

Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa de los karatecas, de la categoría 11-12 años en la actividad competitiva

Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Autora: Chabely Villavicencio Beldarrain

Tutores: Ms C. Aliuska Suárez Calderón

Ms C. Yovanny Enrique Melián

PENSAMIENTO

Pensamiento

Cuando nos fijamos en la vida pensamos en términos del karate .Pero recuerda que el karate no es solamente karate: es la vida

Gichin Funakoshi



DEDICATORIA

DEDICATORIA

- ✚ *En primera instancia agradezco a mis formadores, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado por ayudarme a llegar al punto en el que me encuentro.*
- ✚ *A mis padres por haberme forjado como la persona que soy actualmente, muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que se incluye este.*
- ✚ *A todas aquellas personas que de una forma u otra me guiaron por un camino y me han dirigido por el sendero correcto.*
- ✚ *A la universidad por acogerme para poder desarrollarme como profesional, a los docentes por incluirme sus conocimientos y apoyarme durante el desarrollo de trabajo y obtención del título.*

AGRADECIMIENTO

Agradecimientos

- + Doy gracias a dios por permitirme tener tan buena experiencia dentro de mi universidad.*
- + Gracias a cada maestro, a mis tutores que hicieron parte de este proceso integral de formación.*
- + A mi familia, personas especiales en mi vida que son un conjunto de seres queridos, este nuevo logro en gran parte es gracias a ustedes.*
- + Gracias a la vida por este nuevo triunfo, este es un momento tan especial para mí que espero que perdure en el tiempo, en mí día a día y en la mente de las personas a quienes les agradecí.*
- + Les agradezco con todo mí ser.*

RESUMEN

Resumen

La investigación aborda el comportamiento de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa de los karatecas de la categoría 11-12 años del municipio Cienfuegos desde la actividad competitiva. Tiene como objetivo valorar el comportamiento de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa de los karatecas de la categoría 11-12 años desde la actividad competitiva, a partir de las opiniones emitidas en la entrevista. Para la recopilación de los resultados se utilizaron varios métodos, tales como, la entrevista, la observación y la revisión de documentos oficiales y personales. Con el análisis de los resultados emanados de la aplicación de los instrumentos, se identifica como una de las conclusiones principales que el elemento técnico-táctico del Tsuki Wasa más efectivo y frecuente es el Gyako Tsuki.

Summary

The research addresses the behavior of the technical-tactical elements of the Tsuki Wasa of the karatekas of the 11-12 year-old category of the Cienfuegos municipality from the competitive activity. Its objective is to assess the behavior of the technical-tactical elements of the Tsuki-Wasa of the karatekas of the category 11-12 years from the competitive activity, based on the opinions expressed the interview. For the compilation of the results, several methods were used, such as, the interview, the observation and the review of official and personal documents. With the analysis of the results emanating from the application of the instruments, it is identified as one the main conclusions that the most effective and frequent technical-tactical element of the Tsuki Wasa is the Gyako suki.

INDICE

Índice

Introducción	1
Estructura de la Tesis	5
Capítulo I: Fundamentación Teórica	6
Formacion de elementos tecnico-tàcticos en el Karate-Do.....	6
Acciones ofensivas, contemplan ataques directos, los contraataques y ataques combinados.....	10
Acciones defensivas:Las que se comportan como contraparte de los ataques directos.....	13
Concepciones de los karatekas en la categoria 11-12 años.....	16
Conclusiones Parciales.....	18
Capítulo II: Fundamentación Metodológica.....	18
Materiales y/o métodos	20
Revisión Bibliográfica.....	20
Observación Estructurada.....	21
Entrevista.....	21
Estadístico-matemático.....	21
Capítulo III Análisis de los Resultados.....	22
Resultados de la revision de documentos oficiales y personales.....	22
Resultado de la Observacion.....	29
Conclusiones	38
Recomendaciones.....	39
Bibliografía.....	
Anexos	

INTRODUCCION

Introducción

La práctica del Karate-Do, arte marcial devenido en deporte de combate, se divide en ejercicios preestablecidos que representan un combate imaginario contra uno o varios oponentes llamados kata, y ejercicios en parejas donde los competidores miden su nivel de preparación psicológica, física y técnico-táctica llamado kumite o combate,) (Chirino, 2006.

En su modalidad de kumite o combate, el Karate-Do (Kara: vacío, Te: mano, Do: camino) es un deporte de contacto, individual, sin cooperación y con oposición del contrario; de enfrentamiento directo entre dos contendientes, según la clasificación de Puni (1969), Riera (1985), donde cada karateca trata de conseguir la victoria. Es también un deporte táctico, siguiendo los criterios de Ozolin (1983), Matveev (1983), Harre (1988), Platonov (1988), Yánez (1996) etc., ya que el resultado deportivo depende en gran medida de la formación técnico-táctica de sus practicantes.

De ahí que los karatecas, para alcanzar la victoria tengan que superar no solo la fuerza física que el contrario le antepone, sino también, la táctica que el mismo utiliza, la técnica que realice en cada uno de los movimientos ofensivos-defensivos y todo ello debe hacerlo bajo la intensidad del combate.

La formación de los karatecas Sánchez et al. (2013) debe tener un enfoque técnico-táctico desde la iniciación deportiva, ya que, el desarrollo de este deporte, la inclusión en el Programa de los Juegos Olímpicos y los resultados alcanzados a nivel internacional en los últimos años, han encauzado la filosofía de la formación de los karatecas.

La formación de los elementos técnico-tácticos es controvertida durante el trabajo con los karatecas, cuestión que, entre otros aspectos, sienta su base en el conocimiento y experiencia de entrenadores, sin embargo, no siempre quienes rigen tal actividad, tienen en cuenta durante los entrenamientos, todos los elementos que demanda la competencia, incluso, los que parecen más insignificantes

Los elementos técnico-tácticos, tanto en su forma, como en su contenido, debe dejar explícito el carácter de proceso psicopedagógico en el que tienen que desplegarse acciones instructivas y educativas que pongan en acción todos los procesos que permiten la cognición, las relaciones, los sentimientos y voluntad de los karatecas.

En relación al componente táctico en la fase de iniciación deportiva del Karate-Do, se destaca la significativa importancia que adquiere este para la comprensión de las acciones técnicas, Martínez y Ferreira (2013); es por ello que, la formación de los elementos técnico-tácticos debe de alinearse a las fases del hábito motor: generalización, concentración y estabilización, Harre (1988); Guillén, (2015), en la última fase se hace posible lo planteado por los autores (solución de problemas a partir de la utilización de los recursos técnicos), lo cual se identifica como una de las contradicciones entre las concepciones tradicionales y modernas de esta disciplina (González 2002).

Favorecer la formación de los elementos técnico-tácticos en el Karate-Do, se han aplicado modelos didácticos alternativos que favorecen a los elementos técnicos-tácticos durante la iniciación deportiva, asumiendo la incorporación de procesos de desarrollo del pensamiento más relacionados con la producción, aplicación y creación Montes et al. (2000), así como, métodos como la modelación y simulación Corona et al. (2002); Suwarganda (2015); Khanzadeh et al. (2015) y Ramasamy y Suwarganda (2015), de tal manera que se potencie el desarrollo de habilidades tácticas durante la iniciación deportiva.

En el Karate-Do a nivel internacional se han efectuado diversas investigaciones en los últimos años relacionada con los elementos técnico-tácticos, tal es el caso de Bayas y Calero (2015) investigan sobre las capacidades coordinativas para desarrollar la técnica de kumite. Tamayo (2016), diseña ejercicios

específicos para desarrollar habilidades tácticas, Medina y de Jesús (2019) valoran la incidencia de la potencia en la técnica del Gyako Tzuki.

Por su parte Sánchez et al. (2016) demuestran la influencia de los juegos predeportivos en la preparación teórica y técnico-táctica de karatecas infantiles. Guillen y Bueno (2016) abordan lo relacionado con la evaluación de la incidencia de la modelación sobre la adquisición de elementos técnicos-tácticos del Karate-Do durante la etapa de iniciación. Guillen y Ale (2019) refieren que la adquisición de los elementos técnicos-tácticos en el Karate-Do durante la iniciación deportiva es importante, aunque la metodología que proponen es para desarrollar el área sensorio-motriz en niños entre cuatro y seis años.

En Cuba también se investiga desde la iniciación deportiva los elementos técnicos y tácticos en el Karate-Do en los últimos años, Rubio (2015), elabora un material teórico metodológico para que los entrenadores de Karate-Do seleccionen talentos deportivos en la categoría 11-12 años, la misma muestra un conjunto de requisitos que debe cumplir un atleta desde el punto de vista de capacidades físicas y habilidades técnicas. Lafaurié y Céspedes (2015), elaboran una alternativa didáctica para el perfeccionamiento de la formación básica en el Shito-Ryu Kárate-Do en karatecas de 9-10 años. Castillo y Pérez (2017) a través de un conjunto de ejercicios didácticos se proponen mejorar los ataques directos simples en los karatecas de la categoría escolar.

Implementa Arias (2017) una estrategia de capacitación para los entrenadores del Karate-Do en el nivel de base, sustentada en un enfoque educativo cultural. Cuenca (2018) elabora una estrategia metacognitiva para desarrollar el aprendizaje deportivo del Karate-Do en las niñas y niños de 9-10 años. Aguiar y Estrada (2018), realizan una alternativa metodológica, para el perfeccionamiento de la dirección táctica en el proceso de formación del dos pasos-Ashi Barai durante el combate.

Al consultar el Programa de Preparación del Deportista García et al. (2007); Sánchez, et al. (2013) y Aizpurúa et al. (2016) se observa que se tienen en cuenta los componentes de la preparación, pero, no como proceder metodológicamente ante cada uno de ellos y no se observa fundamentación teórica que respalde científicamente la formación de los elementos técnico-tácticos, propiciando con estas insuficiencias el trabajo empírico por parte de los entrenadores, lo cual arroja como resultado que, los karatecas lleguen al alto rendimiento con deficiencias en su formación técnico-táctica. También se observa en estos programas que, en la planificación de los objetivos generales y específicos no se tiene en cuenta la formación técnico-táctica de lo karatecas desde la actividad competitiva.

