tiene similar trayectoria al Uraken, pero la superficie golpeadora es con la parte superior de los nudillos.</p>
 	<p>Ura Ken: El recorrido del elemento técnico puede ser al nivel jodan, desde lo proximal del cuerpo hasta lo distal a la zona jodan (cabeza o sien). La superficie golpeadora es (ura) con el reverso del puño.</p>



Otsuchi Tetsui Uchi o Ketsui Uchi:

Propinado con la base del puño en forma de martillo. Ejecutado de arriba hacia abajo.



Tetsui Uchi (mawashi):

Propinado con la base del puño. Ejecutado de forma lateral de adentro hacia fuera con un recorrido circular. Dirigido a la zona del cuello.



Ura Tetsui Uchi:

Se propina con la base del puño, específicamente se golpea con el pulgar del puño. El recorrido se ejecuta de afuera hacia adentro.

 	<p>Hijia-Te o Empi: Golpeo con el codo de la mano. Se puede ejecutar en diferentes direcciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mae empi: Golpeo frontal con el codo. - Yoko empi: Golpeo lateral. - Mawashi empi: Golpeo circular. - Otoshi empi: Golpeo hacia abajo. - Age empi: Golpeo Hacia abajo. - Ushiro empi: Golpeo Hacia atrás.
<p>Golpeos indirectos (uchi) con la mano abierta</p>	<p>Descripción de los golpes indirectos (uchi)</p>
 	<p>Shuto Uchi (Mawashi Shuto): Golpeo con la mano abierta, el cual es propinado con el borde externo de la mano. El movimiento recorre una trayectoria de afuera hacia adentro.</p>
 	<p>Kumade Uchi: El recorrido del golpeo es de afuera hacia adentro. La superficie golpeadora es la base de la palma de la mano coloca en forma de garra, flexionando los dedos hacia adentro por la segunda falange de mismo.</p>



Koken Uchi:

Golpe propinado con la articulación de la muñeca de la mano, se golpea con el reverso de la muñeca, en la prolongación (koken o kakuto).

La mano se flexiona para favorecer el golpeo con la articulación.

Se puede ejecutar con deferentes recorridos.

- De abajo hacia arriba.
- De arriba hacia abajo.
- Con un recorrido lateral de adentro hacia fuera.
- Con un recorrido lateral de afuera hacia adentro.



Seiryuto:

Traducido como borde inferior de la palma de la mano.

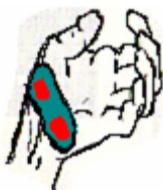
La superficie golpeadora es la base de la muñeca, como el shuto, donde empieza la muñeca la cual está doblada al máximo, lo dedos asumen una trayectoria hacia arriba.



Age Teisho Uchi (jodan):

Ejecutado con la base de la palma de la mano hacia abajo. La posición de la mano varía con una rotación hacia afuera, en dependencia de la zona de ataque.

Los dedos de la mano van hacia arriba. El movimiento del golpeo se ejecuta de abajo hacia arriba a la zona jodan.



Tate Tiesho Uchi (chudan):

Ejecutado con la base de la palma de la mano hacia arriba con una rotación lateral hacia afuera.

El movimiento del golpeo se ejecuta directo de atrás hacia delante.

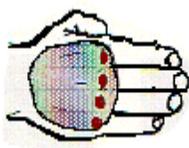


Teisho Uchi (gedan):

Ejecutado con la base de la palma de la mano hacia arriba.

La posición de la mano varía con una rotación hacia abajo, los dedos de la mano van hacia abajo.

El movimiento del golpeo se ejecuta de atrás hacia adelante.



Haisho Uchi:

Se golpea con el reverso de la mano.

El golpeo se ejecuta de adentro hacia fuera.



Haito Uchi:

Propinado con el borde interior de la mano. Los dedos se sitúan extendidos y el dedo pulgar flexionado en su articulación. La palma de la mano se coloca hacia abajo. El recorrido de la mano va de afuera hacia adentro.



Keito Uchi o Morote Keito Uchi:

Se golpea con el pulgar, doblando la muñeca en sentido contrario al seiriuto, con la parte superior de la articulación.



Yoko Uchi :

Se ejecuta de afuera hacia adentro. Se considera un golpeo indirecto, se propina con el ude (antebrazo) del brazo. La cadera queda cerrada. El brazo que bloquea queda finalmente en forma de uve y queda no muy separado del tronco, limpia la zona chudan.



Yodan Age Uke:

Bloqueo con la mano cerrada dirigido a la zona jodan (alta). Su recorrido es ascendente (age). El brazo se coloca a un ángulo de 45 grados y por encima de la cabeza. Se debe bloquear con la parte interna del puño y con el antebrazo.



Gedan Barai:

Elemento técnico ejecutado en forma de barrido, su nombre indica barrer abajo. Parte de la articulación del codo del brazo que realiza el Hiki-Te. El recorrido que realiza es de adentro hacia afuera, la amplitud del recorrido del bloqueo depende de las exigencias del estilo.



Yoko Uke:

El elemento técnico se ejecuta de adentro hacia fuera cruzando la mano del Hiki-Te a nivel chudan. Se bloquea con el ude del brazo (antebrazo).

El brazo que bloquea queda finalmente a 45 grados, no muy separado del tronco, limpia la zona chudan, su amplitud depende del estilo.



Jilli Sasae Uke:

Los nudillos de los dedos meñique y anular se ubican tocando el codo de la mano que bloquea. El puño de la mano que refuerza se coloca con la palma de la mano hacia arriba, se ubica en la parte interior del brazo que bloquea. El desplazamiento del bloqueo es de adentro hacia fuera.

**Tsuki Uke:**

Golpeo directo en función de defensa. Bloqueo con el ude y pega con el seiken. Se protege del ataque adversario con el brazo ligeramente flexionado, al mismo tiempo que el puño golpea el rostro.

**Yoko Barai:**

El recorrido es circular del brazo es de adentro hacia fuera, partiendo del hombro contrario. El elemento técnico sale del centro del pecho. Se traduce literalmente como barrido lateral: yoko (lateral), barai (barrido).

**Jodan Barai:**

Significa barrer arriba. El elemento técnico parte del hombro contrario, con un recorrido de adentro hacia afuera colocando el brazo a 90 grados. Se bloquea con el antebrazo o ude.



Otoshi Ude Uke:

El recorrido es de abajo hacia arriba, de forma circular y aplastante.

La ejecución del movimiento bloquea hacia abajo, desviando hacia afuera el golpe del contrario.

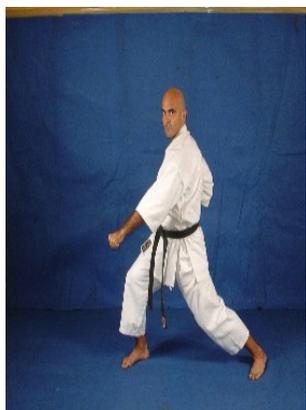


Kakewake Uke:

El antebrazo se coloca 45 grados respecto a la línea central del cuerpo.

Se ejecuta un movimiento circular de adentro hacia fuera cruzándose ambos antebrazos.

Bloquean las dos manos de forma simultánea con el borde externo de los antebrazos. Se separan con fuerza de adentro hacia afuera.



Furisute Uke:

El recorrido del bloqueo se ejecuta en forma de lazo, de afuera hacia adentro para posteriormente rechazar el elemento técnico del contrario, engarzado en la base del puño cerrado.

Ilustración de los bloqueos cruzados	Descripción de los bloqueos cruzados
	<p>Kotza Uke: Bloqueos cruzados con puños cerrados. Se emplean en la zona jodan o chudan y parten del Hiki Te.</p>
<p>Bloqueos con las manos abiertas:</p> 	<p>Bloqueos con las manos abiertas:</p> <p>Kotza Uke Kaisho: Bloqueos cruzados con las manos abiertas. Se ejecuta de la zona chudan a la zona jodan, quedando por encima de la cabeza parten del Hiki Te.</p>
	<p>Gedan Shuto Barai: Establece el mismo recorrido que el Gedan Barai (forma de barrido), la colocación de la mano es abierta. El elemento técnico parte del hombro del brazo opuesto. El término shoto se traduce como sable o cuchillo de la mano.</p>



Shuto Uke:

El recorrido es de adentro hacia fuera.
Se bloquea con el borde externo de la mano.
Requiere de una flexión total de la articulación de la mano permitiendo que la palma quede flexionada hacia arriba y extendida.



