



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**TEMA:**

ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MÚLTIPLE ADQUISICIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA EN LOS SELECCIONADOS DE KARATE DO CATEGORÍA JUVENIL, MODALIDAD KUMITE, DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA DURANTE EL AÑO 2016

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR:**

JORGE ISRAEL VARGAS BELTRÁN

**TUTOR:**

Lic. EDWAR SALAZAR ARANGO, MSc.

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

AÑO - 2017



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**TEMA:**

ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MÚLTIPLE ADQUISICIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA EN LOS SELECCIONADOS DE KARATE DO CATEGORÍA JUVENIL, MODALIDAD KUMITE, DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA DURANTE EL AÑO 2016

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR:**

JORGE ISRAEL VARGAS BELTRÁN

**TUTOR:**

Lic. EDWAR SALAZAR ARANGO, MSc.

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**AÑO – 2017**

## **APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

En mi calidad de tutor del trabajo de investigación sobre el tema: tema: Estrategia metodológica de entrenamiento deportivo para la múltiple adquisición de la forma deportiva en los seleccionados de karate do categoría juvenil, modalidad kumite, de la Federación Deportiva de Santa Elena, durante el año 2016, elaborado por: Jorge Israel Vargas Beltrán, egresado de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

**ATENTAMENTE.**



---

Lic. EDWAR SALAZAR ARANGO, MSc.

**TUTOR**

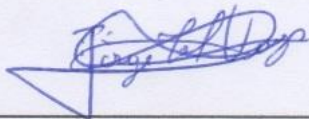


## AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO

Yo, Vargas Beltrán Jorge Israel, portador de la cédula de ciudadanía N° 0925910556, egresado de la Universidad Estatal Péninsula de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, en calidad de autor del presente trabajo de Investigación “Estrategia metodológica de entrenamiento deportivo para la múltiple adquisición de la forma deportiva en los seleccionados de karate do categoría juvenil, modalidad kumite, de la Federación Deportiva de Santa Elena durante el año 2016”. Certifico que soy el autor de este trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, a excepción de las citas, reflexiones y capacitaciones de otros autores utilizadas para el desarrollo del Proyecto.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprenden del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente,

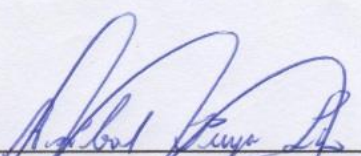


---

**Jorge Israel Vargas Beltrán**


**CI 0925910556**

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO



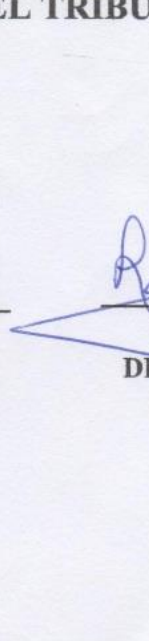
---

Lic. Anibal Puya Lino, MSc.  
**DECANO DE LA FACULTAD  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
E IDIOMAS**




---

Lic. Laura Villao Laytel, MSc.  
**DIRECTORA DE LA CARRERA  
DE EDUCACIÓN BÁSICA**



---

Lic. Edwar Salazar Arango, MSc.  
**TUTOR**



---

Lic. Yuri Ruiz Rabasco, MSc.  
**PROFESOR DE ÁREA**



---

Abg. Brenda Reyes Tomalá, MSc.  
**SECRETARIA GENERAL**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación lo dedico con mucho amor a mis queridos padres, por el apoyo incondicional brindado durante estos años de estudio, hoy es un gran honor poder contar con ellos y disfrutar de una meta más alcanzada, a mi Prometida Laura Vincés e Hija Valeska, la motivación e inspiración para seguir superándome cada día en la vida.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por darme fortaleza y sabiduría al guiar cada uno de mis pasos. A la Universidad Estatal Península De Santa Elena por acogerme en sus aulas y ayudarme a cumplir con este objetivo de vida.

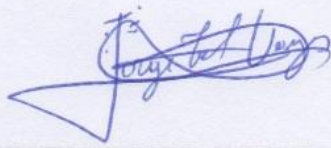
A mi tutor MSc. Edwar Salazar Arango por haberme guiado y dado apoyo durante el tiempo de la elaboración de mi trabajo de titulación.

A al Presidente de la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena, Lcdo. Ivo Vera Suarez por haber permitido que se diera este trabajo investigativo en la Institución que dirige.



## DECLARACIÓN

El contenido del presente trabajo de graduación es de mi responsabilidad, el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.



Jorge Israel Vargas Beltrán

CI. 0925910531



## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROBACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
DECLARACIÓN.....	viii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	ix
INDICE DE CUADROS.....	xiv
ÍNDICE DE TABLAS.....	xv
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xvi
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	xvii
RESUMEN.....	xviii
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>4</b>
<b>EL PROBLEMA.....</b>	<b>4</b>
1. TEMA.....	4
1.1.- Planteamiento del problema.....	4
1.1.- Contextualización.....	7
1.2.- Problema científico.....	8
1.3.- Objeto de investigación.....	8
1.4.- Campo de acción.....	8
1.5.- Justificación.....	9
1.6.-Objetivo general.....	11
1.7.-Idea a defender.....	11
1.8.- Tareas científicas.....	11

<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>12</b>
<b>FUNDAMENTOS TEÓRICOS .....</b>	<b>12</b>
2.1.-Investigaciones previas .....	12
2.2-Fundamentaciones.....	14
2.2.1-Fundamentación teórica.....	14
2.2.2.-Fundamentos filosóficos .....	18
2.2.2.-Fundamentos pedagógicos.....	19
2.2.3.-Fundamentación psicológica.....	21
2.2.3.1.-Categorías fundamentales .....	22
2.2.3.2.-Desarrollos de los conceptos segun el autor de esta investigación y dada su experiencia como entrenador y karateca de la Federación Deportiva de Santa Elena. ....	23
2.2.3.3.-Ciertos Principios del entrenamiento deportivo en el Karate Do, los cuales han sido modificados y contextualizados en distintos tipos de teorías deportivas. ....	23
2.2.3.4.-Principios pedagógicos básicos del entrenador para el karateca. ....	25
2.2.3.5.-Principios Metodológicos del entrenamiento. ....	27
2.2.3.6.-Proceso de adaptación en el deporte.....	30
2.2.3.7.-Adaptacion aguda y crónica. ....	31
2.2.3.8.-Preparación física. ....	31
2.2.3.9.-Preparación técnica. ....	31
2.2.3.10.-Preparación estratégica, táctica y teórica.....	32
2.2.3.11.-Entrenamiento teórico. ....	32
2.2.3.12.-Preparación psicológica. ....	32
2.2.3.13.-Estructura del plan anual de periodización. ....	33
2.2.3.14.-Estructura pendular del entrenamiento. ....	34
2.2.3.15.-Modelo de bloques. ....	35
2.2.3.16.-Modelo de estructura individual.....	36
2.2.3.17.-Modelo de las campanas estructurales de Forteza. ....	36
2.2.3.18.-Modelo ATR, acumulación, transformación y realización. ....	37
2.2.4.-Fundamentación legal .....	39

<b>CAPÍTULO III</b> .....	41
<b>METODOLOGÍA</b> .....	41
3.1.- Enfoque investigativo-----	41
3.1.1.- Modalidad básica de la investigación -----	41
3.1.2.- Nivel o tipo de investigación -----	42
3.2.- Población y muestra-----	42
3.2.1.- Población -----	42
3.2.2.- Muestra -----	42
3.2.3.-Métodos, Técnicas e Instrumentos de la Investigación. -----	43
3.3.- Métodos de investigación científica.-----	43
3.3.1. Técnicas de Investigación. -----	43
3.3.2. Instrumentos. -----	44
3.4.- Plan de recolección de la información. -----	44
3.5.- Plan de procesamiento de la información. -----	45
3.6.1. Análisis de encuesta a entrenadores, instructores de Karate-do. -----	46
3.6.1.1.- Conclusión general de la encuesta-----	54
3.6.2.- Análisis de la entrevista realizada al presidente de FEDESE. -----	54
3.6.3.- Guía de observación sobre expresión corporal-----	55
3.7.- Conclusiones y recomendaciones. -----	60
3.7.1.- Conclusiones parciales -----	60
3.7.2.- Recomendaciones -----	61
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	63
<b>PROPUESTA</b> .....	63
4.1. Datos informativos-----	63
4.1.1. Tema -----	63
4.1.2. Institución -----	63
4.1.3. Ubicación -----	63
4.1.4. Tiempo estimado para la ejecución. -----	63
4.1.5. Equipo técnico responsable -----	63
4.2.- Antecedentes de la propuesta -----	63



4.2.1. Diagnóstico previo -----	64
4.3.- Justificación -----	64
4.4.- Objetivos-----	65
4.5.- Fundamentación -----	66
4.6.- Metodología y desarrollo del plan de acción -----	66
4.6.1. Aparato Teórico o Cognitivo -----	72
4.6.2.-Diagnóstico realizado por medio del test de lían. -----	74
4.6.3.-Planificación del entrenamiento deportivo para la múltiple adquisición de la forma deportiva.-----	76
4.6.4.- Plan de entrenamiento adaptado a las necesidades competitivas del ciclo 2017. -----	81
4.6.4.1.- Frecuencia del entrenamiento. -----	81
4.6.4.2.- Breve análisis de la nómina de deportistas con los que se ha implementado el plan de entrenamiento. -----	86
4.6.4.3.- Calcular zonas de entrenamiento por pulsaciones, con la Fórmula de Karvonen. -----	88
4.6.4.4.- Mesociclos, organización y distribución de volumen-----	90
4.6.4.5.- Ejemplos de programa competitivo de preparación-----	105
4.6.4.6.- Ejemplo de programa de competencias fundamental. -----	105
4.6.4.7.- Organización del control médico psicológico dentro del plan (ejemplos). -----	106
4.6.4.8.- Organización de los test pedagógicos. -----	107
4.6.4.9.- Implementación de determinados ejercicios básicos que contribuirán a la múltiple adquisición de forma deportiva en el macrociclo.-----	108
4.6.4.10.- Procedimientos organizativos trabajos en cada sesión de entrenamiento deportivo según las formas de organización de los karatecas. -----	111
4.6.5 Indicaciones generales.-----	113
4.7.- Conclusiones y recomendaciones -----	114
4.7.1.- Conclusiones generales-----	114
4.7.2.- Recomendaciones -----	115
4.8 Cronograma de actividades Investigativas -----	116
4.9.-Recursos Investigativos -----	117

BIBLIOGRAFÍA .....	119
ANEXOS-----	120

## ÍNDICE DE CUADROS

<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
CUADRO N° 1 Características del ATR .....	38
CUADRO N° 2 Población y muestra .....	42
CUADRO N° 3 Instrumento de valoración de la técnica básica. ....	56
CUADRO N° 4 La fuerza.....	67
CUADRO N° 5 parámetros de evaluación del test de course navette.....	75
CUADRO N° 6 resultados de la valoración física.....	76
CUADRO N° 7 Preparación especial de base.....	78
CUADRO N° 8 Preparación especial estabilizadora.....	78
CUADRO N° 9 Preparación precompetitiva y competitiva de consolidación.....	78
CUADRO N° 10 Preparación regenerativa por fin de ciclo.....	79
CUADRO N° 11 Volumen total de la macroestructura.....	79
CUADRO N° 12 Primer macrociclo.....	82
CUADRO N° 13 Segundo macrociclo.....	82
CUADRO N° 14 Tercer macrociclo.....	82
CUADRO N° 15 Cuarto macrociclo.....	83
CUADRO N° 16 Quinto macro.....	83
CUADRO N° 17 Métodos y medios a implementar en la preparación de los karatecas.....	85
CUADRO N° 18 Rango de intensidad para los karatecas.....	88
CUADRO N° 19 Ondulación de la carga.....	89
CUADRO N° 20 Volumen de los componentes de la Unidad de Entrenamiento..	89
CUADRO N° 21 Mesociclos de acumulación.....	90
CUADRO N° 22 Mesociclos de transformación.....	96
CUADRO N° 23 Mesociclos de realización.....	101
CUADRO N° 24 Mesociclos de restablecimiento.....	104
CUADRO N° 25 Control médico.....	106
CUADRO N° 26 Control psicológico.....	107
CUADRO N° 27 Cronograma de los test pedagógicos.....	107



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
TABLA N° 1.- Departamento sobre el DTM -----	46
TABLA N° 2.- Ejecución técnica en el entrenamiento deportivo-----	47
TABLA N° 3.- Metodologías alternativas-----	48
TABLA N° 4.- Estrategias Metodológicas -----	49
TABLA N° 5.- Logro de la múltiple adquisición -----	50
TABLA N° 6.- Ciclo del proceso de entrenamiento deportivo-----	51
TABLA N° 7.- Aspectos básicos del entrenamiento deportivo -----	52
TABLA N° 8.- Aplicación de parámetros técnicos en los ciclos de entrenamiento deportivo -----	53
TABLA N° 9.- Instrumento de control técnico -----	110
TABLA N° 10.- Cronograma general-----	116
TABLA N° 11.- Recursos investigativos.....	118

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
GRAFICO N° 1.- Periodización de matveiev -----	34
GRAFICO N° 2.- estructura pendular -----	34
GRAFICO N° 3.- Modelo por bloques -----	35
GRAFICO N° 4.- Campanas estructurales de fuerza -----	36
GRAFICO N° 1.- Departamento técnico metodológico-----	46
GRAFICO N° 2.- Ejecución técnica en el entrenamiento deportivo -----	47
GRAFICO N° 3.- Metodologías alternas -----	48
GRAFICO N° 4.- Estrategias metodológicas -----	49
GRAFICO N° 5.- Logro de la múltiple adquisición -----	50
GRAFICO N° 6.- Ciclo del proceso de entrenamiento deportivo.....	51
GRAFICO N° 7.- Aspectos básicos del entrenamiento deportivo -----	52
GRAFICO N° 8.- Aplicación de parámetros técnicos en los ciclos de entrenamiento.....	53

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
ILUSTRACIÓN N° 1.- Técnica de gyako tsuki, en posición inicial y ejecución técnica -----	57
ILUSTRACIÓN N° 2.- Técnica de kismi tsuki, trayectoria del movimiento ----	57
ILUSTRACIÓN N° 3.- Técnica de doble gyako tsuki, fases de la ejecución ----	58
ILUSTRACIÓN N° 4.- Técnica de encadenamiento, gyako tsuki mawashi geri	58
ILUSTRACIÓN N° 5.- Técnica de ura geri altura yodan-----	59
ILUSTRACIÓN N° 6.- Técnica de chudan mawashi geri -----	59
ILUSTRACIÓN N° 7.- Técnica de esquivas con dos oponentes -----	59
ILUSTRACIÓN N° 8.- Fuerza máxima general en karate do, envión -----	68
ILUSTRACIÓN N° 9.- Fuerza máxima específica en karate do parte de técnica	68
ILUSTRACIÓN N° 10.- Fuerza rápida general para karate do saque con palanqueta de 15kg -----	69
ILUSTRACIÓN N° 11.- Fuerza rápida específica en karate do, técnica con resistencia de liga -----	69
ILUSTRACIÓN N° 12.- Fuerza explosiva de tren inferior pliometría.....	70
ILUSTRACIÓN N° 13.- Fuerza elástico explosiva.....	70
ILUSTRACIÓN N° 14.- Resistencia a la fuerza con autocarga en tren superior.	71
ILUSTRACIÓN N° 15.- Aparato teórico cognitivo -----	72
ILUSTRACIÓN N° 16.- Aparato metodológico instrumental -----	73
ILUSTRACIÓN N° 17.- Realización de test-----	75
ILUSTRACIÓN N° 18.- Planteamiento de objetivos-----	76
ILUSTRACIÓN N° 19.- Calentamiento de los seleccionados, movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca -----	109
ILUSTRACIÓN N° 20.- Dinámica de la carga de entrenamiento por microciclo -----	112





**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**  
**RECREACIÓN**

**Tema:**

ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MÚLTIPLE ADQUISICIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA EN LOS SELECCIONADOS DE KARATE DO CATEGORÍA JUVENIL, MODALIDAD KUMITE, DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA DURANTE EL AÑO 2016

**Tutor:** Lic. Edwar Salazar Arango, MSc.

**Autor:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**RESUMEN**

Uno de los aportes contemplados por los metodólogos deportivos es la múltiple adquisición de la forma deportiva la misma que genera investigaciones que mejoren los aportes teóricos-prácticos en los seleccionados karatecas, teniendo como objetivo primordial elaborar un estrategia metodológica la cual contenga los lineamientos para las primera fase del macrociclo, contribuyendo a la optimización deportiva, por eso, se procedió a aplicar los métodos e instrumentos empíricos para generar fuentes primarias como la encuesta entrevista y guías de observación en el personal de entrenamiento, deportistas y colectivo técnico recabando datos cualitativos que denotaron debilidad en la aplicación de la estrategias metodológicas al igual que, el ímpetu de generar nuevos y mejores deportistas por ello se propone los lineamientos básicos del entrenamiento deportivo, los principios metodológicos que norman las fases en cada una de las sesiones en el cual se utilizó métodos bibliográficos que confirman las teorías en revistas indexadas, libros y tesis de maestría y doctorados proponiendo una estrategia metodológica que de entrenamiento deportivo para la múltiple adquisición de la forma deportiva en las selección de karatecas de categoría juvenil en la modalidad kumite en la federación deportiva de Santa Elena.

**Palabras claves:** estrategia, metodología, entrenamiento, múltiple adquisición.

## INTRODUCCIÓN

Uno de los deportes de combate conocidos a nivel mundial y que se practica de manera individual, es el kárate, nombrado así y desarrollado históricamente por los japoneses. Se caracteriza por el combate cuerpo a cuerpo y su fin primordial es el vencer al oponente utilizando las técnicas de defensa y golpe con los brazos y piernas, necesitando además de la práctica constante y disciplina colectiva del entrenador y los atletas, los cuales dan cumplimiento a los principios tradicionales del karate do.

La Federación Mundial del Kárate (WKF) ha captado la atención a más de 173 países, los mismos que han incursionado y participado en los Campeonatos intercontinentales y a nivel mundial desde el año 1975 hasta la actualidad. También su desarrollo en el ciclo olímpico genera nuevas exigencias que obligan a plantear propuestas que incrementen un elevado nivel en el podio de premiaciones.