Teniendo en cuenta los criterios anteriores se observa la siguiente

Situación problemática: existen deficiencias en los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa de los karatecas de la categoría 11-12 años en la actividad competitiva del municipio Cienfuegos.

Problema científico

¿Cómo se comportan los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa de los karatecas de la categoría 11-12 años en la actividad competitiva del municipio Cienfuegos?

Objeto de estudio: Proceso de formación técnico-táctica en el Karate -Do

Campo de acción: Los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa de los karatecas de la categoría 11-12 años en la actividad competitiva del municipio Cienfuegos.

Objetivo general

Valorar el comportamiento elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa de los karatecas de la categoría 11-12 años en la actividad competitiva del municipio Cienfuegos.

Objetivos específicos

1. Determinar los referentes teóricos y metodológicos de la preparación técnico-táctica en el Karate-Do.

2. Diagnosticar el comportamiento de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa de los karatecas de la categoría 11-12 años en la actividad competitiva del municipio Cienfuegos.

Operacionalización de las variables

Variable relevante: elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa

Tabla # 1: elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa

Elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa	Ataque		Defensa	
	E	NE	E	NE
Oi Tsuki				
Mae Te Tsuki				
Yako Tsuki				

Leyenda

E__ (efectiva)

NE__ (no efectiva)

Estructura de la Tesis

La tesis se estructuró en tres capítulos, uno inicial para contextualizar todo lo referido a la preparación de los elementos técnico-tácticos en el Karate-Do. El capítulo dos, contiene las consideraciones metodológicas para el desarrollo de la investigación. El capítulo tres se dedicó al análisis de los resultados.

En el trabajo se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía consultada y los anexos que complementan toda la información presentada.

Capítulo I: Fundamentación Teórica

Formación de los elementos técnico-tácticos en el Karate-Do

Los elementos técnicos y tácticos deben formarse, aprenderse y perfeccionarse de manera conjunta como preparación técnico-táctica Forteza y Ranzola (1988); Navelo, (2001); Martín (2007). Exponen Forteza y Ranzola (1988), que “la práctica deportiva exige que la preparación técnica y la táctica se presenten como una unidad de preparación. (Entiéndase, por su estrecha relación y correspondencia)” p.15. Por ello, la mayoría de los especialistas del deporte denominan este binomio preparación técnico-táctica.

Los elementos técnico-tácticos Morales (2014), constituyen un proceso de carácter pedagógico esencial para el logro de los objetivos en la formación del Karate-Do, en el cual el karateca se apropia de forma gradual, activa, estratégica y reflexiva de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, relacionados con el comportamiento técnico-táctico, tanto para los entrenamientos, como para las competiciones, el mimo que se produce en espiral y construye los nuevos conocimientos sobre la base de los ya alcanzados, en estrecha relación con su experiencia anterior.

En este proceso la interacción, la colaboración y comunicación con el profesor deportivo y los demás compañeros constituyen un elemento esencial para su formación y desarrollo. En su conducción están presentes tres componentes fundamentales: la orientación, la ejecución y el control.

En la formación, los elementos técnico-tácticos deben abordar de manera integradora todos los componentes del contenido para tributar de forma óptima a la formación integral del karateca desde la iniciación deportiva, en que se desplace la atención: “de dirección verticalista centrada en el desempeño del maestro (didáctica tradicional) hacia una didáctica cooperativa basada en la comunicación educativa centrada en el desempeño del alumno en la asimilación de la experiencia histórico-social” Gutiérrez (s.f., p. 36), así como, se potencie el aprendizaje crítico, dialéctico, sistémico, estratégico como elementos

indispensables para que el karateca construya y reconstruya sus propios aprendizajes y desempeños técnico-tácticos.

La formación técnico-táctica concebida desde el enfoque desarrollador debe cumplir con tres criterios básicos: “Promover el desarrollo integral de la personalidad del educando, es decir, activar la apropiación de conocimientos, destrezas y capacidades intelectuales en estrecha armonía con la formación de sentimientos, motivaciones, cualidades, valores, convicciones e ideales. En otras palabras, tendría que garantizar la unidad y equilibrio de lo cognitivo y lo afectivo valorativo en el desarrollo y crecimiento personal de los aprendices.

Potenciar el tránsito progresivo de la dependencia a la independencia y a la autorregulación, así como, el desarrollo en el sujeto de la capacidad de conocer, controlar y transformar creadoramente su propia persona y su medio. Desarrollar la capacidad para realizar aprendizajes a lo largo de la vida, a partir del dominio de las habilidades y estrategias para aprender a aprender, y de la necesidad de una auto educación constante” (Castellanos et al. 2001, pág. 34).

A partir de este enfoque, la formación técnico-táctica, debe orientarse a potenciar un aprendizaje desarrollador, entendido como aquel que “garantiza en el individuo la apropiación activa y creadora de la cultura, propiciando el desarrollo de su auto perfeccionamiento constante, de su autonomía y autodeterminación, en íntima conexión con los necesarios procesos de socialización, compromiso y responsabilidad social” (Castellanos et al. 2001. pág. 32).

El aprendizaje desarrollador presenta las siguientes dimensiones y subdimensiones: la activación-regulación (actividad intelectual productivo-creadora y la metacognición), la significatividad de los

procesos (establecimiento de relaciones significativas y la implicación en la formación de sentimientos, actitudes y valores), la motivación para aprender (motivaciones predominantemente intrínsecas), el sistema de autovaloraciones y expectativas positivas respecto al aprendizaje Castellanos et al. (2001). La metacognición es concebida como el conocimiento, reflexión y control de cómo se produce el propio aprendizaje (Zabala y Arnau, 2007).

Desde esta perspectiva, los elementos técnico-tácticos deben convertirse en un proceso de enseñanza-aprendizaje, que como condición y resultado de una enseñanza desarrolladora, debe ampliar y crear sistemáticamente zonas de desarrollo próximo Vigotsky (1987) en el karateca desde la iniciación deportiva, no como distancia, sino, como espacio interactivo de la formación técnico-táctica, donde se vayan propiciando sistemas de ayuda ajustada al proceso de construcción del deportista, y se apliquen métodos y formas que, partiendo de un adecuado diagnóstico técnico-táctico del aprendiz, desarrolle de forma óptima sus potencialidades, se superen retos y se haga avanzar un poco más allá del punto de partida.

También, constituirse con un enfoque humanista, personalológico; que potencie y concrete las experiencias y vivencias personales del karateca desde la iniciación deportiva, su papel activo en el proceso, tanto individual como grupal; que acepte y respete su diversidad biológica, psicológica y social; desarrolle valores, hábitos y normas de conducta conjuntamente con el desarrollo de capacidades físicas, motrices, mentales, sociales, motivacionales, personales, éticas y estéticas, etc.

Debe poseer un enfoque problematizador, que tome como punto de partida y de evaluación los problemas o situaciones complejas modelados como tareas o situaciones teórico-prácticas, permita ejercitarlos, entrenarlos y perfeccionarlos sistemáticamente, y facilite la adaptación en la toma de decisiones rápidas, en el razonamiento estratégico, reflexivo, productivo, la búsqueda de soluciones creadoras, la puesta en práctica y movilización de saberes o recursos.

Las situaciones complejas son entendidas como aquellas en las que se entrecruzan diversas variables Ruiz (2010), constituyen el espacio activo e interactivo de formación en el que se organizan las condiciones necesarias y suficientes para la apropiación de los contenidos técnico-tácticos para el desarrollo de la actuación competente del karateca desde la iniciación deportiva.

Plantea Gómez y Peñalosa (2001) que la formación técnico-táctica debe potenciar de manera sistémica situaciones de aprendizaje-entrenamiento que desarrollen de manera integral factores de percepción, decisión y ejecución de movimiento, formen la técnica y la táctica de manera dialéctica desde el propio momento inicial, potencien el desarrollo de la iniciativa, la imaginación y la reflexión, la toma de decisiones personalizada, estratégica y reflexiva; formen desde y para la complejidad, favorezcan respuestas adecuadas a entornos diferentes, que den respuestas únicas difícilmente repetibles en la realidad.

Para Copello (2001) y Guillén (2014), debe ser un proceso contextualizado, que permita vincular el entrenamiento con la competición y establezca adecuada aplicación y transferencia de lo aprendido, que desarrolle capacidades y habilidades más allá del entrenamiento. Que propicie diversas alternativas de aplicación de la acción técnico-táctica, que posibiliten la creación y solución de situaciones en condiciones ofensivas y defensivas como categorías situacionales, que favorezcan la contextualización de la formación técnico-táctica.

Que sea un proceso integrador que logre el vínculo de lo instructivo y lo educativo, la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, el establecimiento de significados y sentidos a partir de la valoración personal; forme un pensamiento productivo-creador del karateca; permita establecer nexos, relaciones, y aplicar el conocimiento aprendido en la práctica para solucionar problemas en diversos contextos, estimular la autorregulación y contribuir a la formación de acciones de orientación, ejecución y control.

Seguindo las ideas de Addine (2004), a nivel didáctico, la formación técnico-táctica está integrada por componentes en interacción dialéctica, que son: los personales (el profesor de Karate-Do, el karateca y el grupo) en interacción constante mediante la actividad y la comunicación, que devienen en la dimensión humana del proceso, y los no personales (problema, objetivo, contenido, métodos, medios, formas de organización y la evaluación), que corresponden a la dimensión cultural, estrechamente vinculados entre sí y que se personalizan gracias a los componentes personales.

Según plantean Muñoz (1982 Nakayama (1992); Torres (1997); Sánchez (2010) y Pérez (2016) Beebhatsu (2019) en la formación de los elementos técnico-tácticos del Karate-Do se distinguen dos grupos fundamentales (acciones ofensivas y las acciones defensivas), determinados como todo lo inherente o propio de la actuación del sujeto, cuya magnitud de expresión es consecuente con las condiciones del entorno, ajenas al competidor que las determina. También tienen en cuenta los bloqueos con el Ken (mano cerrada) o con el Kaisho (mano abierta)

1. Acciones ofensivas, contemplan los ataques directos, los contraataques y ataques combinados.

a) Ataques directos

Son las acciones que se ejecutan a través de un único elemento técnico. La acción técnico-táctica en este caso, está determinada por la forma en que se emplea el recurso técnico. Entre las diferentes formas de ataque en el Karate-Do, el ataque directo es su forma más simple, aunque su forma de expresión no está limitado a la realización de elementos preparatorios como fintas, o gestos de engaños. Para la ejecución de los ataques directos se utilizan los Tsuki Wasa (técnicas de golpes con los brazos) y los Geri Wasa (técnicas de pateo).