Kakete Uke:

La mano se ubica abierta y extendida, a la altura que establezca el estilo.
La mano que ejecuta el bloqueo queda a la altura del hombro.
La articulación de la palma de la mano (muñeca) va flexionada hacia arriba y la articulación del codo admite una ligera flexión en su colocación final.



Sukui Uke:

La palma de la mano va flexionada hacia abajo y el codo se coloca ligeramente flexionado en su articulación.
La trayectoria del movimiento es ascendente.



Nagashi Uke:

Bloqueo ejecutado a un nivel chudan con un recorrido de adentro hacia fuera. Se bloquea con el borde exterior de la mano el que realiza una flexión hacia arriba de la mano manteniendo todos los dedos unidos y el pulgar flexionado. Se puede ejecutar en diferentes direcciones.



Ura Uke:

El recorrido del elemento técnico parte de la cadera contraria hacia la zona donde se va a realizar el bloqueo. Su recorrido es circular. La mano y el antebrazo se colocan rectos a 90 grados en relación con la articulación del hombro.



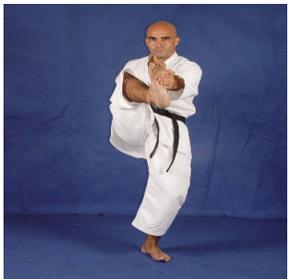
Tekubi Kake Uke:

Gancho de muñeca. Utiliza un movimiento de torsión de la muñeca (tekubi) alrededor de la del adversario que ataca a nivel chudan. Se gira la mano a 180 grados, de adentro hacia afuera, termina el movimiento doblando la muñeca con los dedos hacia afuera y la palma hacia el adversario.

	<p>Osae Uke: El recorrido es de arriba hacia abajo y aplastante. Se traduce literalmente como bloqueo aplastante. Se bloquea con la mano abierta Por lo general se emplea después del Jilli Sasae Uke. Es muy empleado en la modalidad de kumité.</p>
	<p>Kuri Uke: El movimiento parte con el traslado del codo en forma semi-circular, continua y con una trayectoria lateral de adentro hacia fuera, defendiendo un golpe en la parte baja de la zona chudan.</p>
	<p>Mawashi Uke: El movimiento se realiza de forma circular y continua. La mano de abajo realiza un movimiento de adentro hacia fuera y de abajo hacia arriba completando un círculo. La mano de arriba realiza un movimiento de arriba hacia abajo y de adentro hacia fuera. Con la mano de arriba se bloquea el golpe del contrario y con la mano de abajo se vota el golpe fuera de la línea de ataque.</p>
<p>Técnicas de Geri Waza</p>	<p>Elementos técnicos de pateo</p>

 <p>02/06/2006</p>		<p>Hiki Ashi: Traducido como pierna cargada. Es la posición de donde parten por lo general los pateos. La colocación del pie depende básicamente del tipo de pateo que se va a realizar.</p>
 <p>02/06/2006</p>		<p>Hiza Geri: Golpe propinado con la articulación de la rodilla. El pie debe ir con el empeine del pie totalmente extendido. Para su ejecución hay dos formas, directo ascendente y circular.</p>
 <p>01/16/2006</p>		<p>Kinteki Geri: Pateo dirigido a la zona de los genitales. Se golpe con el empeine del pie, el cual requiere un tranque total de la articulación del tobillo.</p>
		<p>Mae Geri: Pateo propinado con el pie atrasado (mae). Dado con el metatarso del pie. Ejecutado hacia la zona jodan, chudan o gedan, puede encontrarse en dos formas: Mae Geri Keage: Hacia el frente en forma de latigazo. Mae Geri Kekomi: Hacia el frente en forma de penetrante.</p>

	<p>Mawashi Geri Jodan: Su forma clásica se enseña con un movimiento circular, por fuera y sin mover el pie de apoyo. Se patea con el metatarso. Este fundamento técnico, en su forma clásica no es permitido en el contexto de competición. El pateo clásico parte del Hiki Ashi (pie cargado), su recorrido se realiza por fuera sin mover el pie de apoyo.</p>
	<p>Mawashi Geri Chudan: Su forma clásica se enseña con un movimiento circular y por fuera. Se patea con el empeine del pie en la zona media chudan. El pateo clásico parte del Hiki Ashi y posteriormente gira el pie de apoyo y se saca la pierna por fuera.</p>
	<p>Ura Mawashi Geri o Kasumi Geri: Tiene un recorrido circular de adentro hacia afuera al contrario de la Mawashi Geri. Se golpea con el sokutei (la planta del pie) en toda su extensión. El pateo se ejecuta golpeando de talón hacia adelante en forma de gancho.</p>
	<p>Yoko Geri (Kekomi o percutante): Es un pateo ejecutado con un recorrido lateral. Parte desde la posición de Hiki Ashi. Se golpea con el borde exterior del pie. El dedo más cercano al borde interior del pie se coloca en forma de tijera en relación al resto de los dedos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keage (ascendente): El pie golpea con efecto de latigazo. - Kekomi (penetrante): Se golpea con la idea de hundir el pateo en la zona golpeada del contrario.

 <p>02/06/2006</p>	<p>Uchiro Geri: Pateo ejecutado hacia atrás. Se golpea con el kakato del pie (talón). El movimiento parte del Hiki Ashi. Se puede ejecutar de dos formas. Keage: En forma de latigazo. Se golpea con el talón hacia atrás y arriba en un movimiento ascendente circular. Kekomi: La superficie golpeadora describe la trayectoria más rectilínea posible en un plano medianero del cuerpo. Se golpea con la idea de hundir.</p>
	<p>Ushiro Mawashi Geri: Pateo circular hacia atrás girando. Se golpea con el kakato del pie (talón) o con el sokutei (la planta del pie) en toda su extensión. El movimiento parte del Hiki Ashi. Parte de un giro circular del cuerpo de adentro hacia fuera golpeando a la zona jodan.</p>
	<p>Mika Tsuki Geri: Traducida literalmente como patada de media luna. Pateo con el pie en media luna, es un ataque circular de la pierna. Se golpea con el arco de la planta del pie, de abajo hacia arriba contra el adversario.</p>
	<p>Gedan Sokuto (Fumikomi): Parte del Hiki Ashi para posteriormente centrar el golpeo en la zona genda con el borde externo del pie, mantiene la articulación del tobillo cerrada para acentuar el golpeo.</p>

Elementos técnicos para el kumité	Descripción metodológica de los elementos técnicos para el kumité
	<p>Posición natural: Soto Hashiji Dachi. Posición de espera, de esta parten las acciones para el trabajo de oposición.</p>
	<p>Posición con flexión: Kamae-Te. Posición del kumité, postura cómoda, ancha y personalizada. Los pies se colocan en forma de paso a dos hombros o más de separación entre ambos pies, se mantienen apoyados el metatarso de ambos pies, con el objetivo de favorecer una reacción. Los pies nunca deberán situarse en línea.</p>
	<p>Posición con flexión/desplazamiento: Desplazamientos del Kumité: Taixabaqui. Desplazamiento que permite salir de la línea de ataque del contrario y quedar en la distancia para iniciar una acción. Se ejecuta para la derecha o para la izquierda, buscando un desplazamiento en diagonal superior a los 45 grados.</p>

Golpeo directo



Golpeo indirecto

(saliendo de la línea de ataque).



Golpeo desde una posición con flexión: Kamae-Te / Giaku Tsuki

El Giaku Tsuki ejecutado desde el Kamae Te, asume en esta modalidad una trayectoria con mayor alcance que en katá, por la finalidad de la acción.

Se ejecuta en la distancia media o en la corta, a la zona jodan.