Dentro de ello, valiosos aportes y fundamentos científicos a nivel internacional muestran que las multiplicidades de las prácticas deportivas coetáneas, que conllevan a generar metodologías alternativas para la adquisición de la excelencia atlética y su ejercicio, hábito, costumbre, destreza y precisión en la ejecución de los movimientos corporales.

Por eso, los kumite y su método de entrenamiento derivado de las técnicas trabajadas por los entrenadores en los deportes de combate, mejoran cada día más sus técnicas ofensivas y defensivas trabajadas para la competencia, al mismo tiempo se enfocan en salvaguardar la línea práctica y figura natural de la postura, la cual, requiere de un rendimiento generado por las estrategias y metodologías específicas en los deportistas.

Enriquecer con argumentos científicos las estrategias metodológicas para la práctica del kárate, conlleva retroalimentar y elaborar lineamientos necesarios para una adoptada forma deportiva, trabajada y desarrollada de manera específica en deportistas ecuatorianos debido a que, en la representación de los juegos panamericanos del año 2015 Ecuador se ubicó 2 entre los 9 primeros países del medallero.

Sin embargo dar prioridad a los karatecas en edades juveniles potenciadas por los entrenadores conduce a los logros deportivos provinciales. En Santa Elena en el año 2016 culminó con éxitos en los juegos nacionales de menores, sin lugar a duda se persigue el optimismo de fomentar el deporte en la Federación Deportiva de Santa Elena (FEDESE) conduciendo a generar tentativas para un nuevo ciclo deportivo con mayores logros.

La FEDESE domina la preparación básica del deportista del Kárate y debido a la complejidad de la personalidad del deportista, los aportes psicológicos y la concepción filosófica en la actividad deportiva exigen que los aspectos contemporáneos de los karatecas y el o los entrenadores generen cambios desde las bases científicas de una manera integral y categórica para su especialidad.

Para la realización de esta investigación se la dividió por capítulos, a continuación una breve introducción de cada uno de estos.

**Capítulo I:** Se elaborará el marco conceptual del problema, dando a conocer las variables identificadas en el tema de investigación al igual que el desarrollo del planteamiento del problema, la contextualización del mismo, el problema científico y su objeto de estudio, el campo de acción y su respectiva justificación, posteriormente se elabora el objetivo general y las preguntas y tarea científicas, y como orden cualitativo de la investigación la idea defender para el fin científico.

**Capítulo II:** Se desarrolla el marco teórico de la investigación científica el cual consta de los fundamentos de la estrategia metodológica desde un enfoque filosófico, psicológico, pedagógico basado en autores que argumentan la pertinencia científica sus particularidades, características y generalidades deportivas.

**Capítulo III:** Se describe la aplicación y análisis de métodos e instrumentos teóricos, empíricos y matemáticos - estadísticos aplicados en todo el procedimiento, dando detalles cualitativos evidenciados en la población y la muestra. También la proyección de los alcances esperados.

**Capítulo IV:** de acuerdo al orden de investigación correlacional muestra el aporte de dos variables se plantea la propuesta, con un carácter científico argumentativo trabajado para los entrenadores, los cuales potenciarán la múltiple adquisición del rendimiento deportivo en los deportistas de Kárate por medio de la estrategia metodológica.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1. TEMA**

ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MÚLTIPLE ADQUISICIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA EN LOS SELECCIONADOS DE KARATE DO CATEGORÍA JUVENIL, MODALIDAD KUMITE, DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA DURANTE EL AÑO 2016.

#### **1.1.- Planteamiento del problema.**

Actualmente el Karate Do se practica en muchas partes del mundo como medio de defensa personal y deporte competitivo, además de la ejercitación del cuerpo y la mente necesitando de suma concentración para la adopción de posturas corporales conocidas como técnicas básicas Dachi y kihon propias del karate do, por eso, la preparación básica del deportista requiere que los entrenadores planteen nuevas metodologías que prometan un adecuado proceso de desarrollo en los aspectos de la preparación, partiendo desde el inicio de temporada hasta la culminación del cronograma anual de competencias, mismo que puede estar sujetos a cambios debido a que el deporte ecuatoriano está influenciado y dominado por las líneas políticas, mismas que no han permitido desde hace una década culminar un ciclo olímpico bajo sólidos y fijos lineamientos, por el contrario el cambio constante de ministros y entre estos el de deportes, ha dado paso a, incertidumbre, especulaciones y sobre todo a una desestabilización deportiva nacional, puesto a que cada legislador posesionado en este cargo, ha ingresado imponiendo sus estrategias y lineamientos según su criterio técnico o el de sus asesores, quienes en gran parte no han formado parte de la fuerza técnica contemporánea del país, por lo tanto desconocen la realidad y necesidades del medio.

Se vuelve una barbaridad para el cuerpo técnico el tener que replanificar sus planes de entrenamiento, debido a la suspensión o postergación de una competencia fundamental, puesto a que el proceso de obtención de la forma deportiva implica determinado tiempo, y a la vez la mantención de esta es muy volátil.

Hoy en día el elevado número de compromisos y competencias importantes anuales, tanto nacionales como Internacionales, conlleva al planteamiento de objetivos a corto plazo, por lo tanto el tiempo para cumplir con el proceso de preparación es estrecho entre competencias.

Cabe insistir que la demanda de un entrenamiento adecuado y una metodología que contenga sus respectivos elementos técnicos recurre a la proporción de hábitos y habilidades necesarias para enfrentar las futuras exigencias en las etapas posteriores del Karate Do, mostrando que la prevalencia, es la ejecución práctica tanto en la demostración del entrenador como la ejecución del karateca.

Es necesario mencionar que el entrenamiento deportivo recurre a las cargas físicas ejercidas por los deportistas y trabajadas por medio del entrenador, el cual no siempre logra la optimización del rendimiento para la múltiple adquisición de la forma deportiva, evidenciando debilidades en los volúmenes trabajados en tiempo y las magnitudes apreciadas en la intensidad relativa de la carga física.

Claro está que el contenido de la carga física no es ejecutado con métodos que proporcionen una adecuada actividad física y el régimen de trabajo no es acoplado a la especialidad del karateca, ni mucho menos tomada como una estrategia tentativa para organizar la actividad física y el desarrollo de las habilidades físico-deportivas.

Otro de los aspectos de mayor relevancia es que no todos los entrenadores potencian el entrenamiento deportivo, ya que el volumen de la carga en las

distintas fases de la microestructura de entrenamiento como, periodos, etapas mesos y el micros no están siendo planificadas por las magnitudes de repeticiones, distancia, tonelaje y tiempo, de tal manera que la planificación por medio de una estrategia metodológica generaría múltiples adquisiciones en la forma deportiva.

Los científicos De la Rosa, A. F., & Ribas, A. R. (1988) y Ranzola, A., & Barrios, J. (1998) en sus estudios metodológicos sobre el entrenamiento deportivo desglosan los complementos básicos utilizados en cada sesión de trabajo, ejecutando ejercicios para la velocidad, la resistencia a la fuerza, los aspectos psicológicos y la vinculación social con los deportistas, declarando como generalidades necesarias para alcanzar mejores resultados.

Otros científicos (Platonov y Volkov, 1990) demuestran en su teoría la necesidad de trabajar las combinaciones físicas y las cargas de entrenamiento según el cuadro de sistemas energéticos. Los entrenadores de (FEDESE), no todos utilizan o conocen la importancia del cuadro de vías energéticas para el desarrollo de la múltiple adquisición de la forma deportiva, por lo que debilita la mantención del rendimiento físico-deportivo afectando de manera precisa en los resultados deportivos a mediano y largo plazo.

A pesar que los entrenadores de la FEDESE trabajan la forma deportiva y su desarrollo en la etapa: preparatoria, competitiva y transitoria, desarrollando amplios elementos que constituyan la base de la adquisición de forma deportiva, asegurando la consolidación de la preparación planteada por Matveev, Hovikov, Herre, Chouka y otros autores que argumentan sobre el entrenamiento deportivo.

Por otro lado el Doctor Fernando Navarro Valdivielso propone el modelo de entrenamiento ATR misma que se adapta a las condiciones del medio actual debido a que facilita la oportunidad el deportistas alcance la forma deportiva varias veces en el año calendario, gracias a la periodización pero en estructuras de tiempo más cortas y con contenido altamente específicos, contrastando con lo



propuesto por Matveiev en la periodización por medio de un plan complejo y largo.

Una necesidad primordial es entender la esencia del Karate Do ya que involucra factores socio-histórico-culturales, haciendo referencia a los planteamiento desarrollados por Vygotsky, L & Piaget, J. (1978) potenciando las funciones psíquicas superiores involucradas en el cuerpo – movimiento, cuerpo – conciencia y cuerpo –energía como hábitos y habilidades propias de la actividad deportiva y competitiva. Por consiguiente se da paso a la contextualización permitiendo desarrollar aportes generales para la implementación de teorías y conceptos.

### **1.1.- Contextualización**

La distrito de Santa Elena conocida por es una provincia joven con tan solo 9 años de fundación, y en el área deportiva está dirigida por la FEDESE. Cuenta con un personal que ha aportado en los logros medalleros de los últimos años trabajando con métodos de entrenamiento deportivo que generan talento humano importante para enaltecer los colores peninsulares.

Para contribuir con un mayor alcance de los logros deportivos surge esta investigación, la cual analiza aportes de autores que refieren a las vías más efectivas para la optimización de la múltiple adquisición de la forma atlética y el proceso de entrenamiento deportivo aplicando una estrategia metodológica para mejorar los aspectos físico, técnico, táctico, psicológico y educativo del Karate Do.

Para comprender de mejor manera y desarrollar elementos apropiados para el entrenamiento deportivo desde una estrategia metodológica se comprenderá la ley básica del entrenamiento deportivo. Conocida en los aportes de Seyle y Bompa, como ley de la súper compensación o bioadaptación es decir, la homeostasis es entendida como el estado normal o equilibrio de los deportistas y que de acuerdo a la carga aplicada o estímulo, por el proceso metabólico del catabolismo rompe la homeostasis que conduce necesariamente a un descanso en donde se da el

anabolismo o reconstrucción orgánica, para posteriormente lograr una súper compensación la cual no ha sido planificada ni trabajada de una buena manera por los entrenadores con los atletas y se pretende plantear y explicar la metodología correcta o más viable para la múltiple adquisición de la forma deportiva de los karatecas juveniles.

La evolución del karate do, y niveles de exigencia hoy en día están fundamentadas en que cada vez existe un mayor número de compromisos o competencias importantes, las cuales programa la WKF. Mismas que aseguran la sumatoria de puntaje para la cita Olímpica, por lo tanto la elaboración y ejecución constante y racionalizada de un programa de entrenamiento muy específico, sin violar los principios básicos del entrenamiento, puedan brindar las herramientas para alcanzar la forma deportiva y realizar relativamente un máximo performance en cada evento en el que se compita, dentro del calendario anual.

### **1.2.- Problema científico.**

¿Cómo desarrollar una estrategia metodológica de entrenamiento deportivo para la múltiple adquisición de la forma deportiva?

### **1.3.- Objeto de investigación.**

El proceso de implementación de una estrategia metodológica en los atletas seleccionados de karate – do.

### **1.4.- Campo de acción**

El desarrollo de la múltiple adquisición de la forma deportiva en los seleccionado de karate -do.

**Campo:** Deportivo

**Área:** Entrenamiento deportivo / Planificación del entrenamiento Deportivo en el Karate do.

**Aspecto:** Estrategia metodológica.

**Delimitación espacial:** Federación Deportiva de Santa Elena.

**Delimitación poblacional:** Categoría Juvenil de la WKF.

**Delimitación Temporal:** Año 2016.

### **1.5.- Justificación**

Una vez explicado las debilidades generadas en el proceso investigativo, se crea un sustento que se aplica en la formación y la consolidación del proceso de los deportistas y en el cual se pretende alcanzar un nivel de desarrollo de las capacidades físicas y aspectos de la preparación en general, a través del entrenamiento aplicado por una estrategia metodológica.

Al hablar de una estrategia metodológica esta se caracteriza por el compromiso de involucrar a los atletas en una propia concepción pero con distintos estilos de enseñanza y la metodología involucra; los métodos de entrenamiento los medios que se utilizan y el procesamiento en las formas de organización de los atletas. Esto desde una perspectiva en el alto rendimiento y sobre todo para el desarrollo de la múltiple adquisición de la forma deportiva.

Otro de los sustentos es que las teorías más complejas del entrenamiento deportivo apuntan a la múltiple adquisición del entrenamiento deportivo y autores clásicos como; Ozolin, E. (1988), Matveev, (1960), Platonov, V. N (1988), Verjoshanki, I. V. (1990), Pareja, A. (2010), Bompa, T. O. (2006), son bases teóricas y conceptuales usados en la actualidad contemporánea en todo el mundo. Dichos autores demuestran los estudios científicos que por años realizaron y, plantean para la adquisición de la forma deportiva desde los componentes de la carga, trabajando el volumen, intensidad y frecuencia desde un estímulo respuesta en el proceso metodológico.

Es por eso que las estrategias metodológicas desarrolladas desde los componentes característicos de los karatecas están dispuestas a contribuir en la explosividad, la rapidez, la resistencia a la fuerza y sobre todo la respuesta ante estímulos

explosivos. Pero no sin antes desarrollar la tensión muscular ya que sin hipertrofia es necesaria durante la etapa introductoria del macrociclo, y una de las estrategias para los entrenadores, es esclarecer el tiempo, repetición y descanso o recuperación entre ejercicios, tomando en consideración el cuadro de vías energéticas.

Por parte del autor de esta investigación y dada la experiencia como entrenador deportivo y metodólogo “la fuerza es la capacidad de producir tensión muscular, con o sin movimientos y gracias a la, rapidez y velocidad de contracción muscular, y del mismo modo sin tensión muscular no podría producir movimiento corporal” por eso los aportes del Thibudeau, C. (2007) contribuirán al desarrollo de la fuerza muscular en todo el proceso metodológico, cabe mencionar que en la provincia de Santa Elena existen muy pocos estudios que refieran a este tema, por lo tanto, se recurre a los autores internacionales que generan mayor acogida en el deporte de alto rendimiento.

Un valioso aporte es que para la zona peninsular se creará el argumento necesario para los deportistas que están en constante práctica deportiva y más aún cuando se ha obtenido logros medalleros a nivel nacional e internacional, contando con el apoyo de la FEDESE, el colectivo de entrenadores y los deportistas que con esfuerzo diario generan mayor importancia al deporte karate Do, siendo factible para la implementación de una estrategias metodológica para múltiple adquisición de la forma deportiva y dando cumplimiento con los ciclos de entrenamiento propuestos.

Dentro del cumplimiento de las funciones como entrenador de FEDESE, la experiencia puede brindar la posibilidad de manifestar que el somatotipo de los peninsulares presta muy buenas condiciones para la práctica de deportes de combate y de fuerza pudiendo esto radicar en la alimentación, cuya dieta se basa en altos niveles de proteína proveniente de especies marinas, además la presión

atmosférica, es idónea para la óptima y adecuada oxigenación de las células, lo que puede desencadenar en un metabolismo muy saludable.

### **1.6.-Objetivo general**

Implementar una estrategia metodológica de entrenamiento deportiva para la múltiple adquisición de la forma deportiva en los seleccionados de Karate Do de la categoría juvenil modalidad Kumite en la Federación Deportiva de Santa Elena.

### **1.7.-Idea a defender**

Una estrategia metodológica caracterizada por tener bases, principios y lineamientos deportivos contribuirán al desarrollo de la múltiple adquisición de la forma deportiva en los deportistas de Karate Do, generando mayores perspectivas en la categoría juvenil de la modalidad Kumite en la federación de Santa Elena.

### **1.8.- Tareas científicas**

-Estudio de las concepciones teóricas para la implementación de la estrategia metodológica en los seleccionados de Karate Do de la federación Deportiva de Santa Elena.

-Análisis de los componentes del entrenamiento deportivo y su aporte en la múltiple adquisición de la forma deportiva en los seleccionados de Karate Do en la Federación Deportiva de Santa Elena.

-Detectar, organizar las herramientas existentes con bases científicas que sirvan para alcanzar la múltiple forma deportiva en el karate do.

-Implementación de una estrategia metodológica de entrenamiento deportivo para la múltiple adquisición de la forma deportiva en los seleccionados de Karate Do, modalidad Kumite en la Federación Deportiva de Santa Elena.

## **CAPÍTULO II**

### **FUNDAMENTOS TEÓRICO**

#### **2.1.-Investigaciones previas**

Durante la segunda guerra mundial en los años de 1940 y 1950 supuso un estancamiento en la teoría del deporte, luego de pocos años durante la guerra fría la práctica del deporte es considerado como símbolo de prestigio Internacional y proliferan las investigaciones y estudios sobre planificación deportiva, principalmente por entrenadores del Este como Alemania y la Unión Soviética.

En los años de 1950 y 1960, se dan a conocer los primeros pioneros en la elaboración de la planificación deportiva, uno de ellos es Ozolin, quien plantea que la temporada o entrenamiento debe ser en función de las competiciones, por otro lado, Letunov plantea un enfoque interior, como es la carga biológica que experimenta el atleta, mas no la competencia debe condicionar al competidor, luego aparece Matveiev quien se basa en el síndrome general de Bioadaptación de Seyle y combina ambas ideas para realizar una planificación conforme al calendario de competencias y profundiza sobre las fases por las cuales en deportista atraviesa para desarrollar la forma deportiva.

Pocos niveles de planificación se desarrollan entre los años de 1960 y 1970, ya que contundentemente se impone la planificación de Matveiev en casi todos los deportes, por otro lado la teoría de adaptación de Seyle permite conocer la respuesta a nivel fisiológico del organismo en los deportistas ante diferentes estímulos, a la vez permite el análisis de la heterocronia de los ritmos de recuperación.

Debido a que las olimpiadas de Roma, 1960, Tokyo, 1964, Mexico, 1969, se dan en situaciones de climáticas y geográficas de frio y altura, se estudia el rendimiento fisiológico en determinadas situaciones.