Estos autores plantean que los ataques directos del Tsuki Wasa se realizan de dos formas, los Tsuki Waza (ataques directos) y los Uchi Waza (ataques indirectos), en esta investigación se hará alusión a los Tsuki Wasa:

Tsuki waza (ataques directos)

- ✚ **Ura tsuki:** es un golpeo con el puño cerrado, se ejecuta golpeando con el puño invertido a la zona Chudan (desde la articulación escapulo humeral, hasta la articulación coxofemoral) del cuerpo, utiliza para golpear con el Seiken (frente del puño) del puño de la mano.
- ✚ **Tate tsuki:** golpeo de puño vertical, el puño realizará un giro de 90° hasta que su posición sea vertical en el momento del impacto.
- ✚ **Choko tsuki:** golpeo frontal directo un golpeo concentrado, preciso y fuerte.
- ✚ **Oi Tsuki:** es un golpe que se ejecuta con la misma mano que el pie adelantado. En el momento del golpeo debe ser coordinado con la posición, para obtener un buen equilibrio, determinado por una correcta postura. El avance de la mano y el pie se coordinarán de forma tal que el impacto del golpeo y la pierna que adelanta, sucedan al unísono. La dirección de la zona de impacto determinará si es Oi Tsuki Jodan (cabeza, cuello), Oi Tsuki Chudan (desde la articulación escapulo humeral hasta la articulación coxofemoral), Oi Tsuki Gedan (de la articulación escapulo humeral hasta los pies).
- ✚ **Gyaku Tsuki:** La mano que golpea será la contraria al pie adelantado, permitiendo conjugar todos los factores de velocidad y fuerza. Es una técnica de gran fuerza, velocidad y potencia, se utiliza en ataque, contrataque, anticipación y reacción. Es el ataque más utilizado en competiciones deportivas, donde se usa generalmente para contraatacar después de un bloqueo o para recibir al

oponente cuando entra en la distancia del contrario. Es efectiva en las diferentes zonas de golpeo (Jodan, Chudan y Gedan).

b) Contraataques

Se consideran como “el tránsito brusco de la defensa a la ofensiva”, sin embargo, en el Karate-Do, a diferencia con otros deportes de combate, este no siempre se presenta mediado por una acción defensiva, pues su única condición es que está determinado por la acción del ataque. A modo de esclarecer, se tiene la acción de anticipación, determinada por la fase temporal en que se realiza el contraataque sobre la acción de ataque, dando lugar en muchas ocasiones a lo que se comprende como Aiushi.

En algunos casos donde se inician acciones como el doble paso (combinación de Oi Tzuki y Gyaku Tzuki), se anticipa con Gyaku Tzuki, por ser una técnica más simple de estructura, iniciando el contraataque en su condición de posterior al ataque y llegar primero, pues la base de este tipo de contraataque es la capacidad de percepción de la acción del contrario. Lo cual constituye un modo de realización del contraataque.

La anticipación no es una acción aislada al contraataque, sino, un modo más hábil de su expresión, y por su fase de realización se determina (cuando la acción del ataque aun no es posible definirla).

c) Ataques combinados

Está determinada por la relación de dos o más elementos que pueden o no ser diferentes en estructura, para dar origen a otro nuevo con propiedades nuevas. Desde el enfoque que aquí se presenta, se considera que después de errado un primer ataque a veces resulta muy efectivo convocar otra acción nuevamente sobre el propio gesto defensivo del contrario.

Al combinar, se pone de manifiesto la necesidad de emprender un nuevo elemento sobre la base del fracaso del primero, o de engañar al adversario pasando de un ataque falso o una finta, a un ataque real, a

través, de una fusión de fases de movimientos ofensivos sobre la defensa del contendiente, pues en muchos casos, la combinación tiene lugar sobre la acción ofensiva del adversario al anticipar, impactando en igualdad de condiciones, lo que sería combinar sobre el Aiushi, dos golpes simultáneos que impactan.

2. Acciones defensivas: Las que se comportan como contraparte de los ataques directos

Las acciones defensivas tienen como objetivo la desarticulación del ataque del oponente. Cuando este hecho se produce a partir de la esquivas, se ejecuta saliendo de la línea de acción del ataque del adversario, pero si se trata de un bloqueo, se evita el éxito del ataque manteniéndose dentro del área de acción. De igual modo en la mayoría de los casos se realizan combinando el bloqueo con el desplazamiento.

Bloqueos, en esta investigación se hará alusión a los bloqueos con el Ken (manos cerradas) que más se utilizan en la actividad competitiva del Karate-Do:

- ✚ **Gedan Baray:** Es un bloqueo básico y fundamental en el Kumite, se utiliza contra pateos dirigidos al abdomen o a la región inguinal. Para su ejecución se emplea el codo como pivote, partiendo desde la base del hombro como si fuese a parar con un movimiento largo hasta abajo.
- ✚ **Jodan Age-Uke:** Es un bloqueo básico, usado para contraataques dirigido hacia un punto por encima del plexo solar, con el lado externo del antebrazo se para vigorosamente hacia arriba.
- ✚ **Uchi Ude Uke:** Es un bloqueo básico utilizado en los contraataques, de los ataques dirigidos a la zona del plexo solar, con el lado externo del antebrazo se barre con fuerza hacia afuera.
- ✚ **Soto Ude Uke:** Este bloqueo se aplica en los contraataques, cuando se tratan de golpes dirigidos a la zona del plexo solar, Con el lado externo del antebrazo se barre con fuerza hacia adentro.

- ✚ **Otoshi Uke:** se golpea hacia abajo conjugando en toda su expresión el peso, la fuerza del brazo y el hombro en su conjunto. Es un bloqueo fuerte de gran efectividad en la defensa cuando se recibe el ataque por los laterales.
- ✚ **Jodan Nagashi Uke:** es un bloqueo deslizante a la zona Jodan con el dorso de la mano hacia afuera. Se mueve en forma ascendente teniendo en cuenta la contracción del bíceps braquial y la atención del hombro aumentará su fuerza al bloquear.
- ✚ **Haiwan Uke Jodan:** bloqueo de un ataque principalmente lateral dirigido a la zona jodan, barriendo desde el vértice lateral del cuerpo a la altura de la cadera y partiendo de una preparatoria hacia afuera en diagonal hacia arriba. Es un bloqueo eficaz y de mucha potencia que permite simultanear el bloqueo con el ataque.
- ✚ **Morote Uke:** es un bloqueo fuerte y rápido, que inicia su preparación en el vértice lateral del cuerpo a la altura de la cadera, la mano que bloquea realizará un recorrido en forma de abanico hacia el lateral contrario y hacia adelante, la otra mano reforzará la del bloqueo, apoyando el antebrazo a la hora del impacto de la técnica lanzada por el oponente. Se utiliza para bloquear principalmente la zona Shudan del cuerpo.
- ✚ **Morote Ushi Uke:** Bloqueo con el mismo principio del Ushi Uke, comenzando su ejecución en ambos vértices de la cadera. Se realizará con las dos manos a ataques dirigidos a la zona Shudan, contrayendo el *Hara* (bajo vientre), con el objetivo de disipar la energía a los antebrazos. Es efectivo a ataques como el Morote *Tsuki* (puños dobles al frente).
- ✚ **Kosa Uke:** se ejecuta con dos propósitos, uno a los ataques a la zona *Shudan*, donde se bloquea con un brazo y se contraataca con el otro. El otro a un doble ataque a la misma zona Shudan. Se bloquean los dos ataques simultáneos sin son frontales.

- ✚ **Juji Uke Jodan:** Bloqueo a la zona *Jodan*. Es efectivo teniendo en cuenta que los puños se encontrarán diez centímetros por encima de la cabeza, esto evitará cualquier contacto durante el ataque del oponente.
- ✚ **Juji Uke Shudan:** Bloqueo a la zona *Shudan*, es conveniente bajar la postura en cualquier posición para anticipar los ataques (manos o piernas). La anticipación evitará el desarrollo de la técnica del atacante.
- ✚ **Juji Uke Jedan:** Bloqueo a la zona *Jedan*, la postura que se adquiere en este bloqueo es baja, logrando una compensación del equilibrio, la espalda recta y perpendicular a la superficie de desplazamiento. Es conveniente la conjugación de todos los músculos que intervienen en esta acción defensiva.
- ✚ **Manji kamae Uke:** Se considera un bloqueo doble, a un ataque por dos adversarios a diferentes zonas de cuerpo, tratando de conjugar ambos movimientos de defensa en uno solo.
- ✚ **Morote Sukami Kubi o Atama o Ata:** Bloque a un ataque frontal a la zona *Jodan*, efectuado con ambas manos del oponente. Permite controlar con facilidad el ataque y contraatacar.
- ✚ **Morote Gedan Baray:** bloqueo a la zona *Shudan* con ambos puños, es clásico para la liberación de agarres, así como, a los ataques directos a la zona *Jodan*. En su principio las manos se cruzan al frente, con el interior de ambas hacia la figura que ejecuta el golpeo, comenzando con el iro de los antebrazos hacia afuera y usando toda la fuerza de los hombros en este movimiento. Se exhala con potencia el aire del interior para conseguir la contracción del *Hara*.
- ✚ **Jodan Morote Age Uke:** Bloqueo a la zona *Jodan* con ambos puños, partiendo de los lados de la cadera y en forma ascendente. Los brazos recorren toda la zona *Shudan* alcanzando su fase final

en la zona Jodan diez centímetros aproximados por encima de la cabeza, en el momento de su culminación los brazos girarán en un ángulo de 180° hacia afuera.