La mano atrasada se debe colocar en la zona del Hiki Te.

La trayectoria, de la mano que se carga, realiza un recorrido contrario al del Giaku Tsuki.

La cadera se desplaza hacia adelante al mismo ritmo y tiempo que el golpeo para promover el alcance del contrario.

Posición con flexión/combinación de golpeo: Oi Ttsuki/Giaku Tsuki.



Combinación de dos golpes directos en diferentes relaciones temporales.

Descripción de la técnica: Oi Ttsuki/Giaku Tsuki (dos pasos)

El movimiento comienza de la larga distancia a la media, iniciando la combinación con Oi Tsuki a nivel jodan, en forma de finta o amago, se desplazan ambos pies al mismo tiempo sin perder el zanchin, se articula la acción con el Giaku Tsuki en la distancia media a nivel chudan, se desplaza el pie adelantado al frente y al lado para salir de la línea de ataque.

Desde una posición con flexión combinación de golpeo:

Giaku Tsuki/Mae Te Tsuki/Giaku Tsuki.



Descripción de la técnica: Giaku Tsuki/Mae Te Tsuki/Giaku Tsuki.

Constituye una combinación de golpes tomando como base una posición con flexión (Kamae-Te). Se parte con la ejecución de un Giaku Tsuki en forma de finta o amago en la distancia larga, el cual se articula en su traslado hacia adelante (mae) y en su trayectoria con el Tsuki a la zona jodan en forma de finta o amago para culminar con el Giaku Tsuki a la zona chudan y en la distancia media.

Desde una posición con flexión combinación de golpeo/pateo
Giaku Tsuki/Mawashi jodan de salida.



Descripción de la técnica: Giaku Tsuki/Mawashi jodan de salida.

Se parte de la ejecución de un Giaku Tsuki en la distancia media a nivel chudan, se articula la combinación con un leve desplazamiento del pie atrasado acortando la distancia del contrario, en esta variante el pie adelantado constituye el soporte de la realización de la técnica.

Puede ejecutarse el pateo con el pie adelantado sin desplazamiento alguno. En cualquiera de las dos alternativas se propina con el empeine del pie.

Similar procedimiento es pertinente con el pie atrasado, en tal caso al concluir con el Giaku Tsuki el pie adelantado sirve de soporte para el pateo por lo que permanece en el lugar. El pateo asume un recorrido que va desde atrás hacia adelante hacia la zona jodan.

Mae Te Tsuki/Giaku Tsuki con cambio pie.



Descripción de la técnica: Mae Te Tsuki/Giaku Tsuki con cambio pie.

La combinación de golpes ejecuta al Mae Te Tsuki o golpeo de atrás hacia adelante, iniciando fuera de distancia la ejecución a nivel jodan, para articular la técnica definitiva (Giaku Tsuki) esto garantiza el acercamiento a la distancia del contrario y se propina a un nivel chudan.

Posición con flexión barrido: Kosoto Gari (Variante para el Karate).



Descripción de la técnica: Kosoto Gari: cegado por detrás

Desde una posición con flexión se coloca el pie adelantado por fuera del adversario, se gira la cadera hacia fuera, el borde interno del pie se coloca detrás del tobillo con el cual posteriormente se realiza un movimiento de barrido rasante al piso. Este elemento puede ser combinado con un golpe a la zona del pecho o a la cabeza.

Posición con flexión barrido: Osoto Gari (Gran cegado externo).



Descripción de la técnica: Osoto Gari.

El pie de apoyo se coloca por fuera y separado del pie adelantado del contrario, el pie atrasado se desplaza de atrás hacia delante ejecutando un movimiento pendular para luego cegar de atrás hacia el frente haciendo coincidir la corva con la pierna del adversario, la mano delantera del contrario se emplea como palanca en dirección del derribo, para desequilibrar la figura.

Koushi Gari (variante para el Karate).



Koushi Gari: Pequeño cegado interior.

El borde interno del pie adelantado de tori ataca por dentro de las piernas de uke colocándose por detrás de su talón atrayéndole con fuerza al frente y rasante al piso, la cadera que debe estar más baja que la del adversario y dirigida al frente, ejecuta una rotación en dirección al movimiento de barrido, posteriormente se ejecutará de forma continuada un golpeo.

Nidan kosoto: Cegado a las dos piernas, (variante para el Karate Do).



Nidan kosoto:

El pie atrasado, se desplaza de atrás hacia delante buscando las piernas del contrario, se busca un punto de enlace para desequilibrar al contrario y palanquearlo hacia el lado contrario donde se realizará el barrido, posteriormente se ejecutará, de forma continuada, un golpeo o pateo según estime necesario y oportuno el ejecutante.

Técnica de derribo:



Desde una posición con flexión barrido: Técnicas de derribo.

Las técnicas de derribo en el Karate Do deben cumplir el requisito de proyectarse por debajo de la cadera, con control absoluto sobre la caída del adversario, el completamiento de la efectividad depende de un golpeo continuado sobre el oponente.

3.2. Orientaciones metodológicas generales para la enseñanza con un enfoque técnico - táctico

1. El profesor se remitirá al contenido del programa de grado de los practicantes, establecido por la Asociación del estilo con el propósito de definir el contenido a tratar en el proceso de enseñanza aprendizaje.
2. Seleccionar el orden de los fundamentos técnicos a tratar, específicamente para los practicantes principiantes, a partir de un análisis de los elementos técnicos que conforman cada una de las katas o formas del programa de grado del practicante, las cuales se encuentran definidos en el presente material.
3. Efectuar un diagnóstico que permita identificar las potencialidades y limitaciones individuales de cada uno de los atletas, y tomar el resultado como referencia para el trabajo personalizado, en el proceso pedagógico.
4. Se ubicará a los atletas en uno de cuatro niveles, según su capacidad de aprendizaje, considerando que el nivel uno, se identifica con aquel principiante que logra reproducir con facilidad aquello que aprende y por ende necesita de menos niveles de ayudas para la aprehensión de la técnica o modos de utilización de los recursos técnicos

5. El profesor enseñará, elementos técnicos de diferentes naturalezas: Posiciones (Dachi), Golpeos (Tsuki y Uchi), Bloqueos (Ken y Kaisho), Pateos, Derribos y Barridos, siempre de los más simple a lo más complejo.
6. Se combinarán convenientemente los elementos técnicos hasta llegar a la forma más simple de ejecución de un Kata o Kumite, siempre de forma progresiva y respondiendo a lo establecido en el programa de Preparación del Deportista, Programa de enseñanza y del grado del atleta
7. Considerar como aspecto fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje las potencialidades, limitaciones, intereses y motivaciones del practicante.
8. Planificar el contenido de su clase teniendo presente que el proceso de enseñanza aprendizaje transcurre por diferentes niveles de asimilación: Familiarización, reproducción, producción y creación.
 - **Familiarización:** Se produce mediante el contacto de los atletas en una fase inicial con los fundamentos técnicos, los implementos y con determinados ejercicios que conduzcan al contenido o a dicho componente de la preparación, está dado fundamentalmente cuando el atleta no conoce la esencia del contenido a tratar.
 - **Reproducción:** Implica la reproducción propiamente dicha de los fundamentos técnicos o tácticos.

En ella se observa que los atletas como que ya conocen las técnicas y tiene la imagen mental del movimiento, comienza a realizar las primeras ejecuciones del elemento técnico, donde el centro de su representación motora se da a partir de evocar la imagen mental que ha transmitido su entrenador.
 - **Producción o Aplicación:** Según López (2006), se caracteriza por las posibilidades de utilizar eficazmente las habilidades, hábitos y conocimientos en situaciones nuevas y cambiantes, que se dan en la competencia o el propio entrenamiento, así como en la solución de problemas tácticos en general.
 - **Creación:** Está determinada como la capacidad de producir y comunicar nuevas informaciones en forma de productos originales, se determina como la invención de algo nuevo.
9. El profesor planificará en su clase los tres objetivos establecidos para la unidad de entrenamiento, formulando Objetivos dirigidos a **lo Volitivo, la Capacidad y la Habilidad (Objetivo Educativo, de Capacidad e**

Instructivo), los mismos deberán responder el que, el cómo y el para Que, ser medibles, alcanzables y que se evidencie una correspondencia con el nivel de asimilación, considerando que estos deben de estar siempre formulados en función del alumno.