Las necesidades del alto rendimiento hacen que surjan detractores del sistema planteado por Matveiev, desde los años 1980 y 1990, ya que se comienza a tener en cuenta la respuesta individual del deportista a las cargas de entrenamiento, lo cual produce que sean inutilizados los programas estereotipados, además durante esta época aumenta considerablemente el número de competencias, con lo que el entrenamiento gana en calidad a costa de menor cantidad, el trabajo genérico es desestimado por Bondartchuk, quien propone el modelo de carga individualizada, utilizando medios específicos para deportistas de Elite, en 1985 Tschiene desarrolla un modelo de carga intensiva para a alta competición, también Neouf muestra su modelo de carga concentrada en 1990, así también Vejonshansky se hace notar con su modelo de trabajo por bloques en el mismo año, el doctor Fernando Navarro propone el sistema de ATR en 1995, en donde los contenidos del mesociclo son distribuidos en pequeños ciclos de semanas o microciclos, en bloque constan de una alta especificidad en los contenidos de entrenamiento, los objetivos finales de los meso, se consiguen por la suma de los objetivos planteados en los microciclos.

Enfocando estas tendencias y modelos a la realidad del karate do es el hecho de concebir que un Karateka pueda alcanzar un resultado exitoso en las competencias de alto nivel presupone que dicho sujeto, fue objeto previamente de un proceso íntegro, complejo y sistemático de entrenamiento por varios años, donde los componentes físicos, técnico, teórico y psicológico de su preparación, deben haber alcanzado elevados niveles de manifestación y desarrollo.

Por eso los autores que convalidan el estudio y la ratificación de la estrategia metodológica de manera general en el período preparatorio distinguen los componentes necesarios para que el entrenador aplique en sus deportistas. Así mismo generalizan los componentes específicos para la adquisición de la forma deportiva durante cada entrenamiento, los cuales son trabajados por intensidad y capacidad.



Desde la ciencia teórica y práctica trabajada por resultados científicos Ozolin, N. de nacionalidad soviética fue deportista y al mismo tiempo entrenador durante varios años, demostró que la incidencia del rendimiento deportivo depende de la etapa preparatoria en un ciclo deportivo, al igual que la generación de conceptos, modelos y varios aportes que refieren al desarrollo de habilidades y capacidades. Por otro lado los modelos de periodización general planteados por Matveiev, son considerados en este estudio ya que ejemplifica el macro entrenamiento para conseguir la mejor forma física deportiva en cada ciclo.

Cabe rescatar que, desde al año 2000 en el Ecuador los entrenadores, tomo fuerza la utilización de las fases de desarrollo en uno de los ciclos del entrenamiento deportivo nombrado Periodización que refiere a los periodos preparatorio, competitivo y tránsito, por eso, nuevamente el estudio se refiere a los aportes planteados por Matveiev, los cuales han sido generados y potenciados por Verjoshanski, éste autor también explica la periodización de los modelos del trabajo en bloque como también lo hace el Doctor Fernando Navarro, con su planteamiento de mesociclos concentrados asociados al sistema ATR, que consiste en Acumulación, Transformación y Realización, también con sus teorías se han obtenido grandes resultados a nivel mundial, siendo necesario sujetarse a cada aporte y fundamento científico.

## **2.2-Fundamentaciones**

### **2.2.1-Fundamentación teórica**

Dentro de los fundamentos históricos y antes de dar paso a las teorías de desarrollo contemporáneo es necesario fundamentar el surgimiento del Karate Do, el cual fue una de las primeras manifestaciones del arte marcial, cuya técnica se basa en la defensa y el ataque según libros antiguos escritos en los años 3000, dos siglos después en el año 470 un mojen budista llamado Ta-mo nombre en chino, Badhidharma en sánscrito, y Duruma en Japonés se estableció en el monasterio budista de Shaolín, situado en las monatañas de Shun- Shan, provincia de Honan, al norte de China, quien atravesó la cordillera de Himalaya para llegar al territorio

Chino, donde introdujo el rito budista en Basado en la meditación, el ascetismos, y la práctica de ejercicios físicos para resistir la rigurosidad de la vida religiosa, así como para garantizar la capacidad de auto defensa de sus discípulos frente a los asaltantes de camino, quienes atacaban a los monasterios budistas.

Este monje también conocía un boxeo indio llamado Vajra Musti, posteriormente se traslada al reinado de Wei donde se establece a 40 Km de la antigua ciudad de Lo-Yang, que era la capital de ese reino, en una zona conocida después como Shaolín-ssu, en el que se dedicó a enseñar el rito budista Zen, igualmente garantizar la capacidad de autodefensa, es decir incursionó el método de trabajo para la auto defensa conocida como Ch'uanfa o Shao-lin-ssu.

Los monjes Shaolin rápidamente adquirieron reputación por ser los peleadores de excelencia en China. Su método de combate fue difundido como Shorinji Kempo, y mientras realizaban su viaje transmitiendo sus conocimientos del budismo zen también fueron influenciados e influyeron a varios estilos de combate. A fines del siglo XII, el budismo zen se dio a conocer en Japón y se convirtió en la religión de la clase samurái. Como tal, el budismo zen alcanzo a influenciar todas las artes marciales de Japón.

Por su parte Okinawa, era la encrucijada de las importantes vías y rutas marítimas entre China, Japón, Tailandia, Malasia, Indochina, Borneo y las Filipinas. Por lo tanto, recibió una fuerte influencia de las artes marciales chinas. Las iniciales relaciones de estas islas y China se desconocen, sin embargo, se sabe que en 1372 el rey de Okinawa, Satto, dieron relaciones diplomáticas con el emperador Ming. Parte de estas implicaba un intercambio de expertos en artes marciales, por lo que los nativos de Okinawa refinaron sus métodos de combate, incorporando estilos extranjeros a sus estilos y necesidades propias.

Un aspecto favorable que hizo que las artes marciales se desarrollaran en Okinawa fue el arribo de gobernantes opresores. En los años 1477 y 1526, Okinawa fue

gobernada por el rey Sho Shin, quien no permitió la posesión de armas. En 1690, el clan japonés Satsuma llegó al gobierno y mantuvo esta prohibición. Durante este tiempo muchas escuelas de pelea funcionaron en secreto.

Las ciudades de Shuri, Naha y Tomari fueron los principales centros de diferentes clases sociales: nobles y reyes, comerciantes y personas de negocios, y pescadores y campesinos respectivamente. Por esto se desarrollaron diferentes formas de artes marciales, tales como el Shuri-te, Naha-te y Tomari-te, conocidas como Okinawa-te o Tode.

Progresivamente el Karate se dividió en dos principales grupos: Shorin-ryu, que se desarrolló en los alrededores de Shuri y Tomari, y Shorei-ryu, que se desarrolló en la región de Naha. Las tres ciudades no se encuentran lejos entre sí, por lo que las diferencias entre estos estilos son superficiales.

El estilo Okinawa-se te continuó practicando en secreto, incluso después de que terminara el mandato de Satsuma en 1872. La clandestinidad de este arte marcial terminó en 1902, cuando el Comisionado de Educación Shintaro Ogawa sugirió que fuera incluido en el sistema de enseñanza media en Okinawa.

Desde entonces el karate ganó importancia para ser reconocido y pronto se enseñó en varias escuelas de Okinawa. El primer maestro en realzar la enseñanza en las escuelas fue Anko Itosu. Muy pronto fue seguido por otros, incluyendo Chojun Miyagi, Gichin Funakoshi y Kenwa Mabuni.

Karate-do su significado es “el camino de la mano vacía“, y su práctica consiste en usar los golpes, patadas, los hombros y las rodillas, así como la mano abierta para neutralizar al oponente. Así mismo, consiste en evitar un ataque por medio de bloqueos y todas las técnicas deben estar complementadas con la respiración adecuada. Los diferentes estilos actuales son:

- Budokan
- Goju-ryu

- Kenpo
- Kyokushin
- Shito-ryu
- Shorin-ryu
- Shotokan
- Uechi-ryu
- Wado-ryu

Una vez referido el autor a los hechos que dieron paso a la creación de un nuevo deporte y los indicios de la metodología de trabajo es importante prevalecer las técnicas ancestrales pero con un mayor legado en la instrucción del entrenamiento deportivo, generando no solo un deporte sino un atleta con mayor técnica, rapidez, coordinación y resistencia ante cada pelea generada en el campo del deporte, del mismo modo sentar bases de rendimiento deportivo para trazarse un paralelismo con los distintos períodos de entrenamiento.

La metodología en su modo más general utiliza el estudio, la descripción y la explicación de acciones de trabajo en los entrenamientos deportivos en el que, las estrategias planteadas por el entrenador son enfocadas en los estímulos de los entrenamientos y tu trabajo en las cargas del volumen e intensidad, que también son trabajadas en los ciclos dobles planteados por (Bomba, T. 2002).

Forteza, A. (1999) especifica la metodología del entrenamiento deportivo, carga estructura y planificación dada desde la base de la ciencia, independiente de cada deporte con su respectiva estructura, ley y principio así como la planificación en cada uno de sus sistemas energéticos, rango de días, frecuencia, tiempo y duración de los efectos en días y, desde la capacidad motriz la fuerza, resistencia y rapidez con su respectivo tiempo de trabajo efectivo el cual, es la esencia de la estrategia para esta investigación al igual que la múltiple adquisición en el entrenamiento en el karate Do.

Una tercera condición o estrategia de desarrollo y mantención de la fuerza en sus diferentes manifestaciones a fines a la especialidad de kumite en el karate do, como un principio importante generado en la propuesta y trabajada para los entrenadores de la Federación Deportiva de Santa Elena, adoptando una readaptación de nuevas técnicas de trabajo y los aspectos teóricos y metodológicos del entrenamiento deportivo.

### **2.2.2.-Fundamentos filosóficos**

En ámbito deportivo la actividad física-deportiva está involucrada con la filosofía la cual estudia el desarrollo, la estructura y la fundamentación de la sociedad en cada una de las disciplinas atléticas y dentro de ello la ciencia política, la antropología y la economía influyen de manera indirecta en los alcances deportivos dado por las estructuras sociales, la comunidad, el contexto y la familia, Argyle (1978) afirma que la habilidades motoras son como las interacciones a nivel social, además la técnica y táctica colectiva representan conocimientos interactivos especializados resaltados por las diversas convenciones deportivas que las construyen.

Para un mejor entendimiento, la sociología es una disciplina o conocimiento del ser humano que genera concepciones distintas como la religión, la educación, el ejército y las ocupaciones profesionales y que cada día son cambiantes propiciadas por las tendencias sociales y políticas, cumpliendo roles y funciones en todos los ámbitos.

Y precisamente en el deporte como fenómeno social popularizado, pasa a ser una práctica elitista concebida y reservada para los karatecas, que pasó de generación en generación y que se práctica con mayor técnica y altos niveles competitivos apoyados en la especialización de un deporte con mayor automatismo, valores, actitudes, aptitudes y contemplan la participación del desarrollo de competencias físico-deportivas con un fin ideológico.

También la integralidad social justificada por la práctica y la ocupación del tiempo genera cambios productivos, en el caso del Ecuador está amparado por la constitución y los proyectos que generan cambios deportivos promoviendo alcanzar la excelencia de los atletas y la disertación logros nacionales e internacionales.

Los estudios más actuales de Elias, N. (1996) & Fuentes, G. (2015) explican proceso de civilización deporte y ocio, al igual que el marco de la Educación Física en el campo educativo el cual genera transformaciones fortuitas en la sociedad, ya que no solo genera cambios sino que también promueve la ocupación del tiempo libre y mejor aún retoman la práctica deportiva, por eso el Karate Do es una de las especialidades que involucra toda característica y cualidad en el hermoso mundo del entrenamiento.

### **2.2.2.-Fundamentos pedagógicos**

Toda investigación relacionada con la enseñanza aprendizaje debe tener presente el conocer, el hacer, saber hacer, saber comprender y sobre todo el entrenador debe saber ser un mentor en todo el proceso del entrenamiento deportivo, en el que no solo se enseñe a los karatecas sino que también exista una retroalimentación vinculada con: entrenador karateca, karateca entrenadores y karateca - karateca.

Solá J. (2010) define que el conocimiento interactivo característico del deporte, se distingue del saber cognoscitivo careciente de temporalidad como juicio de éxito en su elaboración, esta es la diferenciación que se hace entre saber interactivo y el saber cognoscitivo que permite también entre distinguir entre saber jugar y el saber cómo jugar.

La enseñanza del Karate Do debe ser fraccionada o cíclica ya que la puesta en escena va a ser en función de reacción defensa o ataque defensa dada la complejidad entre dos oponentes que están regidos a un reglamento deportivo, y

en la competencia se rigen a la intención de los jueces y árbitros, por ello el entrenador debe estar capacitado tanto en la metodología del entrenamiento deportivo como en la pedagogía de la enseñanza.

Por eso la capacidad de transmitir los conocimientos técnicos - deportivos genera expectativas en las personas que lo practican, al igual que el cuerpo metodológico de la Federación Deportiva de Santa Elena, con un toque de dirección, divulgación, aseguramiento hacia los karatecas y un respaldo motivacional. Se recuerda que la enseñanza en el karate desde su iniciación se trabaja por la imitación, repetición y demostración.

Desde el punto de vista pedagógico, es importante especificar determinados conceptos inmersos durante el proceso de enseñanza aprendizaje en general y que pueden ser aplicables al karate do. Según Bacallao, (2016).

➤ **Métodos**

Del griego *metha* (más allá) y *odos* (camino), significa literalmente **camino o vía para llegar más lejos**; hace referencia al medio para llegar a un fin.

➤ **Métodos de entrenamiento**

Son un conjunto de operaciones ordenadas para conseguir un resultado, es decir, la estructura organizativa de nuestra sesión de entrenamiento para conseguir un objetivo. Cada objetivo (capacidad física, sistema energético determinado...) podemos utilizar diferentes métodos, pero siempre habrá unos más eficaces que otros.

➤ **Medios**

Los elementos necesarios para el cumplimiento de los métodos.

➤ **Medios de entrenamiento**



Los medios de entrenamiento son el conjunto de actividades que realizan los deportistas para alcanzar los objetivos previstos en la planificación.

➤ **Método de enseñanza** es el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos. El método es quien da sentido de unidad a todos los pasos de la enseñanza y del aprendizaje y como principal ni en lo que atañe a la presentación de la materia y a la elaboración de la misma.

➤ **Medios de Enseñanza** son las herramientas mediadoras del proceso enseñanza aprendizaje, utilizadas por profesores y estudiantes que contribuyen a la participación activa, tanto individuales como colectivas, sobre el objeto de conocimiento.

### **2.2.3.-Fundamentación psicológica**

En esta investigación se trabaja un enfoque psicológico desde la teoría de Galperin, P (1982), que a pesar de ser un libro clásico es utilizado por los actuales autores contemporáneos, por ello el autor de esta investigación se especializa en dicha fuente ya que es otro de los representantes de la escuela de Vigotsky. La idea fundamental se centra en la formación planificada por etapas de las acciones mentales y los conceptos considerada en el proceso de formación deportiva, es decir su-dividir en etapas como la motivación, que se trabaja en la disposición del karateca.

Otro aspecto es la base orientadora de las acciones deportivas que son trabajadas en la determinación de los conocimientos previos a la ejecución de movimientos ya que se trabaja con los Karatecas seleccionados, por eso otra etapa es la materializada denominada así por la ejecución de los movientes combinados de manea continua llamada comunicación con el cuerpo en el que entra en vigor: el diálogo tónico, el diálogo gestual y la postura.

Cabe mencionar un referente sobre el aprendizaje ya que este juega un papel en los movimientos y su sistema de impulsos aferentes cinestésico, ya que son los encargados de la cadena de movimientos cíclicos o acíclicos, es decir la combinación de movimientos y la transmisión de la energía para la ejecución de acciones corporales dadas para un ataque o un bloqueo.

De manera específica el cuerpo y la conciencia son manifestaciones psíquicas que provienen del cuerpo físico y la sensibilidad interoceptiva que durante todo el transcurso son potenciadas como habilidades y capacidades físicas, así mismo la comunicación del cuerpo y la energía cumple un intercambio sistémico de energía generada por el entrenamiento, la dieta y la preparación psicológica, en el que también entra en constructo la teoría Piagetana y su construcción de nuevas ideas, conceptos y nuevas percepciones hacia el entrenamiento deportivo.

Piaget y su teoría de la educación propone un desarrollo cognitivo siempre y cuando genere una actividad constante, dinámica, innovadora y la introducción estrategias de asimilación de respuestas. La metodología también propone los métodos de entrenamiento para la nueva adquisición de saberes sobre todo los ancestrales ya que el karate do es uno de los deportes más antiguos, nombrando así a otro psicólogo que genera la teoría del aprendizaje significativo Ausubel (1961), relaciona los conocimientos, saberes y aprendizajes duraderos.

### **2.2.3.1.-Categorías fundamentales**

#### **Tipos de enseñanzas trabajadas en la enseñanza del karateca.**

**Enseñanza imitativa.** El entrenador ejecuta los movimientos o técnicas junto a los karatecas. No se da ninguna explicación.

**Enseñanza Analítica.** El entrenador explica una determinada técnica verbalmente y los alumnos la ejecutan.

**Enseñanza Demostrativa.** El entrenador explica la técnica y a continuación hace una demostración, ejecutando la técnica.

### **2.2.3.2.-Desarrollos de los conceptos según el autor de esta investigación y dada su experiencia como entrenador y karateca de la Federación Deportiva de Santa Elena.**

**Concepto de técnica:** es el componente del rendimiento donde describe el modelo ideal de ejecución de un movimiento cumpliendo un objetivo concreto en el karate Do.

**Técnica elemental:** Base estructural del movimiento es decir la reproducción de un modelo deportivo.

**Técnica estándar:** Obtenida del análisis de multitud de deportista, en sí, es la ejecución del movimiento del karateca por la adquisición de la instrucción, videos, competencias y entrenamientos constantes que mantienen un nivel elevado de ejecución de movimientos.

**Técnica individual:** generada por el karateca y desarrollada por las habilidades y capacidades físicas trabajadas de manera individual por el uso de medios e instrucciones y evidenciadas en la competencia a niveles medios y altos.

**Técnica óptima o de alto nivel:** es el modelo al cual se caracterizan los componentes motrices, y se evidencia con claridad la técnica concreta de manera que puede orientar a otros individuos.

### **2.2.3.3.-Ciertos Principios del entrenamiento deportivo en el Karate Do, los cuales han sido modificados y contextualizados en distintos tipos de teorías deportivas.**

**Principio de la respuesta individual.**

Este principio es fundamental para la obtención de un mejor resultado durante la competencia, influyen diferentes factores como los que se mencionan más abajo, sin los cuales no se tendría un alto rendimiento: dotes del karateca, nutrición adecuada, descanso adecuado, motivación deportiva.