- ✚ **Morote Tate Uke:** Bloque a la zona Shudan, reforzando el brazo del bloqueo, el cual girará del centro hacia el exterior de la zona Sudan, utilizando el antebrazo como base de golpeo. El puño contrario al brazo de golpeo lo reforzará a la altura del codo.
- ✚ **Yama Stuki:** Es para bloquear y atacar simultáneamente, es un bloqueo fuerte y práctico cuando se he atacado por cualquier vértice o dirección. El cuerpo se inclina hacia adelante buscando un mayor alcance y penetración de golpeo. Los brazos en el momento del contacto deben mantenerse firmes, bloqueando con los antebrazos y golpeando con el *Seiken* del puño.
- ✚ **Soe Te:** Al igual que le Uchi Uke, es un bloqueo de barrido hacia afuera, preferiblemente en la zona Shudan del cuerpo, la mano que bloque estará reforzada a la altura del antebrazo por la otra mano, usando el codo como pivote y conjugando la cadera en el momento del impacto.
- ✚ **Gedan Kake (Furiste Uke o Ura Gedan Iarai):** Bloqueo a la zona Gedan a un ataque de pierna. Se controla con la mano que bloquea en forma de enganche, para posteriormente expulsar el pie que ata con el exterior del brazo hacia afuera.
- ✚ **Empi Uke:** Bloqueo con el codo, se mantienen ambas manos con los puños relajados a la altura de la cadera, pero alertas para su contracción en el momento del golpeo del atacante. Se aplicará a un ataque la zona Shudan del cuerpo, con desplazamiento lateral hacia adelante y bloqueo del ataque con un empuje de hombro y brazo.

Concepciones de los karatekas de la categoría de 11-12 años

La práctica deportiva como fenómeno sociocultural no está ajena a los avances de la ciencia y la investigación científica. En el deporte moderno detrás de un resultado deportivo o un récord, está la

aplicación de la ciencia con el uso de una tecnología de avanzada, y/o un novedoso método de entrenamiento deportivo que responden a las exigencias, cada vez más creciente, de los escenarios competitivos.

La preparación deportiva constituye un proceso a largo plazo, donde se destacan tres etapas: la selección del talento deportivo, la iniciación deportiva, la de especialización y maestría deportiva (Matveev, 1983).

Al respecto, Matveev (1983) plantea que durante las mismas en el proceso de preparación del deportista hay tres fases fundamentales: preparación básica, realización máxima de las posibilidades deportivas y longevidad deportiva.

Los cambios del proceso de entrenamiento deportivo, expresados en esas etapas y fases, acontecen de acuerdo con leyes regulares de la formación de la maestría deportiva y del sucesivo perfeccionamiento, condicionados por las leyes del desarrollo biológico del ser humano.

El comienzo y la culminación de las etapas y fases de la práctica deportiva dependen no solo de la edad, sino también de las dotes individuales del deportista, de las particularidades del deporte elegido, de la antigüedad en la práctica del deporte y de las condiciones de la organización de este.

En la primera etapa, destinada a la selección del talento deportivo, se les dedica intenso cuidado a los problemas del nombramiento oportuno del deporte y al inicio de la especialización deportiva.

La etapa de iniciación deportiva en su fase de preparación básica, según Matveev (1983), tiene una duración aproximada de 4 a 6 años, con oscilaciones considerables que dependen del talento del individuo y de las particularidades del género deportivo elegido para la especialización.

La finalidad de la fase de preparación básica en la etapa de iniciación deportiva (categoría de 11-12 años) consiste en: sentar un fundamento íntegro de futuros logros deportivos; asegurar el desarrollo armónico del organismo; elevar el nivel general de las posibilidades funcionales del deportista; crear en el deportista

una rica reserva de diversos hábitos de movimientos y habilidades, así como, formar las bases iniciales de la maestría deportiva.

La orientación hacia los logros deportivos en esta fase no es una finalidad inmediata. La tendencia predominante de la dinámica de las sobrecargas que recibe o a las que se expone el deportista durante los años de la etapa de iniciación, debe ser el incremento de la cantidad de entrenamientos deportivos, sin forzar la intensidad general de estos. Los ciclos anuales de los entrenamientos en este momento se caracterizan por el predominio del período preparatorio.

La preparación del karateca transita por cada una de estas etapas y fases. Por la importancia que reviste para la formación deportiva se utiliza en la presente investigación la etapa de iniciación deportiva en la fase de preparación básica.

Conclusiones parciales

Por las exigencias y características del Karate Do como disciplina, prevalece la necesidad de una formación del karateca de iniciación con un enfoque técnico-táctico desde la actividad competitiva, en la cual predomina de la concepción tradicional que trasciende hacia la formación del karateca, donde impera un enfoque técnico para la formación, lo que desvirtúa los objetivos de la fase que se centran en la formación de una amplia experiencia motriz y la creación de las bases de la maestría deportiva.

Capítulo II: Fundamentación Metodológica

La presente investigación se realizó en el municipio de Cienfuegos, con los karatecas de la categoría 11-12 años, los cuales deben cumplir con los siguientes criterios:

1. Karatecas de la categoría 11-12 años
2. Karatecas que entrenen en la base
3. Que sean figura del peso

De esta forma la población quedó integrada por (24) karatecas, que cumplían con los criterios de inclusión. Estos atletas tienen un promedio de 3 años practicando el Karate-Do, con resultados satisfactorios en los campeonatos municipales y provinciales.

La segunda población estuvo integrada por los profesores de Karate-Do que entrenan a los karatecas de la categoría 11-12 años en el municipio Cienfuegos, los cuales deben cumplir los siguientes criterios:

Criterios de inclusión.

- ✚ Trabajen en la base
- ✚ Que tengan más de 2 años de experiencia como entrenadores.
- ✚ Profesores que hayan practicado Karate-Do y se desempeñen como entrenadores en la base.
- ✚ Profesores que tengan un nivel en Karate-Do de 1^{er} Dan o más.
- ✚ Profesores con dominio de la temática en la iniciación deportiva.
- ✚ Deseo y voluntad de participar en la investigación.

De esta forma la población quedó integrada por (7) entrenadores de Karate-Do que trabajan en la iniciación deportiva y que cumplieron con los criterios de inclusión. De ellos (1) del sexo femenino para el (14,3) y (6) masculino para el (85,7%). Licenciados en Cultura Física (5), para el (71,5%), y (2), activistas, representando el (28,5%).

Se utilizó una tercera población que sirvieron como observadores, integrada por los árbitros nacionales y provinciales de la provincia de Cienfuegos, los cuales son un total de 5, estos también se desempeñan como entrenadores en la base y poseen conocimientos de los elementos técnico-táctico trabajados en la población en estudio, de ellos 4 hombres para el (80%) y una mujer (20%); tiene 15 años como promedio

practicando el Karate-Do, todos son cinta negra y tienen 3 años de experiencia como árbitros aproximadamente.

Materiales y/o métodos

Métodos del nivel teórico

Histórico-Lógico: Se empleó para constatar los antecedentes del proceso de proceso de preparación técnico-táctica del Karate-Do.

Inductivo-Deductivo: Se empleó con el objetivo de establecer inferencias de las concepciones analizadas y elaborar generalizaciones acerca del material acopiado con relación al abordaje de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa desde la actividad competitiva en el Karate-Do.

Analítico-Sintético: Permitió la descomposición de los fenómenos y procesos que se estudian en los principales elementos que lo conforman, para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis, se integran, permitiendo descubrir relaciones y características generales.

Métodos del nivel empírico

Revisión bibliográfica: Este método permitió revisar las literaturas relacionadas con el comportamiento de los elementos técnico-tácticos desde la actividad competitiva en el Karate-Do, tanto en formato duro, como en la red de redes, de manera que se pudiera conocer sobre las novedades y las particularidades de la misma. De esta manera, se revisaron tesis de doctorado, maestría y de diplomas, así como, documentos que tratan el tema.

Revisión de documentos oficiales y personales: Permitió acceder a la información necesaria en el Programa Integral de Preparación del Deportista de Karate-Do y los planes de entrenamiento, para analizar los aspectos relacionados con el comportamiento de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa de los karatecas de la categoría 11-12 años desde la actividad competitiva.

Observación estructurada: Este método fue aplicado a los karatecas de la categoría 11-12 años en el municipio Cienfuegos, con el fin de constatar los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa más utilizados en la actividad competitiva, así como, su efectividad, según lo establecido en el Programa Integral de Preparación del Deportista. Su aplicación inició en noviembre del 2019 con dos observaciones mensuales y culminó en el campeonato provincial de la categoría en marzo del 2020. La observación realizada puede ser clasificada como

- Directa, ya que el investigador aplicó directamente este método.
- Participante. En este caso el investigador participó en las actividades, y siempre se realizó junto a otros dos o más medidores.
- Estructurada, pues se construyó una guía de observación para constatar los elementos técnico-tácticos más utilizados por los karatecas de la categoría 11-12 años en la actividad competitiva.

(Ver Anexo # 1)

Entrevista: Este método fue aplicado a los entrenadores de Karate-Do. Permitió conocer los elementos técnico-tácticos del Tashi Wasa más utilizados en la formación de los karatecas de la categoría 11-12 años en el municipio Cienfuegos desde la actividad competitiva. La entrevista se realizó combinando preguntas abiertas y cerradas que les permitieran expresar sus criterios, al mismo tiempo cumplir el objetivo de la investigación. **(Ver Anexo # 2)**

Estadístico-matemático

Para el procesamiento de los datos recopilados en los métodos empíricos se utilizó el paquete estadístico Spss 21.00, con la técnica estadística de las Tablas de Frecuencia por categoría, la misma permitió analizar el número de veces que se repetían los datos, así como el porcentaje de los mismos. También se aplicaron las Medidas Descriptivas de Posición (media, moda) para ver el comportamiento de los datos y

las Medidas Descriptivas de Dispersión (desviación típica), para observar cuan dispersos se encuentran los datos con respecto a la media aritmética.

Capítulo III: Análisis de los resultados

Después de haber explicado los pormenores de los procedimientos metodológicos para diagnosticar el comportamiento de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa de los karatecas de la categoría 11-12 años desde la actividad deportiva, corresponde examinar en detalle cada uno de los resultados encontrados para dar cumplimiento a los objetivos.