10. Planificar los Objetivos instructivos considerando las habilidades motrices deportivas del karate Do.

Habilidades Motrices Deportivas del Karate Do.					
1	Adoptar	8	Atacar	15	Agarrar
2	Desplazarse	9	Contraatacar	16	Desequilibrar
3	Golpear	10	Combatir	17	Proyectar
4	Bloquear	11	Obstaculizar	18	Barrer
5	Patear	12	Anticipar	19	Controlar
6	Combinar	13	Definir	20	Fintar
7	Defender	14	Respirar		

11. Apoyarse en todos aquellos métodos para llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje y el posterior perfeccionamiento de las técnicas, de forma adecuada, que posibilite la calidad del proceso y por consiguiente la adecuada formación de un atleta analítico, inteligente, creativo y con un alto nivel técnico y de resolución ante diferentes situaciones.

- **Método Demostrativo:** La demostración es un método visual el cual puede presentarse de forma directa o indirecta.
- **Método visual directo:** Abarca las diferentes formas de demostración de los ejercicios mismos. La demostración puede ser realizada por el profesor, en monitor o aparatos especiales como tiras filmicas, video etc.
- **Método visual indirecto:** Se emplean para la formación de representaciones previas de las acciones, de las reglas y condiciones de ejecución (dibujos, esquemas, fotografías, modelos de objetos, etc.).
- **Métodos Auditivos:** Con la participación de los analizadores, se dirige fundamentalmente a la asimilación del ritmo de ejecución etc.

- **Método verbal:** El rasgo más característico consiste en su influencia a través del segundo sistema de señales, en la construcción indirecta de la realidad desde conceptos de juicios y deducciones.
- **Método explicativo:** se encuentra dentro del método verbal.
- **Método global:** Consiste en que la acción motora se estudia y se perfecciona durante sus repeticiones de forma integral. Un rasgo muy importante de este método consiste en que la técnica de la acción se asimila durante la constante interacción de sus partes, lo que permite conservar el ritmo de la acción y su estructura general.
- **Método fragmentario:** Con ayuda de este método el sistema de movimientos se divide en partes relativamente independientes (subsistemas), las cuales se estudian y se unen posteriormente en un todo único.
- **Estándar (repetición):** Consiste en la ejecución reiterada de una acción motriz dada en condiciones constante, desde la misma posición inicial, velocidad y sin variar los componentes.
- **Variable:** Después de consolidar el hábito motor, es necesario lograr una ejecución superior, en la cual el deportista pueda realizarla en condiciones propias del escenario de competencia, esto implica ir aumentando la complejidad coordinativa de la acción motriz.
- **Regulación de las situaciones y soluciones:** Es un método que permite trabajar la efectividad táctica tanto en el proceso de enseñanza como en el de perfeccionamiento.

Establece la ecuación de “Situación más Solución es igual a Efectividad táctica”, incentiva a llevar el proceso de enseñanza aprendizaje a partir de la enseñanza problemática, o sea partiendo de una situación el atleta genera una solución. Este método contiene a su vez diferentes procedimientos que en muchos casos son tratados como métodos:

- **Simulación:** como recurso didáctico se emplea con el objetivo identificar y empoderarse de las particularidades en los modos de utilización de los recursos técnicos, su finalidad es crear o solucionar situaciones en el trabajo de oposición, determinar problemas, situaciones, reacciones, entender el proceso, visualizar situaciones.
- **Modelación:** Permite crear estereotipos dinámicos, consiste en la abstracción de situaciones o soluciones de combate que se dan con más o menos frecuencia en dependencia de la categoría de edad, nivel

competitivo, características de los adversarios. Permitan incrementar el arsenal crear y solucionar situaciones en el trabajo de oposición.

Se asumirá como la alternativa que da la posibilidad de crear aproximaciones sucesivas de la realidad, contextualizada a los ambientes dinámicos, de forma tal que el atleta se empodere de los múltiples modos de utilización del recurso técnico para crear acciones y seleccionar situaciones tenido como fin el incremento de su arsenal técnico-táctico.

- **Problematicación:** Cada situación es un problema que hay que resolver, y la solución se convierte al mismo tiempo en un nuevo problema.
 - **Progresividad:** La complejidad de las situaciones y soluciones aumenta en dependencia de los objetivos, volumen técnico y capacidad intelectual de los atletas.
 - **Reciprocidad:** Obliga al atleta a pensar no solo como él sino también como adversario, de manera que cada situación que cree el atleta, él mismo debe ser capaz de solucionarla.
 - **Contextualización de la enseñanza:** proceso que motiva las relaciones del conocimiento con el contexto real del individuo y que lleva al conocimiento más allá, examinando las situaciones de otros contextos.
12. El profesor podrá apoyarse en los procedimientos que usualmente se emplean para la enseñanza y que establece el Programa de Preparación al Deportista:
- **Frontal:** Cuando todos hacen la misma actividad, este puede ser en:
 - Filas, Hileras, Círculos, Semicírculo.
 - **Ondas:** Permite un trabajo organizado, donde se alterna el descanso con el trabajo, y da la posibilidad de controlar mejor al grupo y corregir errores.
 - **Estaciones:** Se hacen diferentes estaciones, trabajando al mismo tiempo.
 - **Secciones:** Se tiene en cuenta las particularidades individuales de determinado grupo, velando por que no exista estancamiento.
13. Realizar un diagnóstico con el objetivo de determinar las potencialidades del atleta, el nivel de referente cognitivo en función de nuestro deporte, necesidades y motivaciones, con el propósito de tomar el resultado como base para el trabajo ulterior e individualizado.

14. Tratar la terminología con los atletas como una herramienta de importancia y de necesario dominio, para la reflexión, comprensión y razonamiento del proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del estilo.
15. Fundamentar teóricamente los elementos técnicos considerando las definiciones y referentes visuales que brinda el presente material.
16. El profesor deberá velar por tener un control visual de todo el grupo y tendrá presente la colocación correcta para lograr una adecuada interacción e intercambio con el equipo, considerando que puede demostrar y explicar utilizando el procedimiento frontal, ubicándose de frente al quipo y en el medio, utilizar el semicírculo y ubicarse en el medio y al frente de la formación, puede de igual forma utilizar los círculos y ubicarse para explicar y demostrar formando parte de él.
17. Llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje, de forma tal que el atleta logre aportar al proceso a partir de su propia reflexión y sus experiencias vivenciales.
18. Realizar la explicación y demostración de los elementos técnicos de forma amena, sencilla, y de fácil comprensión para los alumnos.
19. Demostrar el elemento técnico en diferentes direcciones o ángulos (de frente, lateral, diagonal, de espalda de ser necesario).
20. Insistir en la interiorización y aplicación durante la ejecución de los fundamentos técnicos las características del estilo, definidas en el material.
21. El profesor enseñará los elementos técnicos sobre la base de que el Karate es un deporte de combate, por lo que siempre habrá un atacante (**Tori**) y uno que defiende (**Uke**).
22. El profesor enseñará los elementos técnicos transmitiendo la Filosofía de que en el karate Do **nunca existe un primer ataque**, es por ello que todas las katas o formas siempre empiezan con un bloqueo.
23. Llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje, considerando los principios pedagógicos, las cuales deben de ir de lo simple a lo complejo, de lo reflexivo a lo práctico, de lo particular a lo general, de lo próximo a lo distante, de lo fácil a lo difícil y que estos deben ser asequibles y accesibles.

24. En el proceso de enseñanza aprendizaje el profesor brindará de forma amena, sencilla y de fácil comprensión a los atletas, *herramientas teóricas*, desde posiciones reflexivas y participativas, dichas herramientas teóricas se encuentran referidas en las generalidades del proceso de enseñanza, del presente material:

- Direcciones espaciales.
- Partes del cuerpo humano implicadas en la ejecución de la técnica.
- Niveles de ataques, en correspondencia con las partes del cuerpo humano.
- Designación de Terminología de referencias cuantitativa en la ejecución.