**Principio de la adaptación.**

Mejor adaptación funcional dada por el entrenamiento deportivo y la adaptación osteo-mio-articular, fuerza resistencia y velocidad.

**Principio de la sobrecarga.**

Rompimiento de la Homeostasis dada la incrementación de la carga física o carga de entrenamiento, la cual es gradual según la etapas de entrenamiento deportivo trabajado en series, repeticiones, intensidad, volumen y duración.

**Principio de la progresión.**

La carga debe ser aumentada progresivamente y debe ir de lo general a lo específico, cabe destacar que, en esta investigación se trabaja con karatecas seleccionados y por lo tanto la base del entrenamiento deberá alcanzar mejores resultados en las capacidades coordinativas, desde lo más simple a lo más complejo.

**Principio de la especificidad.**

El entrenamiento específico será trabajado en función de la habilidad a desarrollar en el que se pretende tener mejorías y dominios para cada ciclo.

**Principio del calentamiento inicial y recobro final.**

Siendo la de mayor importancia por su aporte en cada inicio y culminación del entrenamiento es el calentamiento, ya que contribuye a elevar la temperatura corporal y así genera una mayor circulación, aumento de la temperatura genera y genera un mejor desenvolvimiento en el escenario deportivo. El recobro o vuelta a

la calma permite que el estado del deportista regrese a su estado normal, es decir a una compensación física.

#### **2.2.3.4.-Principios pedagógicos básicos del entrenador para el karateca.**

##### **Principio de reforzamiento.**

Se refiere a que una conducta incrementada su frecuencia de ocurrencia, es decir que a mayores estímulos positivos más alcances el karateca llegará a tener. La repetición racionalizada de cierto conocimiento ayudara indudablemente a su consolidación, por eso se convierte en una herramienta o método básico durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

**Principio del control de estímulos:** cada aplicación de un estímulo por el entrenador, deberá estar reforzado de manera constante y correcta al ejecutar una técnica o habilidad ya que el fin es aportar con aspectos positivos, a la estructura psicomotriz del individuo, de lo contrario si no se hace énfasis en implementar una correcta dosificación de contenidos o cargas de entrenamiento, esto podría desencadenar una serie de problemas poniendo en riesgo la salud del deportista, he allí la importancia de implementar un plan cuyo propósito sea evaluar la capacidad de asimilación del entrenamiento y niveles de desarrollo por medio de test específicos para el karateca, con esta información se establecerán los parámetros que el entrenador podrá tomar como punto de partida para alcanzar cumplir con los objetivos.

**Principio de la complejidad acumulativa:** de acuerdo a las exigencias asimiladas en el proceso de preparación por el karateca, estas deben ir progresivamente aumentado, ya que los objetivos que se plantean durante el proceso de entrenamiento serán para alcanzar la maestría deportiva.

**Principio de la trasferencia:** va en dependencia de lo relativo a la influencia que puede tener sobre un estereotipo, es decir un elemento técnico para la realización de ejercicios ajenos, la cual está constituida de tres formas:

**Positiva**, cuando el aprendizaje o ejecución se ve facilitado por el aprendizaje, un ejemplo claro en el karate do, es la transferencia directa que ejerce el kihon y katas en los sistemas energéticos y psicología del karateca, para adquirir las habilidades modificadas para el combate deportivo (Shiai kumite).

**Negativa**, cuando el aprendizaje o ejecución de una tarea es motivo de interferencia por el aprendizaje o ejecución de segunda tarea.

**Nula**, cuando no cumple las normativas.

**Principio de la accesibilidad:** los karatecas tienen que plantearse exigencias personales que puedan encerrar positivamente las acciones físicas y que les induzcan a movilizar su cuerpo de manera óptima en el trabajo de los potenciales físicos, psíquicos e intelectuales, para el rendimiento y están divididos de la siguiente manera:

- Ir de lo poco a lo mucho.
- De lo sencillo a lo complejo.
- De lo conocido a lo desconocido.

**Principio de la unión de lo general a lo especial:** no se pueden excluir los principios de los ejercicios físicos generales ya que como su nombre lo indica es algo general de la actividad física, sin embargo es recurrente trabajar desde las bases más simples a las más específicas o especiales, teniendo como consecuencias un contenido particular y especializado en el karateca.

**Principio de la trasferencia:** está dado sobre la ejecución de los movimientos trabajados, pero con la influencia demostrativa del entrenador de manera fragmentada; en el cual se ve reflejada la teoría de ZDP planteada por Vigotsky. Existen más principios en el entrenamiento deportivo y la Educación Física sin embargo se ha tomado en cuenta los de mayor relevancia para esta investigación, ya que tienen un aporte metodológico y sobre todo el trabajo del entrenador con el atleta para la múltiple adquisición de la forma deportiva en los karatecas seleccionados.

#### **2.2.3.5.-Principios metodológicos del entrenamiento**

##### **Principios de la individualización**

El proceso de entrenamiento debe ser modelado de acuerdo a las características físicas y psicológicas del deportista. El aplicar el mismo programa a todos los deportistas no tiene sentido ya que las características peculiares determinan la aptitud del mismo durante este proceso, especialmente en atletas jóvenes.

##### **Principio de participación activa**

En particular el karateca debe activamente participar en su entrenamiento, puesto que el sensei es el facilitador de la información hacia el practicante en base a sus resultados.

##### **Principio de desarrollo multilateral**

Implica el proceso planificado cuidadosamente para garantizar la longevidad deportiva y polivalencia del karateca principalmente en las primeras fases de preparación.

##### **Principios de variedad**

Los deportistas de elite se preparan con programas de alto volumen e intensidad, Bompa (2003) establece un modo aproximado de horas de entrenamiento que requieren los atletas de diferentes niveles y categorías con el objetivo principal de

alcanzar resultados importantes de nivel internacional, implicando el trabajo entre 1200 y 1600 horas anuales.

### **Principio de modelación**

Su base radica en la necesidad de modelar el entrenamiento o hacerlo lo más parecido a la prueba o competencia, considerando los rasgos físicos, psicológicos y mecánicos impuestos por la especialidad de Shiai Kumite.

### **Principios de proyección de la carga**

Se ha demostrado la mejora de los resultados deportivos cuando tienen una relación directa con la cantidad, calidad y frecuencia del trabajo realizado.

### **Principio de especialización del entrenamiento**

Este principio ayuda a los entrenadores a establecer los parámetros, sobre los cuales se evaluará al deportista con vistas a mejorar el rendimiento, por mencionar algunos de estos parámetros, como es el somatotipo, edad cronológica, sexo, división, características psicológicas, predominancia de resultados y más condiciones siempre y cuando estén a favor de una longevidad deportiva para el karateca.

### **Principio de especificidad de los ejercicios**

Esto depende de la correcta selección de ejercicios bajo la especialidad que permitan una mejora del rendimiento, gracias a las adaptaciones de los diferentes órganos y sistemas.

### **Principios de transferencia**

Hace referencia que determinados ejercicios y métodos de entrenamiento pueden interferir negativa o positivamente en el desarrollo de otra capacidad o habilidad.



### **Principio de continuidad**

Para que el proceso de entrenamiento cumpla su objetivo de alcanzar la forma deportiva debe ejecutarse de manera continua haciendo uso de la ley fundamental de la bioadaptación establecida por Seyle.

### **Principio de unidad funcional**

Debe interpretarse como un todo del funcionamiento del organismo pues en este aspecto todo está íntimamente relacionado, esto explica que, en el karate y en otros deportes se busca alcanzar el máximo rendimiento aplicando métodos y medios específicos de entrenamiento, en los periodos no competitivos.

### **Principios de planificación**

La vida deportiva de un karateca debe ser planificada con proyecciones a largo plazo, estos pueden ser subdivididos independientemente en periodos menores en donde se persiga alcanzar los objetivos pertinentes.

### **Principio de armonía entre rendimiento general y específico**

Esto indica que a pesar de la especificidad de la competencia programada en la planificación, debe existir una estrecha relación entre los contenidos generales y específicos del entrenamiento.

### **Principio de complejidad de los efectos del entrenamiento**

El entrenamiento de una cualidad física o técnica siempre está relacionado con el estatus de las demás, en la realidad ninguna cualidad física puede entrenarse o desarrollarse de manera aislada.

### **Principio de supercompensación y de condición cíclica de la actividad de entrenamiento**

Durante el proceso de entrenamiento sucede una alternancia entre los estados de fatiga, recuperación y supercompensación, demuestran los estudios de la forma deportiva que es un estado que alcanza el deportista de manera temporal, en el

mejor de los casos hasta 8 semanas, que está en dependencia del tiempo de preparación aplicado.

### **Principio de relación óptima entre esfuerzo y recuperación**

Se basa íntimamente en el principio de la supercompensación ya que en este se produce durante el tiempo de recuperación y descanso, para su efecto está de por medio la dosificación de las cargas de trabajo y del tiempo de descanso, situación que se puede volver dificultosa y riesgosa para la salud del deportista si la planificación ejecutada no se basa en los principios biológicos mencionados anteriormente.

### **Principio de orden correcto de los esfuerzos**

Esto se manifiesta notoriamente durante el desarrollo de una sesión de entrenamiento, en donde es determinante el organizar los contenidos de la preparación de tal manera que el agotamiento producido en la ejecución de ciertas habilidades, y sistemas energéticos empleados no impidan el armonioso desarrollo de otras cualidades.

### **2.2.3.6.-Proceso de adaptación en el deporte**

Platonov elaboro una teoría de adaptación en el deporte partiendo del modelo expuesto por Seyle, en el síndrome general de adaptación; aplicación de un estímulo que provoca un desequilibrio de la homeostasis o equilibrio interno del organismo asociada a un descenso en la capacidad de rendimiento, (fatiga), a través del descanso y la alimentación en la fase de resistencia se produce el restablecimiento de las funciones iniciales y se reponen los depósitos de energía agotados durante el ejercicio, tiene lugar la supercompensación y producen cambios estructurales y funcionales por el fortalecimiento de los sistemas solicitados, su disponibilidad para el trabajo y la restitución y el aumento de la capacidad de las reservas de energía lo que incide en un mejor estado de rendimiento.

### **2.2.3.7.-Adaptación aguda y crónica**

Los autores de la teoría de entrenamiento hacen una distinción entre dos tipos de adaptación íntimamente relacionadas entre sí y que, en conjunto, son la base de sustentación de adquisición de las nuevas capacidades y destrezas, hablamos de la adaptación aguda y la adaptación crónica. La adaptación aguda o rápida, es decir la respuesta del organismo durante la realización de un ejercicio físico como el aumento de la frecuencia cardiaca; está relacionada con la actividad del sistema nervioso autónomo y constituye la base para la formación de adaptaciones crónicas, a largo plazo, que permitan aprovechar mejor las reservas funcionales del organismo.

### **2.2.3.8.- Preparación física**

La preparación física concierne al desarrollo de las capacidades físicas básicas como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en sus diferentes manifestaciones estas capacidades individuales, cuyo desarrollo está siempre condicionado, en mayor o menor medida, a las predisposiciones genéticas de cada individuo completo, son denominadas también condicionales, pues limitan el desarrollo de las capacidades técnico táctico.

### **2.2.3.9.- Preparación técnica**

Sobre la base de las cualidades de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, el entrenamiento técnico garantiza la consecución del más alto nivel de rendimiento. Cualidades físicas y técnicas o coordinativas mantienen una estrecha interdependencia: un mejor rendimiento físico permite mejoras en los apartados técnicos, a la vez la mejora técnica y coordinativa redundan en el ahorro de las reservas energéticas movilizadas durante el ejercicio, por lo que se retrasan los procesos de fatiga.

- **Aprendizaje básico**, de las destrezas deportivas específicas de una modalidad.

- **Perfeccionamiento**, desde el punto de vista biomecánico de las destrezas técnicas aprendidas.
- **Estabilidad** en el dominio de la técnica.
- **Aplicación selectiva** de las técnicas, usar las más efectivas en función de la situación íntimamente relacionado con las capacidades tácticas.

#### **2.2.3.10.-Preparación estratégica, táctica y teórica**

En el deporte moderno, la preparación estratégica busca dotar al deportista de la capacidad para elegir, en cada situación, la mejor táctica disponible, con el fin de lograr la victoria, el conocimiento teórico que el deportista posee de su disciplina condiciona e gran medida sus posibilidades tácticas, y lo mismo ocurre con la preparación técnica, limita, orienta y conduce las opciones técnicas más deseables.

#### **Táctica y estrategia**

Son términos que designan aspectos diferentes de la preparación deportiva.

La estrategia es un concepto más global, un plan de acción a seguir en una determinada temporada o de cada una competición importante, mientras que la táctica hace alusión a las acciones específicas a realizar en cada combate, al plan de acción concreto para una competición determinada, frente a un tipo de rival de determinadas características.

#### **2.2.3.11.-Entrenamiento teórico**

Ya no está de moda la concepción de que el entrenador debe pensar por el deportista, a la vez que el karateca de competición mejora técnica y físicamente, el entrenador debe facilitarle el aspecto más importante de la teoría del entrenamiento y de las singularidades y complejidades de la competición del Shiai kumite.

#### **2.2.3.12.-Preparación psicológica**

Cualquier disciplina deportiva se sustenta sobre cuatro pilares básicos; el físico, el técnico, el táctico y el mental, para que la evolución del deportista como tal sea la

adecuada, debe existir un equilibrio entre estos cuatro aspectos, de modo que la integración de a planificación del entrenamiento psicológico con los componentes físicos, técnicos y tácticos tiene importancia vital en el desarrollo de las potencialidades del atleta. En la actualidad los deportistas de elite y los amateurs aventajados están aprendiendo mejorar sus capacidades atléticas con técnicas que van más allá del entrenamiento ordinario a sabiendas de que las diferencias e incapacidades de concentración, autoconfianza, automotivación y autodirección psicológica son críticas a la hora de perder o ganar.

### **2.2.3.13.-Estructura del plan anual de periodización**

Lev Matviev ( autor de fundamentos del entrenamiento deportivo 1977, y del proceso de entrenamiento deportivo, publicado en castellano en 1993) es uno de los teóricos del ejercicio más prolíficos en lo que concierne en planificación deportiva, y sus aportaciones contribuyen, aun hoy día, una aproximación muy acertada a lo que, con los años, ha llegado a conocerse a través de numerosos estudios y aplicando técnicas e instrumentos novedosos que no estaban disponibles hace seis décadas, su obra se nutre de las aportaciones del síndrome general de la adaptación de Seyle, sirvió y sirve de fundamento para explicar los procesos que deben regir la planificación deportiva. Matviev propone tres periodos a lo largo del año competitivo: periodo preparatorio genérico o pretemporada, de unos seis meses caracterizado por mucho volumen de trabajo inespecífico que conforman el periodo de construcción de la forma deportiva; periodo de competición o de mantenimiento de la forma, de unos tres meses baja el volumen y sube la intensidad general, con ejercicios específicos y periodo de regeneración , de transición, o de perdida momentánea de la forma deportiva, de uno o dos meses aproximadamente bajo volumen e intensidad de trabajo.

Estas fases de construcción, de mantenimiento y de perdida de la forma deportiva, coinciden con las tres fases propuestas por Ozolin (1989); fase preparatoria, competitiva y de tránsito.

### GRÁFICO N° 1 Periodización de matveiev.

Tabla 6.1. Estructura del plan anual propuesto por Lev Matveiev.

Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov
Período preparatorio						Período competitivo			Período regenerativo		

**Fuente:** Gaspar & Marrón, (2010) planificación del entrenamiento deportivo en el karate do.

#### 2.2.3.14.-Estructura pendular del entrenamiento

Arosiev y Kalinin en la década de los 70, expusieron su modelo de estructura pendular del entrenamiento, con el objetivo de dar respuesta a los problemas que se encuentran los deportistas de combate de nivel olímpico que deben afrontar más de un pico de forma al año.

Distinguían entre trabajo general, también llamado condicional (orientado a mejorar las capacidades físicas básicas, velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) y trabajo técnico, el específico de cada deporte, combinando ambos en la justa medida, el deportista alcanza su estado de forma óptimo.

### GRÁFICO N° 2 Estructura pendular.



**Fuente:** Gaspar & Marrón, (2010) planificación del entrenamiento deportivo en el karate do.

### 2.2.3.15.-Modelo de bloques

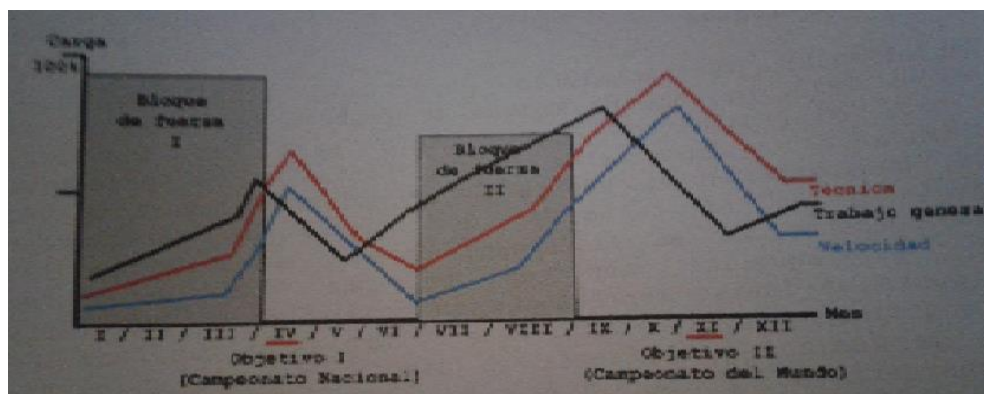
Y. Verkoshanski (entrenamiento deportivo, planificación y programación, 1990) propone un modelo de trabajo por bloques, su sistema nace a finales de los 70 para dar solución principalmente a los deportistas de disciplinas en que predomina la fuerza, basándose en el efecto de acumulación retardada del entrenamiento y en el hecho de que cargas de orientación específica concentradas en el tiempo, generan adaptaciones más profundas.

En aquellos deportes en que las diferentes manifestaciones de fuerza representan un condicionante importante para el rendimiento, es necesario desarrollar antes que nada las cualidades de fuerza, y sustentar el trabajo técnico en ellas, además considera la importancia esencial del trabajo específico en el mismo sentido que los autores ya revisados.

La especificidad del entrenamiento determina el rendimiento en la especialidad dicha especificidad debe aumentar a medida que se aproximan las etapas competitivas.