Resultados de la revisión de documentos oficiales y personales

Al consultar el (PIPD, 2016) se pudo constatar que los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa que deben dominar los karatecas de la categoría 11-12 años son:

Primer año de la categoría (11 años)

- ✚ **Desplazamientos**, los mismos deberán incorporar habilidades más complejas sobre la base del paso plano al frente atrás, y a los laterales derecho e izquierdo, por tanto, la modelación de una actividad dinámica en este sentido debe implementar el desliz hacia cada dirección de desplazamiento utilizado con carácter ofensivo o en calidad de finta simulando entrada y ruptura de la distancia sobre las líneas delanteras y traseras y diagonales delanteras.
- ✚ **Tsuki wasa** (golpeos de brazo) y **Geri Wasa** (golpeo con la pierna) en modalidad simple y combinada, se tomará como referencia una técnica rectora de cada grupo según el área de impacto y se incluirá la acción combinada en la habilidad de proyectar. (Oi Tsuki, Yako Tsuki)
- ✚ **Bloqueos**, se ejecutan con la cadera abierta, pueden ser dirigidos hacia diferentes niveles de ataque (jodan o alto, chudan o medio, gedan o bajo), pueden ejecutarse en diferentes direcciones.

Segundo año de la categoría (12 años)

- ✚ **Proyecciones** (Ashi barai): se incluye el Osoto gari, es una proyección que se observa con mucha frecuencia en competiciones internacionales y aunque no es de dominio por los competidores de Cuba, su introducción temprana en estas categorías permite el desarrollo de la misma con vista a una tendencia futura.

Elementos tácticos a dominar en la categoría 11-12 años:

- ✚ Atacar con los elementos técnicos que domina, se debe realizar acciones de ataque de forma elemental.
- ✚ Defender con la aplicación del bloqueo y esquivas como elemento fundamental de defensa en esta categoría.

Contraatacar, combinando acciones ofensivas sobre la base de la defensa por medio del bloqueo para rechazar acciones de ataque simple.

- ✚ Combinar, dos acciones de ataque utilizando una auxiliar y una principal destinada a marcar o ambas destinadas a la consecución del punto. Estas acciones se oponen a la defensa del contrario tomando la acción de bloqueo como referencia para el segundo ataque.

En el (PIPD, 2016) se establecen indicaciones metodológicas para los karatecas de 12 años (segundo año en la categoría 11 - 12 años):

Dado que el ejercicio de enfrentamiento en la competición, es de carácter activo y demanda solución de situaciones tácticas mucho más complejas que en las categorías anteriores, por el volumen de técnicas que se dominan en sus distintas formas de ataque simple, combinado y, contraataque. La última habilidad comprendida en el primer y segundo año de la categoría, debe potenciarse hasta a la aplicación de la

misma en combate, como otra opción de respuesta que instruye otro nivel de complejidad a la competición, al menos en ataque.

En la categoría 11-12 años en la formación de los elementos técnico-tácticos también se tienen en cuenta los bloqueos (PIPD, 2016), en su modalidad simple y combinada, (Gedan Baray, Jodan Age-Uke, Uchi Ude Uke y Soto Ude Uke).

Resultados de la revisión del (World Karate Federation, 2020)

Al consultar el reglamento de Karate-Do se observó que los elementos técnico-tácticos se pueden utilizar en las dos modalidades de kumite (individual y por equipos). Los encuentros individuales se pueden subdividir en categorías de edad y peso. Las categorías de peso se componen de encuentros. El término “encuentro” describe también las competiciones individuales que oponen a dos componentes de un equipo de Kumite. La duración de un encuentro de *Kumite* es de minuto y medio en los karatecas, de iniciación deportiva, tanto en *Kumite* individual como por equipos.

Se continúa explicando que los contendientes tendrán derecho a un tiempo de descanso entre encuentros, igual al tiempo de duración del encuentro, exceptuando cuando tengan que cambiar el color de las protecciones (rojo (Aka) o azul (Ao), en cuyo caso se prolongará hasta cinco minutos. Las puntuaciones obtenidas en cada *Kumite* por utilizar los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wsa son:

- ✚ Yuko (Un punto): Chudan Gyako Tsuki o Jodan Gyako Tsuki,
- ✚ Yuko Jodan o Chudan Oi Tsuki.

Las puntuaciones se les otorgan cuando la realizan sobre una de las zonas puntuables (Cabeza, cara, cuello, abdomen, pecho, zona trasera, y zona lateral (los costados) y responden los siguientes criterios:

- ✚ Buena forma
- ✚ Actitud deportiva

- ✚ Aplicación vigorosa
- ✚ Concentración (Zanshin)
- ✚ Buen timing (tiempo)

Se establece en este reglamento que en el kumite los karatecas de la categoría 11-12 años deben cumplir los siguientes aspectos:

- ✚ Las técnicas a todas las áreas (Jodan y Chudan) deberán ser controladas y no llegar al objetivo.
- ✚ Cualquier contacto al área Jodan, por muy leve que sea, en principio se penalizará.
- ✚ Una técnica realizada correctamente a la cabeza o al cuello en principio se considerará punto a una distancia de hasta 10 cm.
- ✚ Cualquier técnica, incluso controlada, al cuerpo (área Chudan) en principio no puntuará si hay un contacto superior a un toque superficial.
- ✚ No se permiten barridos ni otras técnicas de derribo.
- ✚ La duración del encuentro es de un minuto y medio.
- ✚ El área de competición se puede reducir de 8m x 8m a 6m x 6m, si el organizador del evento lo desea.
- ✚ Los participantes deberán participar en al menos dos encuentros por competición.
- ✚ No se permitirá el uso de protecciones no homologadas por la World Karate Federation (WKF).
- ✚ Se utilizarán la máscara y el protector pectoral infantil de la WKF.

Resultados de la revisión de los planes de entrenamiento de los profesores

Al revisar los planes de entrenamiento de los profesores se pudo observar que en la planificación de sus entrenamientos los elementos técnico-tácticos planificados para la actividad competitiva son: Oi Tsuki, Maete Tsuki y Gyako Suki.

Resultados de la entrevista aplicada a los entrenadores

La **pregunta # 1** está relacionada con el conocimiento que poseen los entrenadores acerca de la formación de los elementos técnico-tácticos en el entrenamiento deportivo, el (100%) de los entrenadores afirman conocer en que consiste la formación de los elementos técnico-tácticos.

La **pregunta # 2** refiere a cerca de la importancia de la formación de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa en la actividad competitiva, el (100%) de los entrenadores consideran importante este aspecto, además, son del criterio que con la formación de los elementos técnico-tácticos desde la actividad competitiva en esta categoría se logra:

- ❖ Formar a los para el desarrollo en el Karate-Do
- ❖ La preparación de los karatecas para categorías superiores.
- ❖ Alcanzar buenos resultados deportivos
- ❖ Trazar una táctica que permita al atleta pueda competir
- ❖ Trabajar primero la táctica y luego lo táctico.

Se observa en esta respuesta que los entrenadores no tienen en cuenta que con la formación de los elementos técnico-táctico desde la actividad competitiva forman karatecas inteligente, analítico, creativo, independiente, con alto nivel técnico-táctico y de solución ante las situaciones variadas propias del enfrentamiento, acorde a las particularidades del Karate-Do para el sistema de competición.

La **pregunta # 3** está relacionada con los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa que se pueden formar en los karatecas de iniciación, desde la actividad competitiva, los 7 entrenadores, para el (100%), manifiestan que el Gyako y Tsuki y Oi Tsuki. También trabajan con el Maete Tsuki, aunque en el PIPD, solo se recomienda Gyako y Tsuki, Oi Tsuki.

La **pregunta # 4** está relacionada con los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa que los entrenadores planifican para la formación de los karatecas desde la actividad competitiva, estos manifiestan que planifican el Maete Tsuki, Gyako Tsuki y (3) de ellos para el (42,2%), planifican el Oi Tsuki. También tienen en cuenta los bloqueos (Gedan Baray, Jodan Age-Uke, Uchi Ude Uke y Soto Ude Uke) sí como los desplazamientos laterales.

En el (PIPD) se expresa que uno de los elementos técnicos del Tsuki Wasa que se deben formar es el Oi Tsuki, pero los entrenadores plantean que los golpes a la zona Jodan son penalizados según el reglamento de Karate-Do, ya que los atletas tienen que dejar el movimiento a 10 centímetros de la zona de impacto. Argumentan algunos de ellos que en el Kumite trabajan el Maete Tsuki, ya que el Oi Tsuki es más usado en las Katas.

La **pregunta # 5** trata a cerca de las combinaciones que los entrenadores planifican con los elementos técnico-tácticos del Tsuki Was formados en los karatecas de iniciación desde la actividad competitiva, los mismos manifiestan que:

- ✓ Maete Tsuki, con el Gyako Tsuki (dos pasos)
- ✓ Desplazamiento lateral Maete Tsuki
- ✓ Desplazamiento Gyako Tsuki
- ✓ Desplazamiento Gyako Tsuki

También se los combinan con los Geri Wasa, tales como:

- ✓ Gyako Tsuki Mawashi Shudan
- ✓ Gyako Tsuki Jodan
- ✓ Gyako Tsuki Kasumi Geri

En la **pregunta # 6** los entrenadores manifiestan cuáles son los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa más usados por sus atletas en la actividad competitiva, coincidiendo el (100%) que es el Gyako Tsuki.

En la **pregunta # 7** los entrenadores declaran que las deficiencias más comunes presentadas por sus karatecas en la ejecución de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa más usados en la actividad competitiva son:

- ✓ No giran la pierna trasera
- ✓ Arrastran la pierna trasera
- ✓ Sacar el golpeo por fuera
- ✓ No rotan la cadera
- ✓ No meten el hombro
- ✓ El tronco muy adelantado o atrasado (fuera del centro de gravedad)
- ✓ Bajan la cabeza
- ✓ Tiran el golpeo fuera de distancia

En la **pregunta # 8** se les pide que mencionen si en el PIPD se establecen los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa para la formación de los karatecas en la actividad competitiva, el (100%) de los profesores alegan que no está establecido estos elementos desde la actividad competitiva en el programa y tienen que trabajar de forma empírica, teniendo en cuenta la experiencia de cada uno de ellos.