25. Trabajar con las posiciones el UNSOKU de forma progresiva transitando por:

- **Mantención** de la posición con flexión.
- **Sustitución** de la posición con flexión.
- **Desplazamiento** de la posición con flexión en diferentes direcciones.
- **Giros** de la posición con flexión.
- **Teisebaki**: Desplazamiento que consiste en salirse de la línea de ataque del adversario, es un movimiento muy utilizado en el trabajo en pareja, tiene como condición indispensable que al ejecutar el desplazamiento debe de quedar en la distancia correcta para el contraataque.
- Insistir en la incorporación de los aspectos estéticos durante la enseñanza y ejecución de los elementos técnicos, lo cual es fundamental para el trabajo en la Kata:
- El profesor deberá hacer énfasis, en los **Aspectos del trabajo estético y de corrección postural** durante la ejecución de los elementos técnicos:

Aspecto para la corrección postural y el trabajo estético:

- Tronco recto durante la colocación de las posiciones.
- Correcta respiración durante la ejecución de las técnicas.
- Contracción del abdomen (Trabajo del Hara)
- Fluidez en los desplazamientos.
- Ejecución de los desplazamientos sin realizar (Olas).

- Desplazamientos seguros.
 - Elegancia en la colocación de las posiciones.
 - Tranque en los hombros durante la ejecución de los bloqueos.
 - No elevar los hombros durante la ejecución de las técnicas.
 - Colocación de los pectorales hacia fuera en la adopción de las posiciones o ejecuciones de las técnicas.
 - Vista al frente buscando un punto fijo o hacia la zona de ejecución de la técnica.
 - Coordinación entre los elementos técnicos que se están ejecutando.
 - Plasticidad en la ejecución de las técnicas.
 - Ejecución con elegancia y fluidez de los golpees, bloqueos y pateos.
 - Kime en la ejecución de la técnica.
 - Ritmo adecuado en la ejecución de la técnica.
 - Potencia en la ejecución del elemento técnico.
 - Precisión tanto en los desplazamientos como en las ejecuciones de las técnicas.
 - Sentido realista de la ejecución (Dominio del Bunkai, o del significado de la ejecución).
 - Marcialidad en la marcha, en los desplazamientos, adopciones de posición y ejecución de la técnica, como rasgo distintivo del estilo Shito Ryu y del karate Do como arte marcial.
26. El profesor considerará el empleo de medios apropiados para que el atleta pueda autocorregirse sobre la base de las herramientas y referentes visuales y teóricos que el profesor le aporte:

Ejemplo el uso de espejo, mascotas, sacos, etc. cada uno de estos medios en correspondencia con el tipo de elemento técnico, el nivel de asimilación por el que transita el atleta en ese momento o el objetivo que se haya establecido para la clase.

- Considerar en todo momento del proceso de enseñanza el código de ética del karate-Do:
- Formación de la personalidad.

- Rectitud y verdad.
 - Espíritu de esfuerzo.
 - Respeto a los demás.
 - Reprimir la violencia.
- El profesor comprobaba si los alumnos se han apoderado del contenido, tratando de que esta evaluación se convierta en un proceso de retroalimentación a partir de la identificación de los errores ya sea utilizando el método de juego, competencia, modelación o el que considere necesario dentro de la clase.

3.3. Tareas didácticas desarrolladoras por niveles de aprendizaje

El diagnóstico de la Zona de Desarrollo Próximo constituye el punto de partida del proceso, dicha categoría es entendida como la distancia que existe entre lo que el alumno puede hacer solo o con ayuda, el resultado del diagnóstico permite identificar las tareas didácticas desarrolladoras que podrías mejorar el aprendizaje del aprendiz, comprenderlo, aplicarlo y sentirse al mismo nivel que el resto del grupo.

Inicialmente se aplicará una prueba a modo de diagnóstico, solicitando la reproducción de un elemento técnico sencillo, no se enfatizará en la calidad técnica, sino que se buscará con ello definir la capacidad de aprendizaje del alumno a partir de la posibilidad de reproducir tres elementos técnicos, marcando como condición la sensibilidad a la ayuda.

Nivel bajo (I): Cuando el atleta logra reproducir solo un elemento técnico de tres, mostrando sensibilidad a la ayuda.

Tareas didácticas desarrolladoras:

- Ejercicios de repetición de la técnica de forma lenta y con ayuda de un alumno aventajado o con el profesor, enfatizando en el recorrido de la forma, sus fases, teniendo presente los errores más comunes, tomando como medio auxiliar la ayuda de un espejo, mediante este se enfatizará en la visualización del recorrido de la técnica.
- Ejercicios de repetición de la técnica de forma lenta y de forma fluida con ayuda de un alumno aventajado o con el profesor enfatizando en el recorrido de la forma, sus fases con la ayuda de un espejo.

- Ejercicios de repetición de la técnica de forma lenta empleando como medio auxiliar el espejo y con ayuda de un alumno aventajado o con el profesor, identificar el error verbalmente y corregirlo en una nueva repetición. Realizar una valoración crítica de su ejecución
- El profesor o alumno aventajado describe por paso lo que el aprendiz debe realizar al ejecuta la técnica, mientras que de forma simultánea el atleta realiza la técnica del Karate Do de forma lenta y por fases. Identificar los detalles técnicos y posturales que exige la ejecución de la acción, explicarlos y demostrarlos nuevamente.
- El profesor o alumno aventajado enfatiza en aspectos esenciales de la técnica del Karate Do relativas a las particularidades en su ejecución (trayectoria del golpeo, pateo o bloqueo, colocación del tronco, cadera u otro segmento corporal, aspectos estéticos o posturales, etc.), mientras que de forma simultánea el atleta realiza la técnica de forma lenta y por paso tomado como referente los aspectos aclaratorios del que asiste.
- Emplear medios didácticos que permitan al atleta determinar, describir, analizar y diferenciar técnicas que se está aprendiendo o ya aprendidas.
- Identificar errores de una técnica del Karate Do en otros alumnos a través del juego en dúo, trío o en grupo.

Nivel medio (II): Cuando el atleta logra reproducir dos elementos técnicos del Karate Do y muestra alta sensibilidad a la ayuda.

Tareas didácticas desarrolladoras:

- Ejercicios de repetición de la técnica de forma lenta y de forma fluida con ayuda de un alumno aventajado o con el profesor.
- Ejercicios de repetición de la técnica de forma lenta y de forma fluida empleando como medio auxiliar el espejo y con ayuda de un alumno aventajado o con el profesor.
- Ejercicios de repetición de la técnica de forma lenta y de forma fluida empleando como medio auxiliar el espejo auto-determinar errores después de ejecutar la técnica, asistido de un alumno aventajado o del profesor.
- El profesor o alumno aventajado describe por paso lo que el aprendiz debe realizar al ejecuta la técnica, mientras que de forma simultánea el atleta realiza la técnica de forma lenta inicialmente y posteriormente de forma fluida.

- Emplear medios didácticos que permitan al atleta determinar, describir, analizar y diferenciar técnicas que se está aprendiendo o ya aprendidas.
- Identificar a través del juego errores cometidos por otros alumnos y demostrar el modo de realizarlo correctamente.
- Repetir la técnica después de obsérvala en láminas, videos o patrones modelos ejecutados por el profesor o alumno aventajado, con ayuda del profesor o el alumno.
- Identificar errores en otros alumnos a través del juego.

Nivel intermedio (III): Cuando el atleta logra reproducir tres elementos técnicos del Karate Do y se muestra sensibilidad a la ayuda.