También expone la posibilidad de que se produzcan adaptaciones no deseadas en el caso de emplear cargas no específicas.

**GRÁFICO N° 3 Modelo de bloques.**



**Fuente:** Gaspar & Marrón, (2010) planificación del entrenamiento deportivo en el karate do.

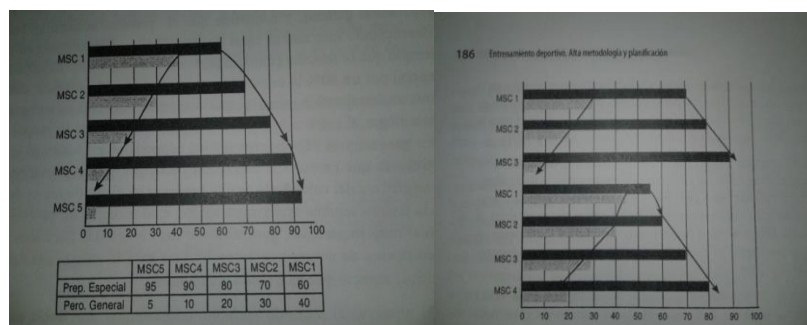
### 2.2.3.16.-Modelo de estructura individual

En 1984, A. Bondartchuk matiza su propia teoría: lo importante es lograr un sistema de entrenamiento que permita alcanzar la mayor eficacia en la adaptación del deportista a las cargas de trabajo, de acuerdo a sus capacidades. Dado que las reservas de adaptación son limitadas, es preciso unificar el trabajo técnico y el de las capacidades físicas básicas, de modo que el entrenamiento específico se convierte en protagonista, tal y como se hace en la actualidad en la mayoría de los deportes en el nivel de elite, con deportistas ya formados, para lograr alto rendimiento específico en competición.

### 2.2.3.17.-Modelo de las campanas estructurales de Forteza

En esta macro estructura cada mesociclo, la correlación entre la preparación general, y a media que el procesos avanza, se van diferenciando más ambos tipos de preparación, así tenemos en el que la relación primaria parte de una proporción de 40% la general, por un 60% la especial, la primera continúa su disminución mientras que la segunda continua se aumentó hasta llegar al mesociclo, hasta llegar al mesociclo número 5 con una relación de 5% la preparación general y el 95% la preparación especial; Aquí se presenta una estructura que permite al deportista participar en las actividades deportivas del calendario casi al empezar su ciclo, desde la tercera semana, aproximadamente, esto resuelve un problema actual muy importante, generalmente los deportistas disponen de poco tiempo de concentración preliminar para la temporada competitiva.

**GRÁFICO N° 4 Campanas estructurales de Forteza**



**Fuente:** A Forteza (2009) entrenamiento deportivo, alta metodología y planificación, pag 185.



#### **2.2.3.18.-Modelo ATR, acumulación, transformación y realización**

El sistema ATR de F. Navarro (1998), compensa las carencias del modelo de periodización clásico y matiza el sistema propuesto por Verkonshanski años antes, Navarro propone una periodización de los contenidos del entrenamiento en la que las cargas, de orientación preferencial, se alternan en el tiempo en un orden determinado, estableciéndose tres tipos de mesociclos, cada una de los cuales atiende a desarrollo preferente de unas pocas capacidades físicas.

Con un sistema de entrenamiento concentrado similar al propuesto por Navarro, se logran mayores ganancias que con entrenamiento generales que persiguen el desarrollo de muchas cualidades físicas simultáneamente.

Según el propio creador de este sistema de periodización, las razones que explican esta mayor rapidez de resultados con el entrenamiento concentrado son tres: el contraste derivado del empleo de cargas novedosas, de distinto tipo ( en intensidad y duración) y distinta finalidad entre un mesociclo y el siguiente permite una adaptación continua, y con ello, una mejora en el rendimiento; la propia concentración de las cargas en momentos específicos, que dispara los mecanismos de adaptación de los sistemas implicados; el aumento de la motivación de los deportistas al verse sometidos a programas inusuales, diferentes de los anteriores.

### CUADRO N°1 Características del ATR

Permitir la regeneración del organismo del deportista, lo que también aumentará la efectividad del trabajo de las cualidades de velocidad.

Tabla 6.2. Características del programa ATR de Navarro (1998).

Etapa	Objetivos	Contenidos
Acumulación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar el potencial físico general, incidiendo especialmente en las cualidades que permitan un alto rendimiento específico posterior.</li> <li>- Mejora de la fuerza máxima y de la resistencia y la potencia aeróbicas.</li> <li>- Aumentar y asentar el repertorio técnico, corrigiendo posibles errores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de fuerza máxima con pesas y mancuernas.</li> <li>- Ejercicios de resistencia aeróbica inespecíficos y específicos.</li> <li>- Trabajo extensivo de técnica general.</li> <li>- Empleo de altos volúmenes de trabajo a intensidades moderadas.</li> </ul>
Transformación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transformación de las cualidades generales obtenidas en la etapa previa en capacidades específicas de la modalidad practicada.</li> <li>- Desarrollo de la fuerza-velocidad (potencia) y de la resistencia anaeróbica láctica y aláctica.</li> <li>- Desarrollo de la resistencia específica que permita un buen rendimiento técnico en situaciones de fatiga.</li> <li>- Perfeccionamiento de la técnica específica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de fuerza aplicada con lastres, en movimientos específicos de la modalidad.</li> <li>- Ejercicios de técnica anaeróbicos, a intensidad elevada.</li> <li>- Intensidad elevada y volumen contenido, ligeramente inferior al de la etapa anterior.</li> </ul>
Realización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obtener la predisposición máxima, física y técnica, que permita el alto rendimiento.</li> <li>- Plasmar las ganancias físicas y técnicas de los periodos anteriores en situaciones de competición.</li> <li>- Desarrollo de las cualidades de velocidad en régimen anaeróbico láctico y aláctico.</li> <li>- Desarrollo máximo de la táctica competitiva y de la técnica específica de competición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de velocidad y fuerza explosiva específicos de la competición.</li> <li>- Ejercicios de perfeccionamiento técnico y táctico idénticos a los empleados en competición.</li> </ul>

El modelo de Navarro propone la estructuración de los mesociclos explicados en ese mismo orden temporal, aunque no es rígido en otros aspectos. Se puede, de hecho, abordar un programa con varios mesociclos de transformación sucesivos (intercalando un breve periodo regenerativo) siempre y cuando

#### **2.2.4.-Fundamentación legal**

##### **Constitución de la República del Ecuador.**

##### **La Constitución de la República del Ecuador manifiesta:**

##### **Sección cuarta**

##### **Cultura y ciencia**

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

**Art. 25.-** Las personas tienen derecho a gozar de los beneficios y aplicaciones del progreso científico y de los saberes ancestrales.

##### **Sección quinta**

##### **Niños, niñas y adolescentes.**

**Art. 45.-** Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

##### **Plan Nacional de Buen Vivir. (PNBV.2013-2017)**

##### **Políticas y lineamientos estratégicos. (PNBV.2013-2017. P 190)**

**Ítem 3.7:** Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso de tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población.

**Literal (b):** Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividades físicas en el uso del tiempo libre.

**Literal (f):** Diseñar e implementar mecanismos de promoción de la práctica de algún tipo de deporte o actividad lúdica en la población, de acuerdo a su condición física, edad, identificación étnica, género y preferencias en los establecimientos educativos, instituciones públicas y privadas, sitios de trabajo y organizaciones de la sociedad civil (PNBV, 2013-2017. P. 148).

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1.- Enfoque investigativo**

De acuerdo a los lineamientos investigativos y el desarrollo en todo el procedimiento, esta investigación es descriptiva correlacional, con un enfoque cualitativo en todos sus aspectos metodológicos considerando que, en todo su procedimiento se estructura los aspectos psicológicos, sociológicos, físicos, pedagógicos y educativos para la debida propuesta en el entrenamiento deportivo del Karateca, además se constituye bases sólidas para los estudios referentes a las capacidades físicas, la mejora de habilidades por medio de la selección correcta de los contenidos, medios y métodos que permitan la elaboración de un plan de entrenamiento en la categoría juvenil, dirigido a los entrenadores de la provincia de Santa Elena, además de la FEDESE.

#### **3.1.1.- Modalidad básica de la investigación**

**Investigación de campo:** Las investigaciones de labor técnico metodológico en el deporte formativo en el karate Do, generan varios argumentos que son trabajados en el contexto o campo formativo, los cuales determinan el trabajo continuo además de abordar los fundamentos, procedimientos y normativas en el karate con referentes inclinaciones del alto rendimiento.

**Investigación documental-bibliográfica:** Los aportes científicos de los autores antes mencionados generan el marco conceptual de la investigación, sin embargo de manera específica no abordan un tema que sea referente al propuesto por ello se cita a los siguientes referentes: Galperin, P. (1982), Elias, N. (1996), Forteza, A. (1999). Bompa, T. O. (2002). Fuentes, G. (2015), Navarro F. (1998), Verkoshanski Y. (1990), Matviev L. (1977) entre otros científicos especialistas en la psicología, sociología, cargas dan entrenamiento deportivo, ciclos de

entrenamiento deportivo y la metodología de trabajo los cuales permiten el trabajo continuo para el alto rendimiento.

### 3.1.2.- Nivel o tipo de investigación

**Descriptiva:** La generación de aporte deportivo trabajado en la FEDESE contribuye a facilitar los hechos y fenómenos evidenciados en el contexto, al igual que la recolección de datos empírico aplicados a los entrenadores y karatecas favoreciendo los componentes necesarios para generar aportes teóricos y prácticos.

### 3.2.- Población y muestra

#### 3.2.1.- Población

La población de esta investigación la conforman 7 entrenadores para la formación de karatecas preseleccionados que se encuentran entrenando y 1 dirigente en la Federación Deportiva de Santa Elena.

#### 3.2.2.- Muestra

La población en esta investigación es relativamente pequeña, por lo tanto, no se extraerá la muestra.

**CUADRO N°2. Población y muestra**

<b>Segmento poblacional</b>	<b># personas / Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>Porcentual (%)</b>
<b>Directivo</b>	1	1	2%
<b>Entrenadores</b>	7	7	15%
<b>Deportistas</b>	38	38	83%
<b>TOTAL</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** De la Investigación

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

### **3.2.3.-Métodos, Técnicas e Instrumentos de la Investigación**

### **3.3.- Métodos de investigación científica**

#### **Métodos teóricos**

- **Histórico-Lógico:** Se aplicó para conocer los hechos más relevantes sobre los estudios del entrenamiento deportivo su metodología y los procedimientos en cada macrociclo.
- **Inductivo-Deductivo:** Permitió conocer, generalizar y conceptualizar términos sobre el entrenamiento deportivo, los métodos de enseñanza y sobre todo deducir aportes importantes para la investigación desde lo más general a lo más particular tomando como particular los principios del entrenamiento deportivo.
- **Analítico – Sintético:** Este método se generó para el análisis de las respectivas bibliografías con una concepción progresista ante las nuevas estructuras complejas del entrenamiento deportivo al igual que la facilidad de generar aportes teóricos y metodológicos en la adquisición de habilidades y capacidades físicas permitiendo la adquisición de la sistematización del conocimiento.

#### **Métodos empíricos**

##### **3.3.1. Técnicas de Investigación**

- **Encuesta**

Se emplea la encuesta a los entrenadores para obtener una información relevante sobre las interrogantes con respecto a los métodos de entrenamiento deportivo aplicado a los karatecas.

- **Entrevista**

La entrevista se aplicó al presidente de la FEDESE Lic, Ivo Vera Suarez para obtener la información necesaria sobre la metodología que llevan los entrenadores.

- **Guía de observación**

A los 38 karatecas preseleccionados se les aplicó la guía de observación para evidenciar las técnicas ejecutadas en todo el procedimiento y generadas por los entrenadores, al igual que los alcances obtenidos en los últimos meses.

### **3.3.2. Instrumentos**

- **Matemático estadístico:** A través del programa Microsoft Excel, se pudo establecer el procesamiento de datos para obtener información específica de la población mediante la representación gráfica.

### **3.4.- Plan de recolección de la información**

Para los aportes de recolección de información es necesario destacar que los estudios y la concepción de esta investigación van en función de la metodología generada para el entrenador y aplicada de manera práctica para los karatecas. También es preciso decir que los argumentos describen los aportes teóricos para la múltiple adquisición de la forma deportiva.

Otro de los elementos dentro del plan de recolección es que se trabajó y desarrollo de manera práctica con los atletas preseleccionados en la categoría juvenil es la guía de observación la cual permite desarrollar a mayor profundidad la múltiple adquisición de la forma deportiva creando de una especificidad en los argumentos en toda la investigación.

Otro de los métodos empíricos desarrollado es la aplicación de la entrevista al presidente de la FEDESE para evidenciar el apoyo del cuerpo técnico, y su



participación en la preguntas generadas para tener mayor objetividad a la hora de aplicar la instrumentos.

### **3.5.- Plan de procesamiento de la información**

- **Determinación de la situación:** La entrevista realizada al presidente de la FEDESE Lcdo., Ivo Vera Suarez se pudo constatar la necesidad de generar nuevas normativas que contribuyan a los logros deportivos, tanto de la provincia como el Cantón, al mismo tiempo se pudo obtener aprobación para dar paso a los estudios con los demás entrenadores provinciales.

- **Búsqueda de información:** El proceso metodológico fue parte del objeto de estudio para dar aportes a la múltiple adquisición de la forma deportiva de los karatecas, en el que se estudió a distintos científico como Galperin, P. (1982), Elias, N. (1996), Forteza, A. (1999).Bompa, T. O. (2002). Fuentes, G. (2015), y como aportes empíricos al complemento metodológico de la FEDESE.

### **3.6.- Análisis de interpretación de resultados**

Se procede a dar paso a los resultados obtenidos en las encuestas, realizadas a los entrenadores de la FEDESE y en especial a los de Karate Do los cuales forma parte del campo de acción para la el entrenamiento de la múltiple adquisición.

### 3.6.1. Análisis de encuesta a entrenadores, instructores de Karate-do.

#### ENCUESTA REALIZADA A LOS ENTRENADORES DE FEDESE

#### 1.- ¿Cumple con la planificación y controles junto al departamento técnico metodológico?

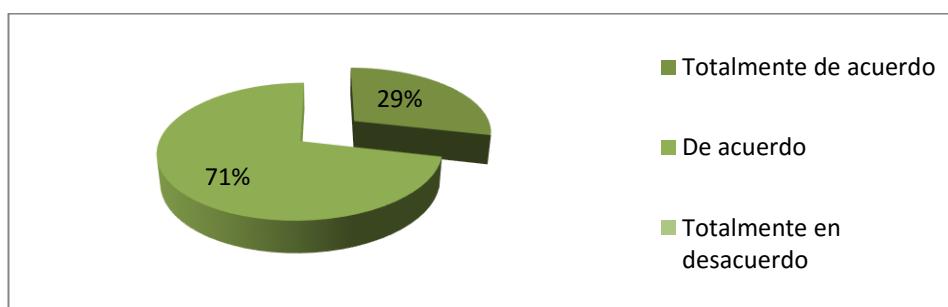
**Tabla 1.-** Departamento técnico metodológico

ITEM	DIMENSIONES E INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Totalmente de acuerdo	2	29%
	De acuerdo	5	71%
	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
TOTAL		7	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Gráfico 1.-** Departamento técnico metodológico.



**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Análisis:** del instrumento aplicado a los entrenadores, en su mayoría el 71% muestran debilidad en el cumplimiento con la planificación con el departamento metodológico mientras que en su minoría declaran que su presentación es de un 29% denotando mayor debilidad en la generación de cumplimiento en las planificaciones.

**2.- ¿Cumple con la ejecución técnica metodológico en los entrenamientos deportivos?**

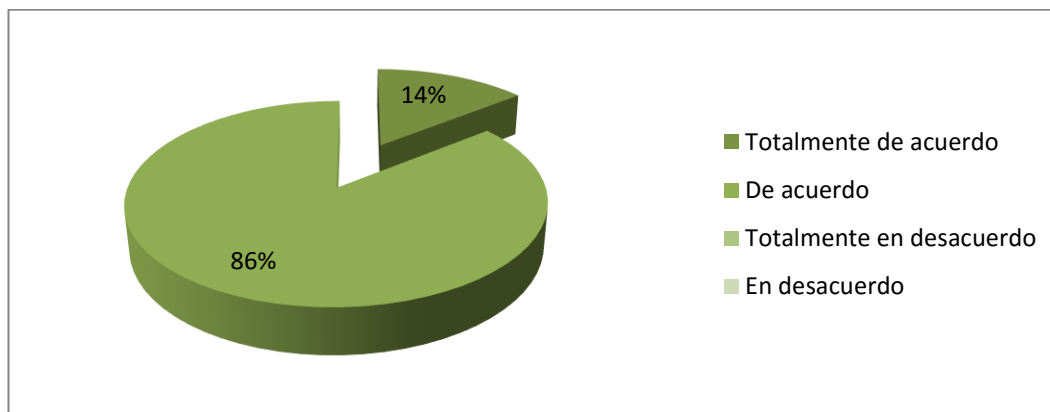
**Tabla 2.-** Ejecución técnica en el entrenamiento deportivo

ITEM	DIMENSIONES E INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	Totalmente de acuerdo	2	14%
	De acuerdo	5	86%
	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
TOTAL		7	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Gráfico 2.-** Ejecución técnica en el entrenamiento deportivo.



**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Análisis.** Del total de los entrenadores encuestados, expreso el cumplimiento de los deportistas en cuanto a la ejecución técnica la cual genera una serie de normativas específicas en el entrenamiento con un total 14% siendo una menor cantidad mientras que en su mayor no cumple con la ejecución técnica empobreciendo el orden metodológico con un 86% teniendo una debilidad.