Resultados de la observación a la actividad competitiva de los karatecas de la de la categoría 11-12 años

La observación fue aplicada desde noviembre de 2019 hasta marzo del 2020 a los karatecas de la categoría 11-12 años en los combates de preparación, efectuados en los entrenamientos y en el campeonato provincial, con una frecuencia de 2 observaciones mensuales. El objetivo de la misma fue

constatar la efectividad de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa más utilizados por los karatecas de la categoría 11-12 años en la actividad competitiva.

Con la aplicación de la observación se pudo corroborar que los indicadores establecidos en la guía se comportaron de la siguiente manera:

Resultados de las observaciones a los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa en ataque y contraataque en los combates de preparación (Ver anexo # 3)

Ataque

El indicador **Maite Tsuki** en ataque en las competencias preparatorias, los karatecas en estudio lograron ejecutarlo (376) veces, de ellos (96) fueron efectivos para el (25,5%) y no efectivos se realizaron (280) Maite Tsuki, lo que representa el (74,5%), estos datos se desglosan de la manera siguiente (**Ver tabla # 2, anexo # 3**):

- ✓ **Maite Tsuki efectivo:** en los combates de preparación se observó que, de los 24 karatecas, (2) ejecutaron (2) golpes efectivos, para el (8,3%), (7) de ellos fueron efectivos (3) golpes respectivamente, representando el (29,2%), con (4) golpes efectivos (8) de los karatecas, para el (33,3%), con (5) golpes efectivos se encontraron (4) de ellos (16,7%) y (3) de ellos, realizaron (6) golpes efectivos (12,5%).
- ✓ **Maite Tsuki no efectivo:** en los combates de preparación, (4) de los karatecas ejecutaron (10), (11), (14) y (15) golpes no efectivos para el (16,7%), (6) de ellos efectuaron (12) golpes fallidos, representando el (25%), con (13) y (16) movimientos no efectivos (1) en cada caso (2,2%).

El Oi Tsuki en ataque en las competencias preparatorias, los karatecas en estudio lograron ejecutarlo (236) veces, de ellos (44) fueron efectivos para el (18,6%) y no efectivos se realizaron (192) Oi Tsuki, lo que representa el (81,4%), estos datos se desglosan de la manera siguiente (**Ver tabla # 3, anexo # 3**):

- ✓ **Oi Tsuki efectivo:** en los combates de preparación se observó que, de los 24 karatecas, (1) no obtuvo golpes efectivos, para el (4,2%), (8) de ellos fueron efectivos en 1 golpeo, representando el (33,3%), con (2) golpes efectivos (9) de los karatecas y (6) de ellos, para el (25%), con (3) Oi Tsuki efectivos.
- ✓ **Oi Tsuki no efectivo:** (4) karatecas ejecutaron (4), (5), (10) y (11) golpes no efectivos para el (16,7%) respectivamente y (8) de los karatecas ejecutaron de manera fallida el movimiento (9) veces, para el (33,3%).

En el **Gyako Tsuki** en ataque en las competencias preparatorias se realizaron (642) golpes, de ellos (346) fueron efectivos para el (55%) y no efectivos se realizaron (286), lo que representa el (45%), estos datos se reflejan a continuación de forma detallada (**Ver tabla # 4, anexo # 3**):

- ✓ **Gyako Tsuki efectivo:** (4) de los karatecas ejecutaron (10) y (18) golpes efectivos, lo que representa el (16,7%), (7) de ellos fueron efectivos en (12) golpes (29,2%), con (15) golpes efectivos (6) de los karatecas, para el (25%), (4) karatecas, lograron ser efectivos con (18) Gyako Tsuki (16,7%) y (3) karatecas realizaron (20) movimientos efectivos (12,5%).
- ✓ **Gyako Tsuki no efectivo en ataque:** (7) de los karatecas ejecutaron (10) golpes no efectivos para el (29,2%), (4) de ellos efectuaron (11) y (13) golpes fallidos respectivamente, representando el (16,7%), (6) de los karatecas fallaron (12) movimientos, para el (25%) y con (16) golpes no efectivos (3) para el (12,5%).

Al comparar los resultados de los indicadores anteriores se observa que en el Maite Tsuki efectivo en ataque los valores giran alrededor de (4) golpes y el valor que se desvía de la media es de (1,2); en el Oi Tsuki efectivo los valores giran alrededor de (2) golpeo, con una dispersión (0,8) y en el Gyako Tsuki los

valores oscilan alrededor de (14) golpes efectivos y el valor que se desvía de la media aritmética es de (3,4).

Sin embargo, en el Maite Tsuki no efectivo los valores giran alrededor de (10) golpes fallidos con una desviación de (2,8), en el Oi Tsuki los valores oscilan alrededor de (8), con una dispersión de los datos de (2,6) y en el Gyako Tsuki no efectivo los valores oscilan alrededor de (12) golpes con una desviación de (1,9). Con el análisis de los datos recopilados en el ataque se puede observar que el elemento técnico-táctico del Tsuki Wasa más utilizado y efectivo por los karatecas en los combates de preparación es el Gyako Tsuki.

Contraataque

De manera general el Maite Tsuki en contraataque lo realizaron (257) veces, de ellos (59) fueron efectivos para el (23%) y no efectivos (198) Oi Tsuki, lo que representa el (77%), estos valores se desglosan de la siguiente manera (**Ver tabla # 2, anexo # 3**):

- ✚ **Maite Tsuki efectivo:** (10) de los karatecas realizaron (2) golpes efectivos, para el (41,7%) y con (13) golpes efectivos se observaron a (3) de lo ellos, representando el (54,2%)
- ✚ **Maite Tsuki no efectivo:** (1) karateca ejecutó (3), (5) y (7) golpes no efectivos respectivamente, para el (4,2%), (3) de ellos efectuaron (6), (10) y (11) golpes en cada caso, representando el (12,5%) y fallaron (8) y (9) veces el movimiento (6) de los karatecas, representando el (25%).

De manera general el Oi Tsuki en contraataque lo realizaron (152) veces, de ellos (22) fueron efectivos para el (14%) y no efectivos (130) Oi Tsuki, lo que representa el (86%), estos valores se desglosan de la siguiente manera (**Ver tabla # 3, anexo # 3**):

✚ **Oi Tsuki efectivo:** (7) no lograron golpes efectivos, para el (29,2%), con (1) golpeo efectivo se observaron a (12) karatecas, representando el (50%), y (5) de ellos, para el (20,8%) realizaron (2) golpes efectivos.

✚ **Oi Tsuki no efectivo:** (1) uno de los karatecas ejecutó (4) y (9) golpes no efectivos respectivamente, para el (4,2%), (8) de ellos efectuaron (5) golpes fallidos en cada caso, representando el (33,3%), se observaron a (6) de ellos con (6) golpes no efectivos, (3) de los karatecas realizaron (7) golpes no efectivos (12,5%) y con (8) Oi Tsuki no efectivos (5) de ellos (20,8%).

En el **Gyako Tsuki** en ataque en las competencias preparatorias se realizaron (504) golpes, de ellos (217) fueron efectivos para el (43,1%) y no efectivos se realizaron (287), lo que representa el (56,9%), estos datos se reflejan a continuación de forma detallada (**Ver tabla # 4, anexo # 3**):

✚ **Gyako Tsuki efectivo:** (5) ejecutaron (7) golpes efectivos, para el (20,8%), (8) de ellos fueron efectivos con (8) golpes, representando el (33,3%), con (9) y (11) golpes efectivos (3), para el (12,5%), (1) de los karatecas realizó (10) golpes efectivos (4,2%) y con (12) golpes efectivos (4) de ellos, para el (16,7%).

✚ **Gyako Tsuki no efectivo:** (6) de los karatecas ejecutaron (10) y (12) golpes no efectivos respectivamente, para el (25%), (4) de ellas efectuaron (12) y (15) golpes fallidos, representando el (16,7%), (3) de ellos ejecutaron de manera fallida el movimiento (13) veces, para el (12,5%) y con (14) Gyako Tsuki no efectivos, lo que representa el (4,2%).

Al comparar los resultados de los indicadores anteriores se observa que en el Maite Tsuki efectivo en contrataque los valores giran alrededor de (3) golpes y el valor que se desvía de la media es de (0,5); en el Oi Tsuki efectivo los valores giran alrededor de (1) golpeo, con una dispersión (0,7) y en el Gyako Tsuki

los valores oscilan alrededor de (9) golpes efectivos y el valor que se desvía de la media aritmética es de (1,8).

Sin embargo, en el Maite Tsuki no efectivo los valores giran alrededor de (8) golpes fallidos con una desviación de (2), en el Oi Tsuki los valores oscilan alrededor de (6), con una dispersión de los datos de (1,3) y en el Gyako Tsuki no efectivo los valores oscilan alrededor de (12) golpes con una desviación de (1,7). Con el análisis de los datos recopilados en el contraataque se puede observar que el elemento técnico-táctico del Tsuki Wasa más utilizado y efectivo por estas karatecas en los combates de preparación es el Gyako Tsuki.

Resultados de las observaciones a los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa en ataque y contraataque en la competencia fundamental (provincial), (Ver anexo # 3)

Ataque

En el Maite Tsuki en ataque en la competencia fundamental entre los 24 karatecas se ejecutaron (197) golpes, de ellos (38) efectivos, para el (19,3%) y no efectivos (159), con el (80,7%), como se refleja a continuación (Ver tabla # 5, anexo # 4):

- ✚ **Maite Tsuki efectivo:** (12) realizaron (1) golpeo efectivo para el (50%), con (2) golpes efectivos, (10) karatecas (41,7%), (2) ejecutaron (3) golpes efectivos (8,3%).
- ✚ **Maite Tsuki no efectivo:**(2) de los karatecas, ejecutaron (4) golpes no efectivos para el (8,3%), con (5) y (7) golpes no efectivos, para el (16,7%) en cada caso (4) de ellos, con (6) golpes no efectivos (6) de los karatecas (25%), fallaron (8) golpes (5) de ellos los que representa el (20,8%) y (3) realizaron de manera fallida (9) Maite Tsuki (12,5%).