Tareas didácticas desarrolladoras:

- Ejercicios de repetición de la técnica de forma lenta de forma fluida y ejecutarla finalmente fuerte con ayuda de un alumno aventajado o con el profesor.
- Ejercicios de repetición de la técnica forma lenta de forma fluida y ejecutarla finalmente fuerte empleando como medio auxiliar el espejo y con ayuda de un alumno aventajado o con el profesor.
- Ejercicios de repetición de la técnica de forma lenta de forma fluida y ejecutarla finalmente fuerte empleando como medio auxiliar el espejo, auto-determinar errores después de ejecutar la técnica, asistido de un alumno aventajado o del profesor.
- Emplear medios didácticos que permitan al atleta determinar, describir, analizar y diferenciar técnicas que está aprendiendo o ya aprendidas.
- Identificar errores en otros alumnos a través del juego.
- Ejecutar la técnica en estudio en pareja en condiciones ofensivas. Se le pide al alumno el rechazo o aprobación del tipo de agarre por lado (derecho o izquierdo) que él prefiere para ejecutar la caída.
- Tori: Desde la posición de Kamae-Te ataca de forma directa, (uke solo pone la mano para que este realice la técnica).
- Ejercicios de repetición de la técnica de forma fluida y ejecutarla finalmente fuerte con ayuda de un alumno aventajado o con el profesor.
- Ejercicios de repetición de la técnica de forma lenta de forma fluida y ejecutarla finalmente fuerte empleando como medio auxiliar el espejo,

auto-determinar errores después de ejecutar la técnica, asistido de un alumno aventajado o del profesor.

- Servir de modelo patrón en la demostración de las técnicas, ejecutándolas de forma lenta de forma fluida y finalmente fuerte a otros alumnos.
- Servir de alumno ayudante en el proceso de enseñanza detectando errores técnicos, posturales y estéticos y manifestando las maneras correctas de ejecutarlo.
- Demostrar la técnica de forma lenta de forma fluida y finalmente fuerte a otros alumnos y describir posteriormente por paso la técnica y los errores más comunes.
- Aprender de forma independiente técnica indicadas por el profesor, después haberlas observado en láminas o videos u otros medios auxiliares proporcionados y asistido por el profesor.
- Emplear medios didácticos que permitan al atleta determinar, describir, analizar y diferenciar técnicas que se está aprendiendo o ya aprendidas.
- Emplear medios didácticos que permitan al atleta identificar y relacionar técnicas no aprendidas con grupos de fundamentos técnicos.
- Identificar errores en otros alumnos a través del juego.
- Tori: Desde la posición de Kamae- Te ataca con un el elemento técnico en la media distancia y de forma directa, ataque combinado, recupera posición inicial, paso atrás para salir de la distancia de ataque. Uke entra y sale de la zona media, ante un ataque puede reaccionar con una de estas variantes:
 1. Bloquea con la mano adelantada/ataque directo a nivel chudan, paso atrás a la larga distancia.
 2. Bloquea con la mano adelantada/ataque directo a nivel Jodan paso atrás a la larga distancia.
 3. Bloquea con la mano adelantada/ataque directo a nivel chudan, paso lateral (saliendo de la línea de ataque).

Nivel alto (IV): Cuando el atleta logra reproducir tres elementos técnicos del Karate Do mostrando poca sensibilidad a la ayuda y con alto grado de independencia.

Tareas didácticas desarrolladoras:

- Demostrar la técnica de forma lenta de forma fluida y finalmente fuerte a otros alumnos.
- Demostrar la técnica de forma lenta de forma fluida y finalmente fuerte a otros alumnos y describir posteriormente por paso la técnica.
- Demostrar la técnica de forma lenta de forma fluida y finalmente fuerte a otros alumnos y describir posteriormente por paso la técnica y los errores más comunes.
- Aprender de forma independiente técnica indicadas por el profesor, después haberlas observado en láminas o videos u otros medios auxiliares proporcionados por el profesor.
- Tori: Desde la posición de Kamae-Te ataca con golpeo en la media distancia y de forma directa, recupera el Kamae- Te, paso atrás para salir de la distancia de ataque.
- Uke: Entra y sale de la zona media, ante el ataque puede solucionar la situación con: Paso atrás a la larga distancia o Paso lateral (saliendo de la línea de ataque).
- Tori: Desde la posición de Kamae-Te, ataca con Mawashi Geri jodan en la media distancia y de forma directa. Giaku Tsuki chudan/Mawashi Geri jodan con el pie más adelantado, recupera el Kamae- Te, paso atrás para salir de la distancia de ataque.

Uke: Entra y sale de la zona media, ante un ataque puede reaccionar con una de estas variantes:

1. Bloquea con la mano adelantada, Giaku Tsuki chudan, paso atrás a la larga distancia.
2. Bloquea con la mano adelantada, Giaku Tsuki Jodan paso atrás a la larga distancia.
3. Bloquea con la mano adelantada, Giaku Tsuki chudan, paso lateral saliendo de la línea de ataque.
4. Bloquea con la mano adelantada, Giaku Tsuki jodan paso lateral saliendo de la línea de ataque.
5. Bloquea con la mano adelantada, Giaku Tsuki chudan, bloqueo al nivel jodan con la mano adelantada, Giaku Tsuki chudan, paso atrás a la larga distancia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Bedolla, A. (2002). Selección y organización de los contenidos de entrenamiento en Taekwondo para las categorías Juvenil y Mayores. (Tesis de Maestría en Entrenamiento Deportivo). La Habana: Instituto Superior de Cultura Física «Manuel Fajardo».
- Álvarez del Villar, C. (1987). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid: GYMNOS.
- ÁlvarezPrieto, M. (2008). Modeloteórico-metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares. (Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Santa Clara: Instituto Superior de Cultura Física «Manuel Fajardo».
- Álvarez-Ruiz, J. R. (2003). Metodología integral karate katá. Recuperado de <http://www.gimnasiookinawa.com/libro-karate-shotokan/metodologia-integral-karate-kata.php>
- Arnáiz, P. (1996). Las escuelas son de todos. Educación exclusiva. Siglo Cero, 27(2), 25-34. Recuperado de http://www.inclusioneducativa.org/content/documents/Escuelas_Para_Todos.pdf
- Barreno, S. Z., & Macías, A. J. (2015). Estimulación temprana para potenciar la inteligencia psicomotriz importancia y relación. Revista Ciencia UNEMI, 8(15), 110-118. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5269474.pdf>
- Buceta, J. M. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dykinson-Psic.
- Caamaño, B. R. (2017). Antecedentes Históricos de la Estimulación Temprana. Recuperado de <https://www.diversidadinclusiva.com/antecedentes-historicos-de-la-estimulacion-temprana/>
- Camps, H., & Cerezo, S. (2008). Estudio técnico comparado de las katá de Karate. Barcelona: Alas.
- Castellanos-Simons, B., Castellanos Simons, D., Llivina Lavigne. M.J., & Silverio Gómez, M. (2001). Hacia una concepción del aprendizaje. La Habana: ISP Enrique José Varona.
- Castillo, A. (2002). Programa de actualización de entrenadores del Karate Do. Recuperado de <http://shitokaimurayama.org/>
- Chirino, R. (1996). Normativas para el examen del Karate Do. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

- Chirino, R. (2006). La acción táctica en las competiciones de combate. Deporte: Karate Do. EFDeportes.com. Revista Digital, 11(100). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd100/karate.htm>
- Collazo-Macías, A. (2006). Sistema de principios del entrenamiento deportivo. Libro de texto Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
- Copello-Janjaque, M. (2001). Diseño didáctico para la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos. (Tesis para optar al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- De Armas, N., Lorente, J., & Perdomo, J. M. (2003). Características y diseño de los resultados científicos como aporte de investigación educativa. Congreso Internacional Pedagogía 2003. La Habana: Educación cubana.
- Díaz-Caballero, J. (2009). Más Allá del Dojo: Filosofía del Karate. La Habana: Científico Técnica.
- Egami, S. (1997). Palabras del maestro sobre katá. Recuperado de <http://www.shotokai.com/frames.html>
- Fente, J. A. (2001). El Kumité en el Karate. Recuperado de http://www.hispagimnasios.com/a_japan/Kumité.php
- Fernández, F. C. (2001). Características del Karate Shito Ryu. Recuperado de http://www.hispagimnasios.com/a_japan/karshitoryu.php
- Ferreiro, G. R., & Sicilia, G. P. I. (1988). Higiene de los niños y adolescentes. La Habana: Pueblo y Educación.
- Franco Serrano, E. (2009a). Génesis del karate (I). Lecturas: educación física y deportes. EFDeportes.com. Revista Digital, 14(133). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd133/genesis-del-karate.htm>
- Franco-Serrano, E. (2009b). Génesis y evolución del Karate Do (II). Lecturas: educación física y deportes. EFDeportes.com. Revista Digital, 14(139). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd139/genesis-del-karate-ii.htm>
- Funakoshi, G. (1987). Karate-Do Kiohan. Madrid: Eyras S.A.
- García-Almenares, F. (2008). Análisis de la actividad competitiva del Karate Do luego de la aplicación del nuevo reglamento. (Tesis para optar por el título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo). La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