**3.- ¿Cumple con los ciclos del entrenamiento deportivo aplicando metodologías alternativas?**

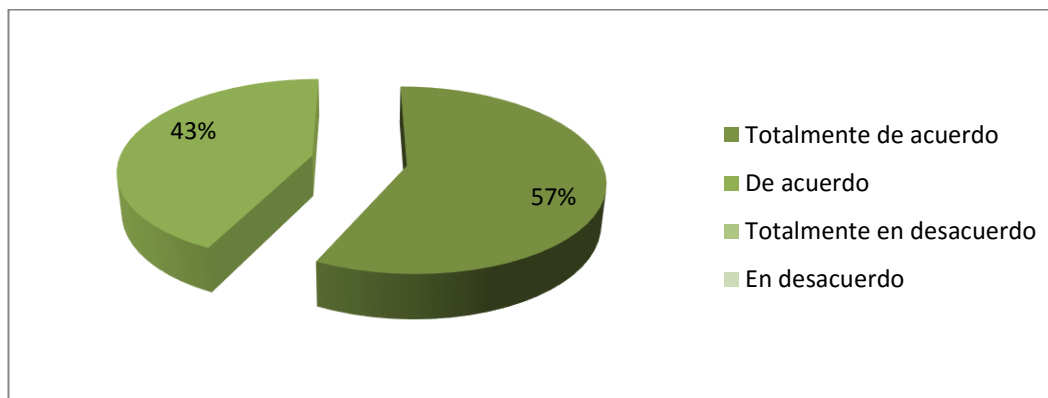
**Tabla 3.-** Metodologías alternativas

ITEM	DIMENSIONES E INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	Totalmente de acuerdo	2	43%
	De acuerdo	5	57%
	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
TOTAL		7	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Gráfico 3.-** Metodologías alternativas.



**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Análisis.-** En la encuesta # 3 se puede evidenciar que del total de la población cumple con las normativas de los ciclos del entrenamiento deportivo considerados como mayoría obteniendo un 57% sin embargo existe un déficit de 43% lo cual provoca una leve insatisfacción en las metodologías alternativas recurriendo una vez más a la necesidad de implementar una estrategia metodológica.

**4.- ¿Ha generado estrategias metodológicas propuestas al departamento técnico metodológico?**

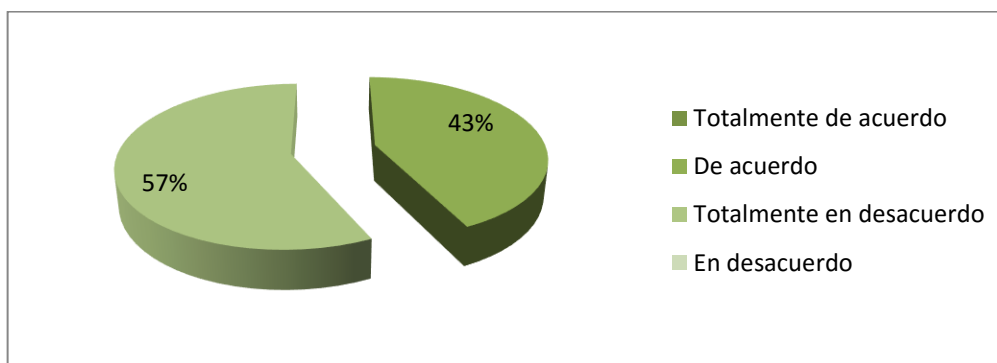
**Tabla 4.-** Estrategias metodológicas

ITEM	DIMENSIONES E INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	Totalmente de acuerdo	2	43%
	De acuerdo	5	57%
	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
TOTAL		7	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Gráfico 4.-** Estrategias metodológicas.



**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Análisis.-** Los resultados que se obtuvieron en esta interrogante es un poco favorable ya que por falta de experiencia no todos los entrenadores aplican estrategias metodológicas teniendo como déficit un 57% por lo tanto, es necesario implementar estrategias que mejoren la múltiple adquisición de la forma deportiva ya que solo un 43% está totalmente de acuerdo.

**5.- ¿Usted considera que los karatecas han logrado una múltiple adquisición para la forma deportiva?**

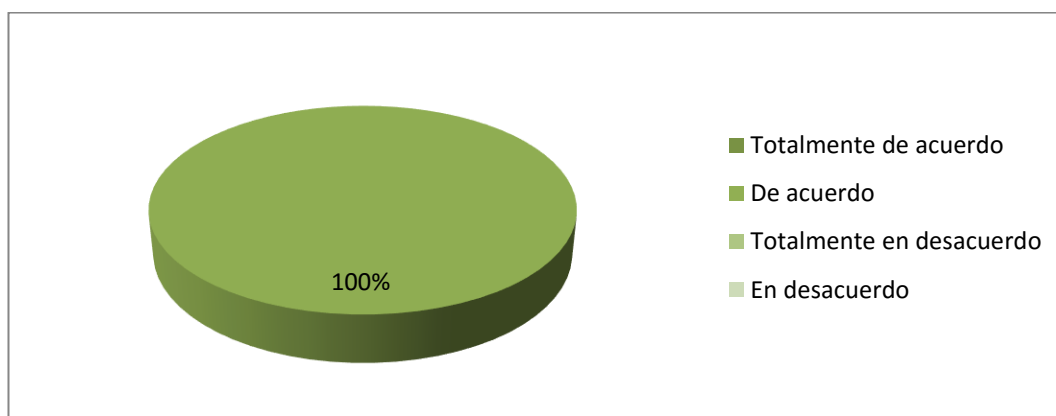
**Tabla 5.-** Logro de la múltiple adquisición.

ITEM	DIMENSIONES E INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	Totalmente de acuerdo	0	0%
	De acuerdo	0	0%
	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	7	0%
TOTAL		7	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Gráfico 5.-** Logro de la múltiple adquisición.



**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Análisis.-** La gráfica refleja que el 100% de los entrenadores encuestados consideran que los karatecas deben lograr una mayor adquisición de la forma deportiva en la que, no solo se genere mayor rendimiento sino que mayor estabilidad en los resultados generados por las estrategias metodológicas.

**6.- ¿Tiene claridad en el cíclico del proceso de entrenamiento de los karatecas?**

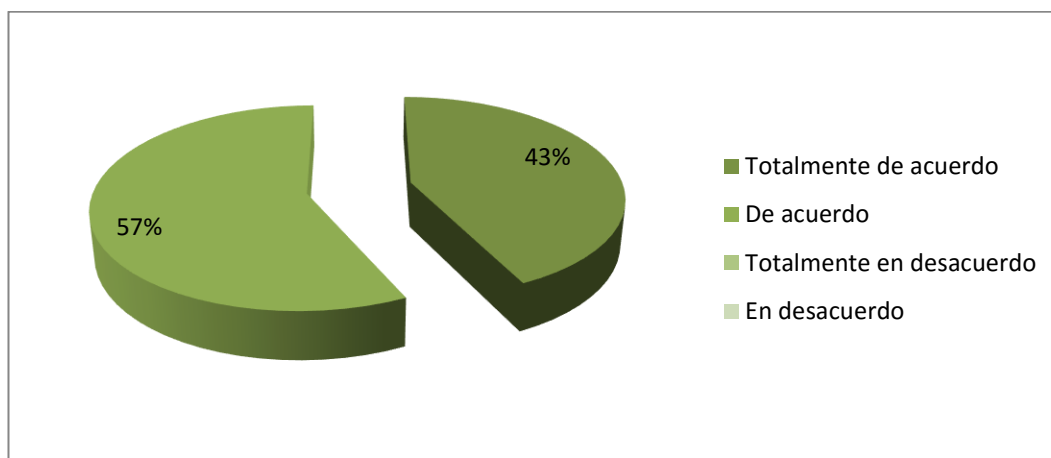
**Tabla 6.-** Ciclo del proceso del entrenamiento deportivo.

ITEM	DIMENSIONES E INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6	Totalmente de acuerdo	2	43%
	De acuerdo	5	57%
	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
TOTAL		7	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Gráfico 6.-** Ciclo del proceso del entrenamiento deportivo.



**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Análisis.** Los datos obtenidos en la encuesta reflejaron que no todos los entrenadores tienen claridad en el entrenamiento deportivo ya que no todos conocen las fases que deben ser potenciadas y desarrolladas de manera constante representando un 57% mientras que un 43% están de acuerdo en tener claridad sobre el ciclo del proceso del entrenamiento deportivo de los karatecas.

**7.- ¿Sabe cómo generar los aspectos básicos del entrenamiento deportivo para la múltiple adquisición?**

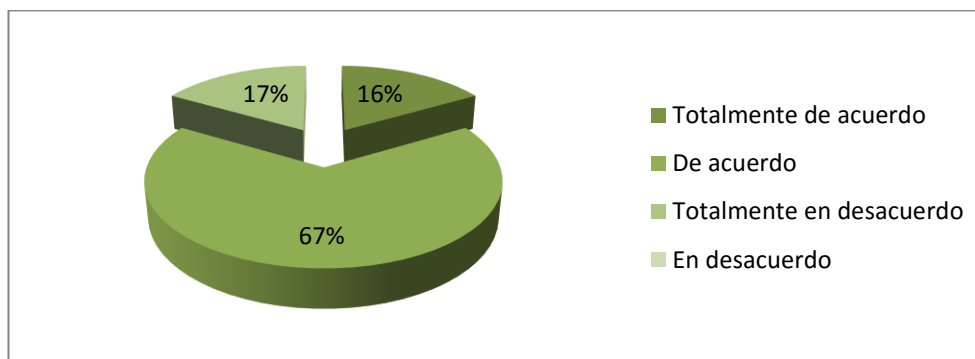
**Tabla 7.-** Aspectos básicos del entrenamiento deportivo.

ITEM	DIMENSIONES E INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7	Totalmente de acuerdo	1	16%
	De acuerdo	5	67%
	Totalmente en desacuerdo	1	17%
	En desacuerdo	0	0%
TOTAL		7	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Gráfico 7.-** Aspectos básicos del entrenamiento deportivo.



**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Análisis.-** los aspectos básicos son necesarios en el entrenamiento deportivo constatando una concordancia en las respuestas ya que no dominan los principios básicos del entrenamiento deportivo teniendo un 17% como totalmente en desacuerdo, un 16% totalmente de acuerdo y como mayoría 67% de acuerdo cabe destacar la falta de principios que norman el entrenamiento en los karatecas.



**8.- ¿En los ciclos de entrenamiento usted genera parámetros técnicos para la múltiple adquisición?**

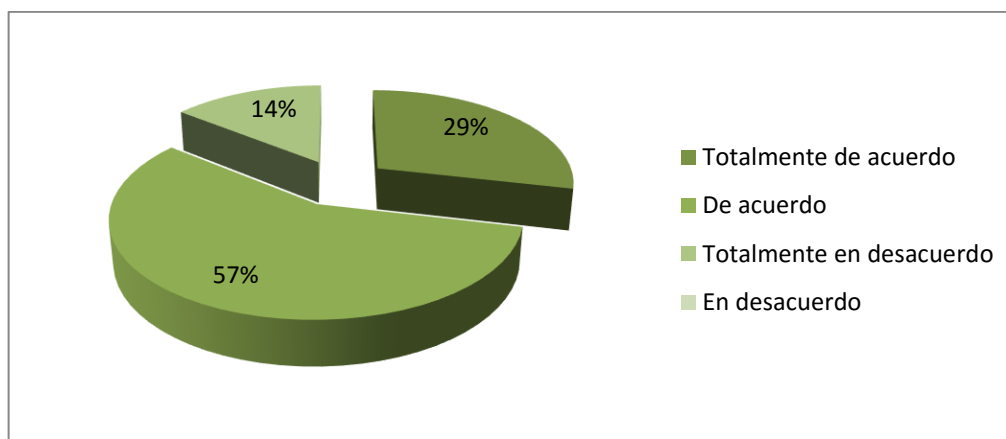
**Tabla 8.-** Aplicación de parámetros técnicos en los ciclos de entrenamiento deportivo.

ITEM	DIMENSIONES E INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8	Totalmente de acuerdo	5	75%
	De acuerdo	2	25%
	Totalmente en desacuerdo	0	0%
	En desacuerdo	0	0%
TOTAL		7	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Gráfico 8.-** Aplicación de parámetros técnicos en los ciclos de entrenamiento deportivo.



**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de la FEDESE

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Análisis.-** En los resultados evidenciados se comprobó que en su mayoría el 57% genera parámetros técnicos para la múltiple adquisición, sin embargo un 29% está de acuerdo con la aplicación y un 14% muestra un total desacuerdo.

### **3.6.1.1.- Conclusión general de la encuesta**

A modo de conclusión se describe que; en cuanto a las metodologías aplicadas no todos los entrenadores conocen de las cargas ondulatorias del entrenamiento deportivo siendo necesario implementar el trabajo con del departamento técnico metodológico y coordinar varias de las acciones que se trabajan en función los niveles de las cargas aplicadas en los karatecas, las técnicas metodológicas generadas por los entrenadores cumplen ciertos parámetros en las planificaciones no en el resultado deportivo y la múltiple adquisición aún se aprecian debilidades constantes por ello el implementar una metodología contribuirá en dichas insolvencias. En cuanto a los ciclos de entrenamiento si existen expectativas ya que en el año 2016 -2017 se obtuvieron logros nacionales e internacionales.

Otro de los hechos más distinguidos es que no todos los entrenadores aplican de manera adecuada los componentes del entrenamiento deportivo, en el cual, está implementado las técnicas de trabajo continuo. Así mismo no se evidencia una clara concepción de la elevación en la múltiple adquisición del entrenamiento deportivo de los karatecas.

En cuanto a la metodología existente se potenciará y determinará el desarrollo de los sistemas de conocimiento en los entrenadores, los cuales pretenden alcanzar un mejor desarrollo de habilidades y capacidades físicas en el entrenamiento del karateca mejorando su contexto dinámico en la coordinación de movimientos técnicos y la adquisición de la múltiple forma deportiva.

### **3.6.2.- Análisis de la entrevista realizada al presidente de FEDESE**

La entrevista fue direccionada para el presidente de la FEDESE con una serie de preguntas relacionadas con la metodología aplicada por los entrenadores y en particular los cumplimientos de los objetivos propuestos, en el cual generalizó que la elaboración, control y evaluación de los niveles de macrociclos no se dan de manera constante y por ello existe una ruptura de la fases y los ciclos generados por los entrenadores. Cabe destacar que la mayoría de entrenadores de Karate Do

son principales y se ha logrado un rendimiento óptimo a nivel nacional e internacional, n cuanto a la proyección generada por los entrenadores cumplen con los cronogramas sin embargo por algunos aspectos externos no se cumple a un 100% con las fases de la preparación del deportista, por lo que el director del departamento técnico metodológico genera un informe mensual. En el departamento técnico se divulga el informe mensual en el que rinden informes los entrenadores.

Un aspecto que muestra debilidad es que en la asesoría referente a la planificación de acuerdo a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo no es potenciada de manera constante y los entrenadores muestran desconfianza de la estructura de los macrociclo por ello no han sido compartidos para generar propuestas que eleven la múltiple adquisición de la forma deportiva, otra interrogante de mayor interés fue desarrollada para conocer el nivel de participación que tiene la FEDESE, dando interés para promover y potenciar los logros deportivos y sobre todo a elevar la múltiple adquisición de la forma deportiva en los seleccionados de karate Do, demostrando la necesidad del trabajo teórico práctico en esta investigación.

### **3.6.3.- Guía de observación sobre expresión corporal**

**Objetivo:** observar la ejecución técnica de los karatecas.

La guía de observación permite corroborar la información con respecto a la técnica ejecutada de manera metodológica, también se puede apreciar la condición física que tiene el deportista en cada movimiento, al igual que la precisión de la técnica adquirida por el trabajo constante. Es necesario explicar que los karatecas pre-seleccionados ejecutan las tecnicas a un nivel de Chudan y yodan, ya que las técnicas observadas son para identificar las debilidades y deben estar bajo la reglamentación de la W.K.F. para posteriormente potenciar la múltiple adquisición de la forma deportiva.

**CUADRO N° 3** Instrumento de valoración de la técnica básica.

ASPECTOS A EVALUAR EN LAS TÉCNICAS EJECUTADAS DE SHIAI KUMITE	MIEMBROS SUPERIORES INFERIORES	EXCELENTE	BIEN	MAL
Con una sola mano en forma directa, desde la postura de kamae con oponente.	Gyako Tsuki	<b>X</b>		
	Oi Tsuki		<b>X</b>	
	Kisami Tsuki		<b>X</b>	
Técnica doble de brazo con oponente.	Kisami-Gyako Tsuki		<b>X</b>	
	Doble gyako Tsuki, ambos brazos	<b>X</b>		
Encadenamientos técnicos de ataque con oponente.	Gyako tsuki-mawashi geri		<b>X</b>	
	Kisami tsuki-kisami mawashi	<b>X</b>		
	Kisami tsuki-gyako tsuki-ura mawashi geri	<b>X</b>		
Anticipaciones con oponente	Ataque a la acción	<b>X</b>		
	Ataque a la intención		<b>X</b>	
Efectividad, patadas, bloqueos o esquivas.	Frontal, lateral, circular		<b>X</b>	
	Lineal, lateral	<b>X</b>		

**Fuente:** instrumento aplicado a los deportistas de la FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**ILUSTRACIÓN N° 1** Técnica de Gyako Tsuki, en posición inicial y ejecución técnica.



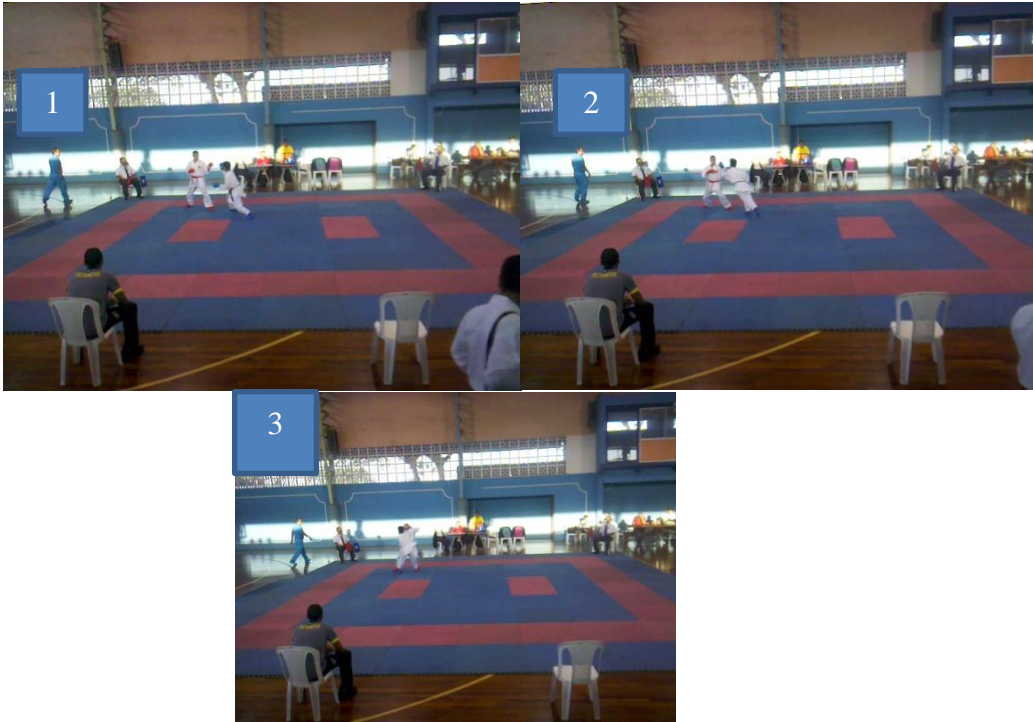
**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE, esquina azul.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**ILUSTRACIÓN N° 2** Técnica de kisami tsuki, trayectoria del movimiento.