El Oi Tsuki en ataque en las competencias fundamental, los karatecas en estudio lograron ejecutarlo (58) veces, de ellos (7) fueron efectivos para el (12%) y no efectivos se realizaron (51) Oi Tsuki, lo que representa el (88%), estos datos se desglosan de la manera siguiente (**Ver tabla # 6, anexo # 4**):

- ✓ **Oi Tsuki efectivo:** (17) no obtuvieron golpes efectivos (70,8%) y con (1) golpe efectivo (7) para el (29,2%).
- ✓ **Oi Tsuki no efectivo:** (7) karatecas ejecutaron (1) golpeo no efectivo, para el (29,2%) y con (2) y (3) Oi Tsuki no efectivo (8) de ellos para el (33,3%) y con (4) golpes fallidos (1) lo que representa el (4,2%).

En el **Gyako Tsuki** en ataque en la competencia fundamental se realizaron (344) golpes, de ellos (133) fueron efectivos para el (38,7%) y no efectivos se realizaron (211), lo que representa el (61,3%), estos datos se reflejan a continuación de forma detallada (**Ver tabla # 7, anexo # 4**):

- ✓ **Gyako Tsuki en ataque:** (5) de los karatecas ejecutaron (4) y (8) golpes efectivos, lo que representa el (28,8%), (6) de ellos fueron efectivos en (5) golpes (25%), con (7) golpes efectivos (1) de los karatecas, para el (4,2%), (4) karatecas, lograron ser efectivos con (9) Gyako Tsuki (16,7%) y (3) karatecas realizaron (10) movimientos efectivos (12,5%).
- ✓ **Gyako Tsuki no efectivo en ataque:** (5) de los karatecas ejecutaron (6) y (10) golpes no efectivos para el (20,8%) respectivamente, (6) de ellos efectuaron (7) golpes fallidos, representando el (25%), (1) de los karatecas falló (9) movimientos, para el (25%), con (11) golpes fallidos (4) de ellos (16,7%) y (12) golpes no efectivos (3) para el (12,5%).

Al comparar los resultados de los indicadores anteriores se observa que en el Maite Tsuki efectivo en ataque los valores giran alrededor de (2) golpes y el valor que se desvía de la media es de (0,6); en el Oi

Tsuki efectivo no se puede sacar media ya que el valor que más se repite es cero y en el Gyako Tsuki los valores oscilan alrededor de (6) golpes efectivos y el valor que se desvía de la media aritmética es de (2). Sin embargo, en el Maite Tsuki no efectivo los valores giran alrededor de (5) golpes fallidos con una desviación de (1), en el Oi Tsuki no se ejecutaron golpes de este tipo en la competencia fundamental y en el Gyako Tsuki no efectivo los valores oscilan alrededor de (8) golpes con una desviación de (1,5). Con el análisis de los datos recopilados en el ataque se puede observar que el elemento técnico-táctico del Tsuki Wasa más utilizado y efectivo por los karatecas en los combates de preparación es el Gyako Tsuki

Contraataque

En el Maite Tsuki en contraataque en la competencia fundamental entre los 24 karatecas se ejecutaron (134) golpes, de ellos (22) efectivos, para el (16,4%) y no efectivos (112), lo que representa el 83,6%, como se desglosa a continuación (**Ver tabla # 5, anexo # 4**):

- ✚ **Maite Tsuki efectivo:** (8) no lograron efectividad en los golpes realizados para el (33,3%), con (1) golpeo efectivo, (11) de los karatecas (45,8%), y (2) ejecutaron (2) golpes efectivos (4) de ellos (8,3%) y con (3) Maite Tsuki ni efectivos solo (1).
- ✚ **Maite Tsuki no efectivo:**(5) de los karatecas, ejecutaron (3) golpes no efectivos para el (20,8%), con (4) golpes no efectivos, para el (25%) (6) de ellos, con (5) golpes no efectivos (7) de los karatecas (29,2%), fallaron (6) golpes (4) de ellos para el (16,7%) y (2) realizaron de manera fallida (7) Maite Tsuki (8,3%).

El **Oi Tsuki** en contraataque en la competencia fundamental, los karatecas en estudio no lo utilizaron (**Ver tabla # 6, anexo # 4**).

En el **Gyako Tsuki** en ataque en la competencia fundamental se realizaron (146) golpes, de ellos (54) fueron efectivos para el (37%) y no efectivos se realizaron (92), lo que representa el (63%), estos datos se reflejan a continuación de forma detallada (**Ver tabla # 7, anexo # 4**):

- ✓ **Gyako Tsuki en ataque:** (2) de los karatecas ejecutaron (1) golpeo efectivo, lo que representa el (8,3%), (2) de ellos fueron efectivos en (8) golpes (33,3%), con (3) golpes efectivos (6) de los karatecas, para el (25%), (5) karatecas, lograron ser efectivos con (4) Gyako Tsuki (20,8%) y (3) karatecas realizaron (3) movimientos efectivos (12,5%).
- ✓ **Gyako Tsuki no efectivo en ataque:** (2) de los karatecas ejecutaron (1) golpeo no efectivo para el (8,3%) respectivamente, (3) de ellos efectuaron (2) golpes fallidos, representando el (12,5%), (5) de los karatecas fallaron (3), (4) y (5) golpes, para el (20,8%) respectivamente, y con (6) golpes fallidos (4) de ellos (16,7%).

Al comparar los resultados anteriores se afirma que en el elemento técnico-táctico Maite Tsuki efectivo el valor que más predomina es cero por lo que no se le puede analizar la media; en el Oi Tsuki no se realizaron golpes en esta competencia fundamental y en el Gyako Tsuki los valores oscilan alrededor de (3) golpes efectivos y el valor que se desvía de la media aritmética es de (1,3).

Sin embargo, en el Maite Tsuki no efectivo los valores giran alrededor de (5) golpes fallidos con una desviación de (2); en el Oi Tsuki no se ejecutaron golpes de este tipo en la competencia fundamental y en el Gyako Tsuki no efectivo los valores oscilan alrededor de (5) golpes con una desviación de (2). Como se observa, con respecto a la media el elemento técnico-táctico del Tsuki Wasa más utilizado y efectivo es el Gyako Tsuki.

Las observaciones efectuadas a los combates preparatorios y en la competencia fundamental coincide con los criterios emitidos por los entrenadores en la entrevista, ya que se pudo observar que el elemento

técnico táctico Oi Tsuky en la actividad competitiva en estas edades es poco efectivo, esto pudiera estar propiciado por la no sistematización en la enseñanza y ejecución del mismo por parte de los entrenadores.

Este es un golpe a la zona jodan y en la categoría 11-12 años los karatecas tienen que parar el movimiento a 10 centímetros de la zona de impacto, siendo esto bastante problemático en los atletas, porque presentan poco control y son penalizados según se establece en el reglamento de Karate-Do.

También se corroboró con la observación la entrevista y los criterios de los diferentes autores que el Gyako Tsuki es el elemento técnico-táctico más utilizado en actividad competitiva de los karatecas en estudio, los misma lo usaron para contraatacar después de un bloqueo o para recibir al oponente cuando entra en la distancia del contrario, aunque se observó que en muchas ocasiones estos karatecas ejecutan este golpeo fuera de la distancia de combate, provocándole movimientos innecesarios.

Conclusiones

1. En las bibliografías consultadas se pudo observar que el elemento técnico-táctico del Tsuki Wasa que más se forma en los karatecas de iniciación deportiva es el Gyako Tsuki.
2. Con la aplicación de los métodos investigativos se pudo determinar que los elementos técnicos-tácticos del Tsuki Wasa que se forman en los karatecas de la categoría 11-12 años en el municipio de Cienfuegos son el Maite Tsuki, Oi Tsuki y el Gyako Tsuki. El más efectivo y frecuente es el Gyako Tsuki.

Recomendaciones

1. Diagnosticar los elementos técnico- tácticos en el Geri Wasa más frecuentes y efectivos en la iniciación deportiva del Karate-Do.
2. Establecer indicadores para evaluar los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa en karatecas de la categoría 11-12 años.

Bibliografías

- Aizpurúa Naranjo, C. B., Vargas Torres, I., García Almenares, F., Martínez Pérez, O., y Gutiérrez Valdés, Y. (2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista Karate-Do*. Comisión Nacional de Karate-Do.
- Addine Fernández, F. (2004). *Didáctica: Teoría y práctica. Compilación*. Editorial Pueblo y Educación.
- Aguilar-Duboy, L., y Estrada-Cingualbres, R. J. (2018). Alternativa metodológica para el perfeccionamiento de la preparación táctica de dos pasos- ashi barai durante el combate en karatecas. *Conferencia Científica Internacional*
- Arias Mola, J. L. (2017). *Estrategia de capacitación para perfeccionar la labor educativa de los entrenadores del Karate Do en el nivel de base*. (Tesis Doctoral). Universidad de Ciencias Cultura Física Camagüey)
- Bayas Cano, A., y Calero Morales, S. (2015). Programa de capacidades coordinativas para desarrollar la técnica de kumite en karatecas. www.efddeportes.com.
- Beebhatsu, R. G. (2019). Curso completo con todas las técnicas de Karate. <https://www.tecnicas-de-karate.info>. Tecnicas-de-karate.info
- Castellanos Simons, D. (2001). *Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador*. Colección Proyectos Instituto Superior Pedagógico ISP Enrique J. Varona.
- Castillo-Corbacho, Y., y Pérez-Pelegrin, J. C. (2017). Ejercicios didácticos. Una vía para mejorar los ataques directos simples en los karatecas de la categoría escolar. *Deporte*. 8(14),28-35. <http://famadeportes.cug.co.cu/index.ph>
- Chirino, C. R. (2006). La acción táctica en las competiciones de combate. *Deporte Karate-Do*. (100) <http://www.efddeportes.com/>

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 de Doctorado).Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.)

Corona, L., Fonseca, M., Figueiras, B., y Hernández, Y. (2002). *Vinculación de los fundamentos filosóficos del método de simulación con la modelación como método científico general de la investigación.* Educación Meda Superior 16. (3)

Cuenca-Ochoa, H. (2018). El proceso de enseñanza-aprendizaje en el karate do y la metacognición como vía para su desarrollo en niños de 9-10 años. *Deporte.8(Especial).*

<http://famadeportes.cug.co.cu/index.php/Deportes/article/view/223> Vol. 8, No Especial.