- González, C. S. (2013). Técnica y Táctica de la Lucha Deportiva. La Habana: Deportes.
- González-Haramboure, R. (2002). Caracterización integral del Karate- Do. Lecturas: educación física y deportes. EFDeportes.com. Revista Digital, 8(52). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd52/karate.htm>
- González-Haramboure, R. (2004). La preparación deportiva desde la óptica pedagógica de la teoría curricular. Su validez para todas las modalidades competitivas y las artes marciales. EFDeportes.com. Revista Digital, 10(74). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd74/artm.htm>
- González-Haramboure, R. (2011). Katá y el Kunité: ¿Dos Caras de una misma moneda? Recuperado de <http://www.rincondeludo.com/?p=3192>
- Guillén, L. (2014a). Metodología para el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos del karate do en la etapa de formación básica. Una visión contemporánea para la enseñanza del karate deportivo. EFDeportes.com. Revista Digital, 18(188). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd188/vision-contemporanea-del-karate-deportivo.htm>
- Guillén, L. (2014b). Sistema para evaluar los elementos técnicos básicos del karate-do en el eslabón de base. Lecturas: educación física y deportes. EFDeportes.com. Revista Digital, 18(189). Recuperado de. <http://www.efdeportes.com/efd189/evaluar-los-elementos-tecnicos-del-karate-do.htm>
- Guillén, L. (2015). Definición de las habilidades motrices deportivas del karate do para el proceso de enseñanza aprendizaje. EFDeportes.com. Revista Digital, 20(206). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd206/habilidades-motrices-deportivas-del-karate.htm>
- Guillén, L., Ale, R. Y., & Herrera, A. P. (2015). Definición de los fundamentos del régimen de desarrollo del Ecuador que justifican la formación de profesionales para la Actividad Física, el Deporte y la Recreación. EFDeportes.com. Revista Digital, 20(211). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd211/desarrollo-del-ecuador-para-la-actividad-fisica.htm>
- Guillén, L., Ale, R. Y., & Herrera, A. P. (2016). Influencia de las tendencias del desarrollo científico y tecnológico en el campo de la Actividad Física y el Deporte en el Ecuador. Lecturas: educación física y deportes. EFDeportes.com. Revista Digital, 20(213). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd213/desarrollo-cientifico-y-tecnologico-en-el-deporte.htm>

- Guillén, L., Ale, R. Y., & Rosero, M. F. (2016). Influencia de los elementos psicopedagógicos en los procesos de aprendizajes de habilidades motrices deportivas en niños con discapacidad. EFDeportes.com. Revista Digital, 20(214). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd214/habilidades-motrices-deportivas-con-discapacidad.htm>
- Guillén, P. L., & Bueno, F. E. (2016). Incidencia de la contextualización en la adquisición de los elementos técnicos - tácticos del Karate Do durante la iniciación deportiva. Retos, 30, 59-63. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345744747011.pdf>
- Gummerson, T. (1993). Teoría del entrenamiento para las artes marciales. Barcelona: Paidotribo.
- Harre, D. (1988). Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Científico Técnica.
- Hechavarría, U. M. Collazo, M. A., Falero, R. R., & Betancourt, N. (2006). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. La Habana: Maesa.
- Klingberg, L. (1972). Introducción a la Didáctica General. La Habana: Pueblo y Educación.
- Kohaku, I. (2003). El maestro Chooki Motobu y el Karate de Okinawa. Madrid: Miraguano Ediciones.
- Labarrere, G., & Valdivia, G. (1988). Pedagogía. La Habana: Pueblo y Educación.
- López Rodríguez, A. (2006). ¿Es la Educación Física, ciencia? Lecturas: educación física y deportes. EFDeportes.com. Revista Digital, 15(149). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm>
- Lorenzo Méndez, M. (2015). La psicomotricidad educativa preventiva en el ayuntamiento de Ames. Padres y Maestros, 364, 46-50. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/6348/6153>
- Manno, R. (1994). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo, S.A.
- Martín, C., & Diéguez, X. (2012). El proceso de la percepción y su especialización en la actividad deportiva. EFDeportes.com. Revista Digital, 17(172). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd172/la-percepcion-en-la-actividad-deportiva.htm>

- Martínez de Quel, O., Díaz, J., & Saucedo, R. (2000). Introducción del karate en España y su evolución. V Congreso Internacional de Historia del Deporte en Europa. Madrid.
- Martínez, M. A., & Calet, N. (2015). Intervención en Atención Temprana: Enfoque Desde el Ámbito Familiar. *Escritos de Psicología*, 8(2), 33-42. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092015000200006
- Moncada, C. (1997). Didáctica del diagnóstico del aprendizaje en la atención a la diversidad. Santiago de Cuba: Universidad de Oriente. (Soporte digital).
- Mondelo, M. S. (2015). La psicomotricidad ayer y hoy: un acercamiento histórico. *Padres y Maestros*, (364). Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/6343>
- Morales Águila, A. (1996). Las pruebas específicas para el control del desarrollo de los procesos cognoscitivos del esgrimista escolar cubano (14-16 años). (Tesis doctoral). La Habana: ISCF. "Manuel Fajardo".
- Morales Cuellar, Y. (2011). Direcciones tácticas en el Karate Do, modalidad kumité, para el alto rendimiento. Recuperado de <http://www.ilustrados.com/tema/10798/Direcciones-tacticas-Karate-modalidad-Kumite-para.html>
- Morales, A. (2004). El reloj detenido en el tiempo: una realidad que frena la formación del deportista inteligente, creativo e independiente. *EFDeportes.com*. *Revista Digital*, 10(79). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd79/reloj.htm>
- Nagamine, S. (1987). *The essence of Okinawan Karate-Do*. Tokyo: Charles E. Tuttle Company, Inc.
- Nakayama, M. (1993). *Karate Superior*. Kumité 3 y 4. Bilbao: Fher S.A.
- Navarro Falgóns, S. (2007). La iniciación deportiva y la planificación del entrenamiento. La Habana: Deportes.
- Organización de las Naciones Unidas. (1956). Declaración de los Derechos del Niño. Asamblea General Documentos Oficiales de la Asamblea General. Recuperado de [http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/RES/1386\(XIV\)](http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/RES/1386(XIV))

- Ortiz, M. C. (2000). Hacia una educación inclusiva. La educación especial ayer, hoy y mañana. Siglo Cero: Revista Española sobre Discapacidad, 31(187), 5-11. Recuperado de <https://sid.usal.es/articulos/discapacidad/809/8-2-6/hacia-una-educacion-inclusiva-la-educacion-especial-ayer-hoy-y-manana.aspx>
- Ozolin, N. G. (1970). Sistema Contemporáneo del Entrenamiento deportivo. La Habana: Científico-Técnica.
- Pérez Quevedo, H. (2005). Shoto Kan: Mi camino en el Karate. La Habana: Junta Directiva Nacional de Karate. (Soporte digital).
- Pérez Constante, M. B. (2017). Habilidades del área motriz fina y las actividades de estimulación temprana. Revista Publicando, 11(1), 526-537. Recuperado de <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/download/581/569>
- Pintor Torres, D. (1989). Objetivos y contenidos de la iniciación deportiva. En, Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Bases de aplicación. Málaga. UNISPORT.
- Ponce de León, E. A. (2010). La educación motriz para niños de 0 a 6 años. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 21(1), 181-183.
- Puni, A. Z. (1969). Ensayos de Psicología del deporte. La Habana: Científico -Técnica.
- Rodríguez Aceituno, P.F., & Hernández Pina, F. (2018). Didáctica de la motricidad en la formación de profesores de educación infantil. Retos, 34, 25-32. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6736313.pdf>
- Romero-Galisteo, R. P., Barajas, C., & Gálvez-Ruiz, P. (2015). Perspectivas Actuales de Evaluación e Intervención en Atención Temprana. Escritos de Psicología, 8(2), 3-5. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092015000200002
- Romero-Galisteo, R. P., Gálvez-Ruiz, P., Belda, O, J. P., & Millá-Romero, M. G. (2015). Percepción de la calidad en Centros de Atención Temprana. Escritos de Psicología, 8(2), 71-76. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/ep/v8n2/informe4.pdf>