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE, esquina azul.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

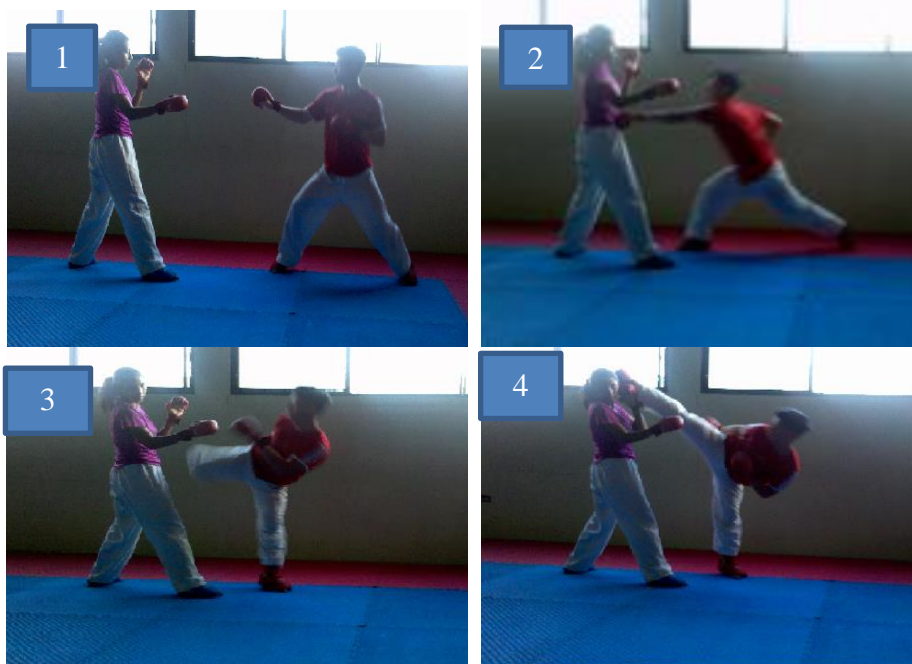
**ILUSTRACIÓN N° 3** Técnica de doble gyako tsuki, fases de la ejecución.



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE, esquina azul.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**ILUSTRACIÓN N° 4** Técnica de encadenamiento, gyako tsuki-mawashi geri.



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

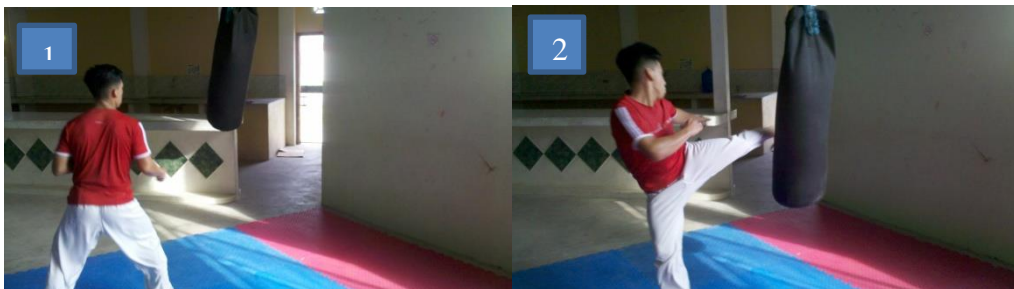


**ILUSTRACIÓN N° 5** Técnica de ura geri altura yodan.



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**ILUSTRACIÓN N° 6** Técnica chudan mawashi geri.



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**ILUSTRACIÓN N° 7** técnica de esquivas con dos oponentes.



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

### **3.6.3.- Valoración de los indicadores de la guía de observación**

Se valora **excelente**, cuando los karatecas son impecables y precisos en los movimientos, y que con el tiempo han adquirido una adecuada perfección en cada ejecución lo cual se puede apreciar de manera clara.

Se valora **de bien**, cuando la ejecución es clara pero no es tan vigorosa, así mismo la técnica debe determinar la ejecución del movimiento al momento de hacer una defensa o un ataque.

Se valora **mal**, cuando técnica no es precisa, siendo débil al momento de ejecutar una serie de acciones ya sean en una defensa o un ataque. Cabe mencionar que en el karate do depende mucho de la excelente ejecución de los movimientos para anotar puntos y hacer derribos. Para aportar en esta guía, el fin es observar los movimientos y de esta manera tener parámetros más precisos de como el karateca está ejecutando los movimientos cíclicos, en el que se aprecia la fluidez y perfeccionamiento de la técnica por lo que se evidencia que es necesario aplicar una estrategia metodológica para la múltiple adquisición de la forma deportiva en los seleccionados de karate Do.

## **3.7.- Conclusiones y recomendaciones**

### **3.7.1.- Conclusiones parciales**

Después del análisis e interpretación de los resultados se llegó a las siguientes conclusiones:

Se corrobora que la idea a defender potenciará el desempeño de los karatecas ya que al implementar una estrategia metodológica con lineamientos y principios del entrenamiento deportivo, elevará la múltiple adquisición de la forma deportiva en el nuevo ciclo competitivo así mismo generará un aporte teórico-práctico que potencia las bases científicas en la provincia de Santa Elena.



Se pudo comprobar que el orden metodológico aplicado por los entrenadores ha generado aportes substanciales sin embargo, la aplicación de estrategias metodológicas contribuirán a la ejecución de la técnica en el karateca mejorando la eficacia y la efectividad influyendo positivamente en los resultados deportivos en el karate Do. La estrategia metodológica junto a los demás componentes de la múltiple adquisición de la forma deportiva, incidirá en los resultados a obtener ya que las teorías, ejemplifican generalidades básicas que no todos los entrenadores aplican de manera constante, por eso se potenciará las habilidades y capacidades de los karatecas al igual que se detallará el trabajo en el uso de los sustratos energético según el cuadro de vías energética. Los métodos e instrumentos aplicados fueron de gran ayuda en todo el procedimiento ya que propiciaron información primaria en todo el proceso de recolección de datos y sin lugar a dudas es necesario implementar una vez más aportes generadores de estrategias que logren potenciar el alto rendimiento en la FEDESE.

### **3.7.2.- Recomendaciones**

Se recomienda a los entrenadores de karate Do de alto rendimiento que se encuentran en la FEDESE, potenciar y promover el deporte en todas sus aristas, al igual que dar a conocer sus resultados por los distintos métodos de trabajo, así mismo profundizar en las técnicas y ejecutadas por el karateca para obtener mayores resultados, tomar en consideración las leyes de las cargas físicas y la adaptación de los deportistas para no subestimar su potencial, ya que con una adecuada planificación en el ciclo de entrenamiento no solo se desarrollarán las habilidades físicas sino que también se prometerá elevar la funcionalidad osteo-mio-articular del karateca. En cuanto al proceso físico-motor, se deberá trabajar con el cuadro de vías energéticas para compensar las cargas del entrenamiento deportivo y así lograr la optimización en la recuperación, sobre todo en la súper-compensación del karateca después de haber aplicado mayor intensidad y baja capacidad de oxigenación muscular.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**PROPUESTA**

**TEMA:**

ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MÚLTIPLE ADQUISICIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA EN LOS SELECCIONADOS DE KARATE DO CATEGORÍA JUVENIL, MODALIDAD KUMITE, DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA DURANTE EL AÑO 2016.

**AUTOR:**

JORGE ISRAEL VARGAS BELTRÁN



**TUTOR:**

Lic. Edwar Salazar Arango. MSc.

**LA LIBERTAD - ECUADOR**

AÑO- 2017

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA**

#### **4.1. Datos informativos**

**4.1.1. Tema:** Estrategia Metodológica de Entrenamiento Deportivo para la múltiple adquisición de la forma deportiva en los seleccionados de karate do categoría juvenil, modalidad kumite, de la Federación Deportiva de Santa Elena durante el año 2016.

#### **4.1.2. Institución**

Federación Deportiva de Santa Elena.

#### **4.1.3. Ubicación**

Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

#### **4.1.4. Tiempo estimado para la ejecución**

Los primeros ciclos del entrenamiento deportivo.

#### **4.1.5. Equipo técnico responsable**

**Tutor:** Lcdo. Edwar Salazar Arango, MSc.

**Egresado:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Beneficiarios:** Se beneficiará la FEDESE la cual consta con la participación de 7 entrenadores en la disciplina del Karate Do y los 38 karatecas que se encuentran seleccionados y bajo el mando de cada especialista.

#### **4.2.- Antecedentes de la propuesta**

Los aportes generados por los distintos autores connotaron que el entrenamiento deportivo y su metodología ante la preparación técnica, generan aportes

significativos en todo el procedimiento sobre todo si se lleva a cabo la periodización planteada por Bompa, T. O (2006) ya que describe que el entrenamiento de la fuerza tiene capital importancia para el desarrollo de los deportistas. El fin de cualquier método o técnica de entrenamiento debe ser preparar a los deportistas para la competición, es decir, prepararlos para la prueba ideal en que se muestran sus cualidades, habilidades y preparación psicológica.

#### **4.2.1. Diagnóstico previo**

Otro de los enfoques que se revisó de manera minuciosa es los aportes teóricos prácticos comprobados por el científico Verjoshanski, I. V. (1990) los mismos que hasta la actualidad se llevan a cabo en todo el mundo pero se ha contextualizado la información de manera oportuna, ya que el buscar la mejora de una capacidad requiere la elevación de otra capacidad relacionada con el medio del entrenamiento consecutivo extendiendo no solo el trabajo sino mejorando el desarrollo de habilidades y capacidades físicas, a modo significativo se ejemplificará el ATR acumulación, transformación y realización para el trabajo de los entrenadores.

Otro de los autores que generaliza el entrenamiento deportivo desde un enfoque teórico es Matveev. (1960) y sus seguidores plantean nuevos modelos, conceptos y aportes que contribuyen con la periodización del entrenamiento, y el acoplamiento para el trabajo con carga y peso ejemplificado por Bompa, Verjoshanski, I. V, Ozolin, Platonov y uno de los seguidores más recientes Pareja, A (2010).

#### **4.3.- Justificación**

El karate Do como proceso de entrenamiento deportivo constituye una unidad completa, ya que, la integralidad del sujeto y la conciencia práctica de la conducta transforman los pensamientos en acciones físicas efectivas aplicadas en los movimientos de rapidez, agilidad mental y respuesta inmediata. Así mismo el entrenador quien es el que imparte los entrenamientos deportivos, educa las

cualidades volitivas trabajadas en los esfuerzos prolongados sin pausa y que además utiliza las cargas adicionales cada jornada.

También la independencia potenciada en cada jornada desarrolla situaciones problemáticas de solución libre, es decir favorece la realización de los ejercicios de manera individual en el grupo o circuito de movimientos. Por otro lado la velocidad de reacción y la resistencia a la fuerza son generadas por la motivación en cada ejecución de los ejercicios por ello, el perfil y modelo del karateca es el ejemplo del entrenador en todo el proceso ya que demuestra, ejecuta, controla, valora y evalúa las acciones deportivas.

Así mismo en los fundamentos del entrenamiento deportivo Matveev (1960) demuestra que: los aspectos físicos, la participación psicológica, los valores y la motivación potencian la generación y aumento de los ejercicios junto al desarrollo de una mayor volumen y una elevación de la carga, los cuales son potenciados en este estudio y extrapolados por medio de una estrategia metodológica de entrenamiento deportivo para la múltiple adquisición de la forma deportiva en los seleccionados de karate Do como proceso teórico y práctico.

Cabe destacar que la estrategia metodológica implementa leyes y principios del entrenamiento deportivo en el que el entrenador desarrolla un aumento de las habilidades y capacidades físico-deportivas con mayor dinamismo basado en aportes científicos actuales y sobre todo, genera los aportes claros en el macrociclo.

#### **4.4.- Objetivos**

- Elaborar una estrategia metodológica para la múltiple adquisición del entrenamiento deportivo en los seleccionados del karate Do en la FEDESE.
  
- Propiciar a los entrenadores un enfoque teórico práctico del entrenamiento deportivo para la múltiple adquisición deportiva.

- Generar entrenamientos constantes con los deportistas seleccionados de karate Do de la FEDESE.

#### **4.5.- Fundamentación**

La estrategia metodológica trabajada para la múltiple adquisición de la forma deportiva desarrolla los distintos tipos de fuerza en los músculos esqueléticos y en su función específica las habilidades y capacidades generadas por cualquier movimiento durante el entrenamiento deportivo, así mismo se emplean métodos de resistencia progresiva incluyendo el peso, peso libre y en algunos casos máquinas de gimnasio.

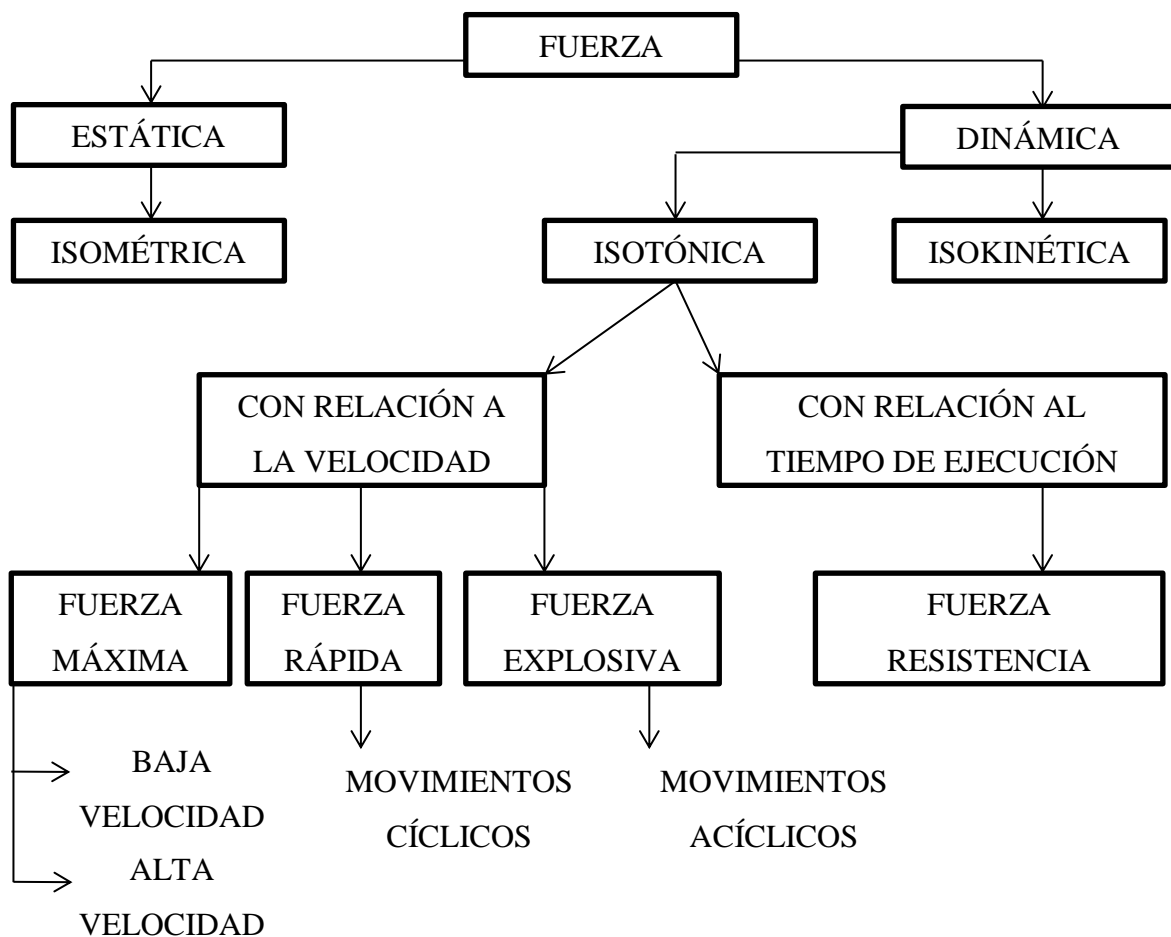
Debido a que los métodos son múltiples y sobre todo existen muchas variantes estos se conjugan en el karate Do de manera sistemática cumpliendo los objetivos del cada entrenamiento, implicando la fuerza estática (isométrica) y dinámica en el que también se incluyen isotónica y la isokinética (Ver cuadro 1). Para lograr dichos alcances en el trabajo de la fuerza en los Karatecas se debe entender el cuadro de vías energéticas para el uso de las cargas físicas, el cual tiene un tiempo de duración según el tiempo de degradación de los sustratos, los cuales se explicarán en la siguiente estrategia metodológica.

#### **4.6.- Metodología y desarrollo del plan de acción**

Como elementos teóricos y metodológicos es necesario enfatizar que, en los karatecas se debe aplicar los principios básicos del entrenamiento deportivo que refiere a la progresividad de las cargas teniendo en cuenta el trabajo de la fuerza rápida y explosiva, es decir, el mayor desarrollo de la contracción muscular tanto concéntrica como excéntrica que en el macrociclo va desde un 60 a un 80% Mayeta B. (1993) que propone un ejercicio que se adapta a la Ley de Hill que va en función de la repetición consecutiva. A modo de ejemplo se puede describir las sentadillas trabajadas con una palanqueta llamada también barra.

Otro aspecto importante es la combinación de la fuerza y la resistencia ya que estas dos unidas generan resistencia muscular, para un mejor entender: a mayor fuerza muscular es igual a una mayor ejecución y capacidad de movimientos en un menor tiempo posible. Lo explicado es producto de una mayor combinación entre ejercicios con peso y mayor repetición conocida como resistencia a la fuerza. A continuación un cuadro ilustrativo que detalla los esquemas de la fuerza y su trabajo en el entrenamiento deportivo.