Forteza de la Rosa, A., y Ranzola Rivas, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo.* Editorial Científico-Técnica.

Pérez Román García, Y. (2007). *Programa de Preparación del Deportista Karate-Do.*

Comisión nacional de Karate-Do.

Gómez Castañeda, P. E., y Peñalosa Méndez, R. (2001). Fundamentos psicológicos de la preparación táctica del taekwondo. *EFDeportes.* <http://www.efdeportes.com/efd43/tkd.htm>

González, R. (2002). *Caracterización integral del Karate- Do.* Efdportes,3(4) Edicion 09

Guillen Pereira, L. (2014). *Metodología para el proceso de enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos del karate do en el eslabón de base.* (Tesis Doctoral). Instituto Superior de Cultura Física «ManueFajardo».)

Guillen Pereira, L., y Ale de la rosa, Y. (2019). *Gestión de la preparación técnica, táctica y psicológica del deportista: una visión desde los deportes de combate.*universosur.ucf.edu.cu

Guillén Pereira, L., y Bueno Fernández, E. (2016). Incidencia de la contextualización en la adquisición de los elementos técnicos - tácticos del Karate Do durante la iniciación deportiva. *Retos,* 59-63.

- Guillen, L. (2015). *Elementos esenciales que perfeccionan la labor pedagógica en el proceso de enseñanza aprendizaje del karate do con un enfoque técnico-táctico.*: Edeportes.
- Harre, D. (1988). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo.* Editorial Científico Técnica.
- Khanzadeh, S., Sadeghi, H., Choghagalani, S. K., y Hoseynpour, S. (2015). *Muscle stimulation timing while implementing Ura Mawashi Geri in Iranian elite women karateka.* . Journal of human sport and exercise.10(2),6.
- Lafaurié Olivares, P. E., y Céspedes Paredes, J. B. (2015). *Alternativa didáctica para el perfeccionamiento de la formación básica en el Shito-Ryu Karate-Do.* *Arrancada*, 100-111.
- Martín Saura, E. (2007). *Metodología para la preparación técnico táctica con acento en las acciones de grupo en equipos de béisbol de alto nivel.*(Tesis Doctoral). Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.)
- Martínez de Quel, O., y Ferreira Vega, J. (2013). *La iniciación deportiva al Karate: programa de contenido de kumite desde cinturón blanco hasta verde.*
<https://www.researchgate.net/publication/272888902>
- Matveev, I. P. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo.* Moscú: Editorial Raduga.
- Medina Martínez, E. A., y de Jesús Rayo, N. (2019). *Desarrollo de la potencia dentro del entrenamiento deportivo en la técnica de yako tzuki en el deporte de Karate Do en la Academia de la Farem – Estelí en el primer semestre del 2018* Matagalpa. (Tesis de Grado) Universidad Nacional de Nicaragua, Managua).
- Montes, J., Leff, E., Gallopin, G., Gutman, P., Vessuri, H., Fernández, y García, R. (2000). *Los problemas del conocimiento y la perspectiva ambiental del desarrollo. Siglo XXI.* Cerro del Agua.researchgate.net

Morales Cuellar, Y. (2014). *Sistema didáctico para la actuación competente del taekwondista escolar desde la preparación técnico-táctica*. Villa Clara. Cuba: (Tesis de Doctorado). ISCF Manuel Fajardo

Muñoz, C. (1982). *El Karate. La mejor arma de defensa y ataque*. Editorial de Vecchi.

Nakayama, M. (1992). *La dinámica del Karate*. Editorial FHER, S.A.

Navelo Cabello, R. (2001). *Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica del joven voleibolista*. (Tesis de Doctorado). ISCF Manuel Fajardo).

Ozolin, N. G. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Poligráfico: Osvaldo Sánchez: Editorial Científico.

Platonov, N. V. (1988). *El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología*. Editorial Paidotribo.

Puni, A. Z. (1969). *Ensayos de Psicología del deporte: Científico-Técnica*.

Ramasamy, Y., y Suwarganda, E. (2015). *Attacking sequences by winners and losers in karate kumite during the sea games*. DOI.10.13140/2.1.4658.9122

Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Fontanella.

Rubio Pérez, D. (2015). *Material teórico - metodológico para la selección de talentos en el Karate – Do, categoría 11 – 12 años*. (Tesis de grado). Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”).

Ruiz Iglesias, M. (2010). *Hacia una pedagogía de las competencias*. CICEP. 6(2),2014-230

Sánchez Nodarse, I. (2010). La preparación técnica, estrategia y táctica en la alta competición del karate do deportivo: construyendo al campeón. *efdeportes. Revista Digital*. <http://www.efdeportes.com>

Sánchez Nodarse, I., Guillén Pereira, L., Aizpurúa Naranjo, C. B., Vargas Torres, I., y Jiménez Amaro, J. S. (2013).

Programa integral de Preparación del Deportista Karate-Do. Comisión Nacional de Karate-Do.

Suwarganda, E. E. (2015). *Gaze and performance of an elite karate exponent: a case study.* Journal of human sport and exercise 10(2),5. <http://doi.org/10.14198/jhse.2015>

Tamayo Figueroa, C. F. (2016). *Plan de Ejercicios específicos para desarrollar las habilidades tácticas en la categoría de 12 a 15 años de la academia Sports Gym Evolution de Karate Do de Guayaquil: (Proyecto de Investigación)*

Torres Baena, F. (1997). *El Karate deportivo, estudio praxiológico; análisis del kumite deportivo en la modalidad de shia kumite.* (Tesis doctoral.) Universidad de las Palmas de Gran Canaria).

Vigotsky, L. S. (1987). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores.* Editorial Ciencia y Técnica.

Yáñez, J. A. (1996). *Fundamentos fisiológicos del entrenamiento deportivo.* ISCF (Material mimeografiado).

Zabala, A., & Arnau, L. (2007). *11 ideas clave. Cómo aprender y enseñar competencias.* Editorial Graó.

Anexo # 1 Guía de observación a los karatecas de la categoría 11-12 años

Tipo de observación: De campo, **estructurada**, no participante

Centro _____ Entrenador _____ sexo de los atletas _____

Aspectos a observar:

Elementos técnico-tácticos del Tsuki	Ataque		Defensa	
	E	NE	E	NE
Wasa				
Oi Tsuki				
Mae Te Tsuki				
Yako Tsuki				

Leyenda

E__ (efectiva)

NE__ (no efectiva)

Anexo # 2 Entrevista a los profesores

Nos dirigimos a usted con el objetivo de obtener información sobre la formación de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa desde la actividad competitiva de los karatecas de la categoría 11-12 años.

Agradecemos su colaboración

Provincia: _____ Municipio: _____

Nivel escolar: _____

Nivel o grado que posee en el Karate- Do: _____

Años de experiencia

____ Como entrenador del eslabón de base

____ Como deportista

1. ¿Conoce usted en que consiste la formación de los elementos técnico-tácticos? Si: ___ No___
2. ¿Consideras importante la formación de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa desde la actividad competitiva de los karatecas? Si: ____ No____. ¿Por qué?
3. ¿Cuáles son los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa que se pueden formar en los karatecas de iniciación, desde la actividad competitiva?
4. ¿Cuáles son los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa que usted planifica para la formación de sus karatecas desde la actividad competitiva?
5. ¿Qué combinaciones usted planifica con los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa formados en los karatecas de iniciación desde la actividad competitiva?
6. ¿Cuáles son los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa más usados por sus atletas en la actividad competitiva?

-
7. ¿Qué deficiencias presentan sus karatecas en la ejecución de los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa más usados en la actividad competitiva?
8. Conoce si en el Programa Integral de Preparación del Deportista se establecen los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa para la formación de los karatecas en la actividad competitiva.
Si ___ No ___. De ser positiva su respuesta mencione estos elementos.

Anexo # 3: Resultados de las observaciones a los elementos técnico-tácticos del Tsuki Wasa en ataque y contraataque en los combates de preparación.

Tabla # 2

Mai Te Tsuki Ataque						Mai Te Tsuki contraataque					
E			NE			E			NE		
Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%
2	2	8,3	10	4	16,7	2	10	41,7	3	1	4,2
3	7	29,2	11	4	16,7	3	13	54,2	5	1	4,2
4	8	33,3	12	6	25	4	1	4,2	6	3	12,5
5	4	16,7	13	1	4,2				7	1	4,2
6	3	12,5	14	4	16,7				8	6	25,0
			15	4	16,7				9	6	25,0
			16	1	4,2				10	3	12,5
									11	3	12,5

Tabla # 3

Oi Tsuki Ataque						Oi Tsuki contraataque					
E			NE			E			NE		
Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%
0	1	4,2	4	4	16,7	0	7	29,2	4	1	4,2
1	8	33,3	5	4	16,7	1	12	50,0	5	8	33,3
2	9	37,5	9	8	33,3	2	5	20,8	6	6	25,0
3	6	25,0	10	4	16,7				7	3	12,5
			11	4	16,7				8	5	20,8
									9	1	4,2

Tabla # 4

Gyako Tsuki Ataque						Gyako Tsuki contraataque					
E			NE			E			NE		
Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%
10	4	16,7	10	7	29,2	7	5	20,8	10	6	25,0
12	7	29,2	11	4	16,7	8	8	33,3	11	6	25,0
15	6	25,0	12	6	25,0	9	3	12,5	12	4	16,7
18	4	16,7	13	4	16,7	10	1	4,2	13	3	12,5
20	3	12,5	16	3	12,5	11	3	12,5	14	1	4,2
						12	4	16,7	15	4	16,7

Tabla # 7

Gyako Tsuki Ataque						Gyako Tsuki contraataque					
E			NE			E			NE		
Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%	Golpeos	Frec	%
4	5	20,8	6	5	20,8	1	2	8,3	1	2	8,3
5	6	25,0	7	6	25,0	2	8	33,3	2	3	12,5
7	1	4,2	9	1	4,2	3	6	25,0	3	5	20,8
8	5	20,8	10	5	20,8	4	5	20,8	4	5	20,8
9	4	16,7	11	4	16,7	5	3	12,5	5	5	20,8
10	3	12,5	12	3	12,5	Total	24	100,0	6	4	16,7
Total	24	100,0	Total	24	100,0				Total	24	100,0