- Ruiz, G. A., Cortés, A. D., & Gómez, G. I. (2014). Lineamientos para el desarrollo de herramientas educativas interactivas para la estimulación temprana a nivel psicomotriz en niños de 3 a 5 años de edad validados a través de un prototipo experimental. *Ingeniería y competitividad: Revista Científica y Tecnológica*, 16(1), 283-293. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2913/291331195024.pdf>
- Ruiz, G. S. (2010). *Práctica educativa y creatividad en educación infantil*. (Tesis Doctoral). Málaga: Universidad de Málaga.
- Ruiz-Pérez, L. M., Ruiz-Amengual, A., & Linaza-Iglesias, J. L. (2016). Movimiento y lenguaje: Análisis de las relaciones entre el desarrollo motor y del lenguaje en la infancia. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 46(12), 382-398. Recuperado de <http://sitios.dif.gob.mx/cenddif/wp-content/uploads/2017/03/MOVIMIENTO-Y-LENGUAJE-AN%-C3%81LISIS-DE-LAS-RELACIONES-ENTRE-EL-DESARROLLO-MOTOR-Y-DEL-LENGUAJE-EN-LA-INFANCIA.pdf>
- Schonhaut, L., Schönstedt, M., Alvarez, J., Salinas, P., & Armijo, I. (2010). Desarrollo Psicomotor en Niños de Nivel Socioeconómico Medio-Alto. *Revista Chilena de Pediatría*, 81(2), 123-128. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v81n2/art04.pdf>
- Tanner, J. M. (1971). *Educación y desarrollo físico. Implicaciones del estudio del crecimiento de los niños para la teoría y la práctica educativas*. La Habana: Instituto Cubano del Libro.
- Téllez, R, R. (2003). *Introducción a la estimulación temprana*. Recuperado de http://quimica.webcom.com.mx/IMG/pdf/INTRODUCCION_A_LA_ES-TIMULACION_TEMPRANA.pdf
- Torres-Luque, G., Beltrán, J., Calahorra, F., López-Fernández, I., & Nikolaidis, P. T. (2016). Análisis de la distribución de la práctica de actividad física en alumnos de educación infantil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 261-268. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227044738024.pdf>
- Valdés, E. (1998). Trabajo investigativo del ciclo biológico de la técnica Giaku Tsuki. *Revista El mundo de las artes marciales*, 17.
- Valdés, E. (2009). *Material didáctico para el proceso de enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos básicos del Shito Ryu del Karate Do*. (Tesis en opción al título de Máster en Entrenamiento Deportivo). Santa Clara: Universidad de Ciencias de la Cultura Física “Manuel Fajardo”.

- Vargas, I. (2006). Selección de los contenidos de la preparación técnica de los karatecas a partir de la actividad competitiva. (Tesis presentada en opción al título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo). La Habana: ISCF Manuel Fajardo.
- Vericat, A., & Orden, A. B. (2010). Herramientas de Screening del Desarrollo Psicomotor en Latinoamérica. Revista chilena de pediatría, 81(5), 391-401. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062010000500002
- Vigotsky, L. S. (1988). Interacción entre enseñanza y desarrollo, en selección de psicología de las edades. Tomo III. La Habana: Universidad de La Habana.
- Whitebread, D., & Basilio, M. (2012). Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares. Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado, 16(1), 16-34. Recuperado de <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161ART2.pdf>

ÍNDICE

Prólogo	9
Introducción	11
Primera Parte. La preparación del atleta desde el enfoque del entrenamiento deportivo.....	13
1.1. Enfoque profesional del entrenamiento deportivo	13
1.2. Consideraciones del estado actual del sistema de preparación del deportista: limitaciones.....	20
1.2.1. Limitaciones en el sistema de preparación de los deportes de combate	21
1.2.2. Elementos pedagógicos a manejar en el proceso de formación y preparación técnica, táctica y psicológica de los atletas	23
1.3. La dirección técnica en el sistema de preparación de los deportes de combate	27
1.4. La dirección de la preparación táctica en el sistema de preparación de los deportes de combate	42
1.5. Desarrollo del componente técnico-táctico	46
1.5.1. Tipos de táctica	51
1.6. La habilidad táctica.....	52
1.7. Desarrollo de la habilidad táctica	53
1.8. La dirección de la preparación psicológica en el sistema de preparación de los deportes de combate	62
Segunda Parte. Sistematización teórico metodológica del componente técnico, táctico y psicológico en la disciplina Karate Do	72
2.1. Surgimiento y evolución del Karate Do	72
2.2. La enseñanza – aprendizaje en los deportes de combate: conceptos y categorías: una visión desde el Karate Do	77
2.3. Metodologías para la enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos y tácticos del Karate Do	92

2.4. Elementos técnico - tácticos para el proceso de enseñanza – aprendizaje del Karate Do	95
2.5. Elementos pedagógicos para perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje.....	108
Tercera parte. Folleto teórico-metodológico para la enseñanza de elementos técnicos y tácticos del Karate Do	117
3.1. Ilustración y descripción metodológicas de los elementos técnicos...	117
3.2. Orientaciones metodológicas generales para la enseñanza con un enfoque técnico - táctico	157
3.3. Tareas didácticas desarrolladoras por niveles de aprendizaje.....	165
Referencias bibliográficas	171

El desarrollo y evolución que ha experimentado el deporte reclama una reorientación de las bases teóricas conjuntamente con una actualización de las bases metodológicas para la formación de los atletas de nuevo tipo que respondan a las exigencias actuales que se derivan el contexto de competición, más que una demanda se aprecia como una necesidad de este ámbito. En tal sentido el contexto de competición no ve respaldado la base de su desarrollo, pues las metodologías actuantes y los sistemas de preparación casi resultan estáticos y se encuentran muchas veces permeados de un escaño nivel teórico metodológico. En este punto se hace necesario profundizar sobre la dirección técnica, táctica y psicológica que permiten clarificar el proceso, así como aquellos recursos pedagógicos que resultan determinantes para una adecuada planificación. De esta forma el presente libro se estructura en dos partes, en concordancia inicia con consideraciones puntuales del estado actual del sistema de preparación del atleta desde el enfoque del entrenamiento deportivo, apartado en el que se profundiza en la dinámica del proceso de preparación el entrenamiento deportivo desde la esencia de su complejidad, se continua con el análisis de las limitaciones que desfavorecen en la actualidad el proceso de preparación del deportista con acento en el análisis del componente técnico, táctico y psicológico. Se brinda un profundo análisis de la evolución del Karate Do en el cual se articula la terminología de la disciplina, la organización de los elemento técnicos, orientaciones metodológicas para la contextualización de la enseñanza, ofrece un bosquejo de la estimulación temprana como tendencia fundamentada desde el valor que realza la iniciación en esta arte marcial, ofrece un material de apoyo con un enfoque didáctico donde se encontrarán 112 elemento técnicos descritos e lustrados, el cual constituye un instrumento de obligada consulta para la enseñanza del Karate Do.

EDITORIAL



FUNDACIÓN
METROPOLITANA
Fomentando la Educación Superior

ISBN: 978-959-257-562-2