**CUADRO N° 4 Fuerza**

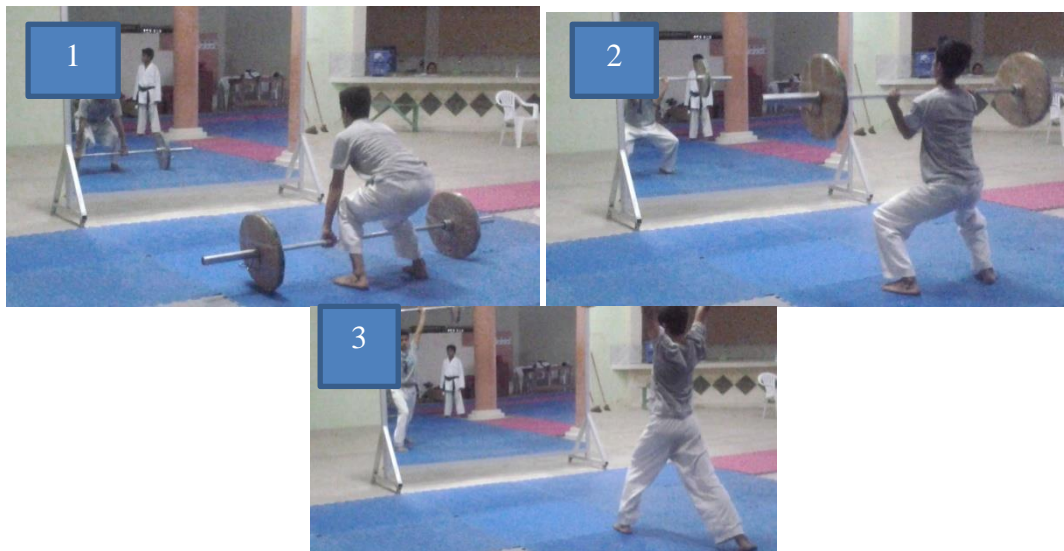


Elaborado por: Jorge Israel Vargas Beltrán.

Dentro de los tipos y manifestaciones de la fuerza estas se subdividen y, de acuerdo al nivel de complejidad se catalogan en aportes teóricos de la siguiente manera:

**La fuerza máxima** es la superior que el sistema neuromuscular puede aplicar en presencia de una contracción máxima arbitraria. A modo de ejemplo es el ejercicio de levantamiento de pesas con un peso máximo ejecutado por el deportista con mayor peso y menores repeticiones.

**ILUSTRACION N° 8** Fuerza máxima General en karate do, Envión.



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán

**ILUSTRACION N° 9,** Fuerza máxima específica en karate do, parte de técnica.

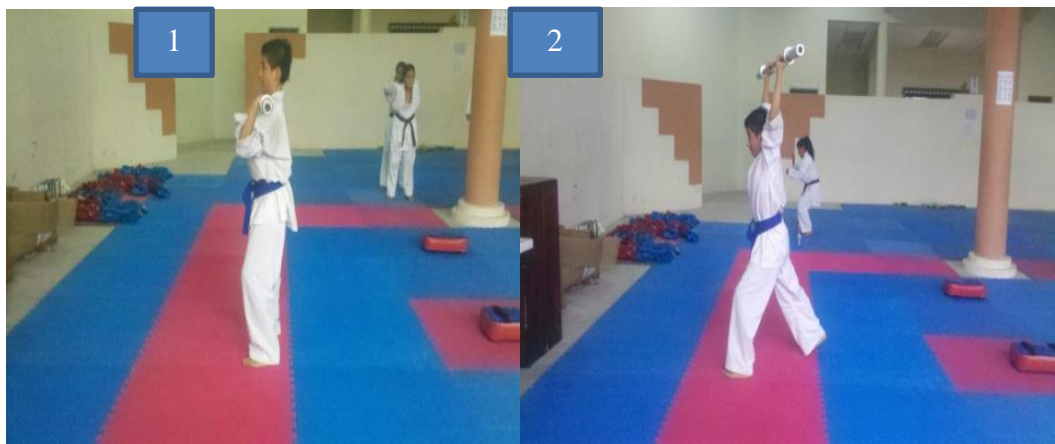


**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.



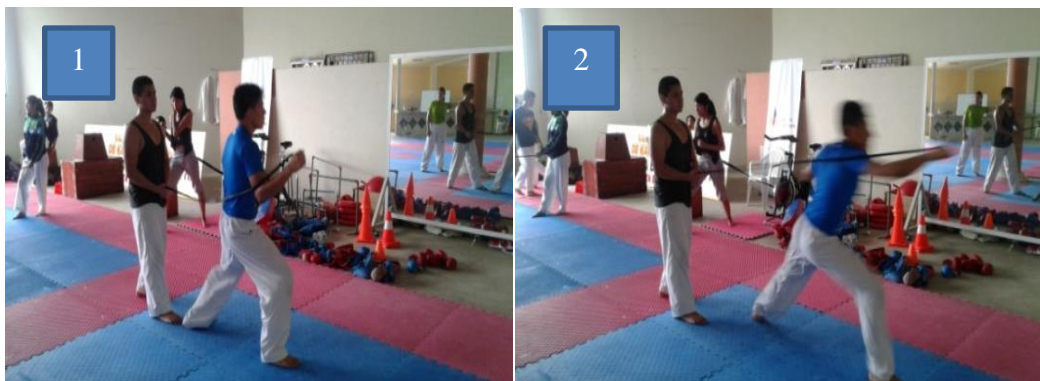
**Fuerza rápida:** es la capacidad de sistema neuromuscular para superar resistencia con alta velocidad de contracción. A modo de ejemplo es el desempeño en la ejecución de patadas, bloqueos o paradas de manera rápida en un entrenamiento de velocidad o evidenciadas en el torneo o competencia.

**ILUSTRACION N° 10** fuerza rápida general para karate do, saque con palanqueta de 15kg.



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**ILUSTRACION N° 11** fuerza rápida específica en karate do, técnica con resistencia de liga.



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Fuerza explosiva:** se revela ante el vencimiento de la resistencia que no alcanza las magnitudes límites, con máxima aceleración (se manifiesta en el carácter motor), a modo de ejemplo es la realización de un arranque el cual se caracteriza por ser rápido y explosivo.

**ILUSTRACION N° 12 Fuerza explosiva de tren inferior, pliometría.**



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**ILUSTRACION N° 13 fuerza elástico explosivo.**



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Resistencia a la fuerza:** es la capacidad de resistencia al cansancio que posee el organismo en ejercicio de la fuerza de larga duración. La resistencia a la fuerza generalmente se encuentra en los inicios de cada macrociclo y en la ejecución de la combinación del método fartlek caracterizada por la aplicación y ejecución de los ejercicios continuos trabajados por una mayor capacidad y una menor intensidad, siendo la que prepondera para la múltiple adquisición del entrenamiento deportivo.

**ILUSTRACION N° 14 resistencia a la fuerza con autocarga en tren superior.**

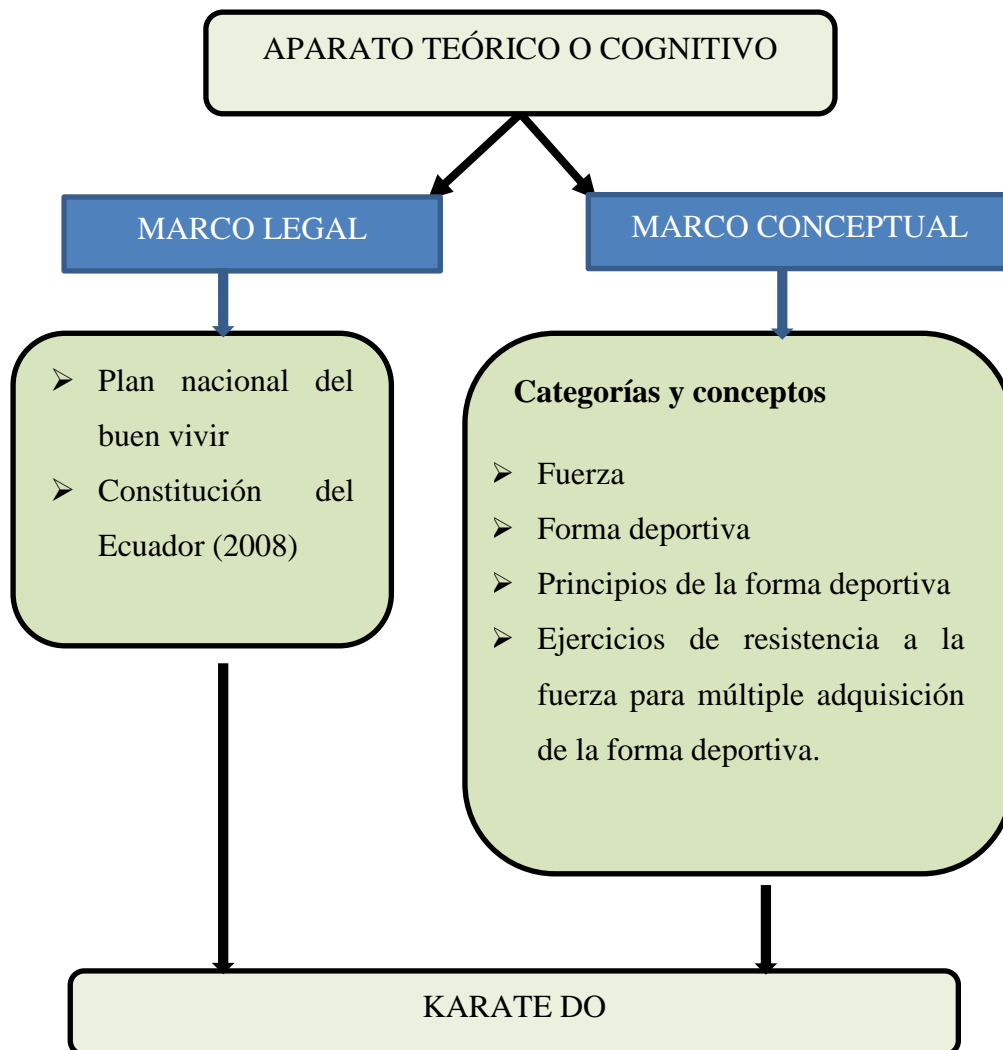


**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

La estrategia metodológica para la múltiple adquisición de la forma deportiva se sustenta en un aparato teórico o cognitivo caracterizado por la orientación del entrenador para el trabajo en los deportistas seleccionados de Karate Do el mismo que cuenta con una base conceptual y legal aplicada en los deportistas de alto rendimiento de Santa Elena.

**ILUSTRACIÓN N°.15:** Aparato Teórico o Cognitivo.

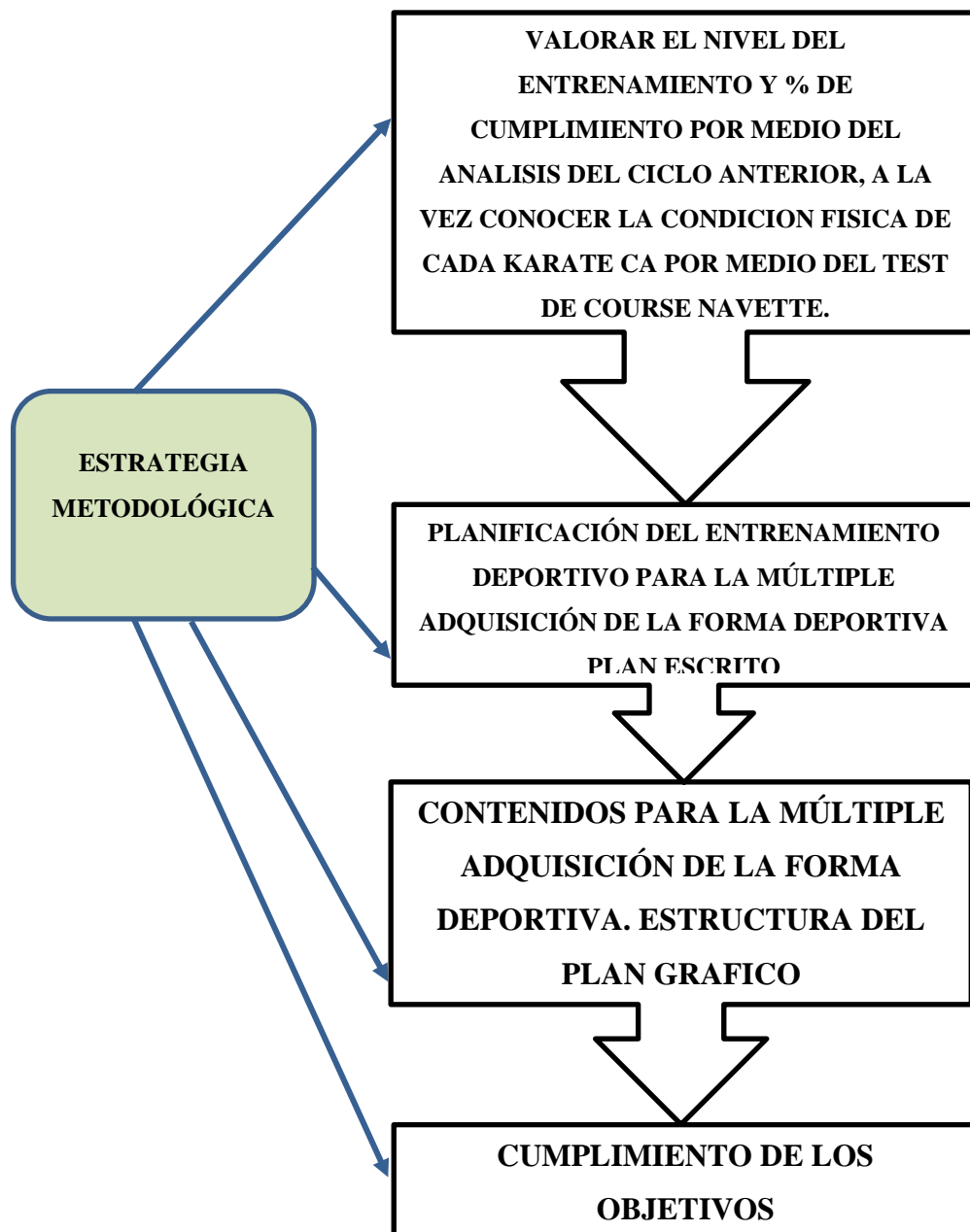


Elaborado por: Jorge Israel Vargas Beltrán.

#### 4.6.1. Aparato Teórico o Cognitivo

Una vez estructurado el aparato teórico o cognitivo fuente primaria que unifica la investigación en todos sus capítulos se da paso a detallar la estructura de la estrategia metodológica la cual se enfoca en el desarrollo de la múltiple adquisición de la forma deportiva impartida por el entrenador y evidenciada a largo plazo en los karateca cumpliendo los objetivos y contenidos estructurados en el macrociclo.

**ILUSTRACIÓN N° 16:** Aparato Metodológico o Instrumental.



**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

La estrategia metodológica está compuesta por lineamientos específicos del Karate Do y dividida por estrategias que deben ser trabajadas y potenciadas por el entrenador desde la metodología que involucra métodos medios y procedimientos en los karatecas, así mismo genera un aporte teórico práctico para el macrociclo llevado en cada período del entrenamiento deportivo en la FEDSE.

#### 4.6.2.-Diagnóstico realizado por medio del test de Course Navette

- **Metodología** para la ejecución del Test de Course Navette: el propósito de este test, es valorar la potencia aeróbica máxima. Determinar el VO 2 máximo.

Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono (según el protocolo que corresponda). Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el deportista debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono. A cada período rítmico lo denominaremos "palier" o "período" y tiene una duración de 1 minuto, los resultados se pueden determinar en la correspondiente tabla de baremación.

Calculo del Volumen Máximo de Oxígeno

$$\text{VO2 máximo} = 5,857 \times \text{Velocidad (Km/h)} - 19,458$$

- **Normas**

Se deberá pisar la línea señalada en cada uno de los desplazamientos, de lo contrario la prueba debe ser cancelada. El atleta no podrá pisar la siguiente línea sin escuchar antes la señal del magnetófono, la cual se va incrementando a medida que los períodos aumentan. Cuando el atleta se vea imposibilitado a seguir el ritmo del magnetófono, finalizará la prueba y se anotará el último período o mitad de período escuchado

- **Material**

Pista 20 metros de ancho, magnetófono y cassette con la grabación del protocolo del Test de Course Navette.



**ILUSTRACION N° 17** realización del test de Course Navette



**CUADRO N° 5** parámetros de evaluación del test de Course Navette.

Etapa	Vel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	8,5	20	40	60	80	100	120	140								
2	9	160	180	200	220	240	260	280	300							
3	9,5	320	340	360	380	400	420	440	460							
4	10	480	500	520	540	560	580	600	620							
5	10,5	640	660	680	700	720	740	760	780	800						
6	11	820	840	860	880	900	920	940	960	980						
7	11,5	1000	1020	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180					
8	12	1200	1220	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380					
9	12,5	1400	1420	1440	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580					
10	13	1600	1620	1640	1660	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800				
11	13,5	1820	1840	1860	1880	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020				
12	14	2040	2060	2080	2100	2120	2140	2160	2180	2200	2220	2240	2260			
13	14,5	2280	2300	2320	2340	2360	2380	2400	2420	2440	2460	2480	2500			
14	15	2520	2540	2560	2580	2600	2620	2640	2660	2680	2700	2720	2740	2760		
15	15,5	2780	2800	2820	2840	2860	2880	2900	2920	2940	2960	2980	3000	3020		
16	16	3040	3060	3080	3100	3120	3140	3160	3180	3200	3220	3240	3260	3280		
17	16,5	3300	3320	3340	3360	3380	3400	3420	3440	3460	3480	3500	3520	3540	3560	
18	17	3580	3600	3620	3640	3660	3680	3700	3720	3740	3760	3780	3800	3820	3840	
19	17,5	3860	3880	3900	3920	3940	3960	3980	4000	4020	4040	4060	4080	4100	4120	4140
20	18	4160	4180	4200	4220	4240	4260	4280	4300	4320	4340	4360	4380	4400	4420	4440

Elaborado por: Gastón César García, y Jeremías David Secchi, [www.apunts.org](http://www.apunts.org).

**CUADRO N° 6 resultados de la valoración física.**

RESULTADOS DEL TEST DE COURSE NAVETTE						
MESOCICLO						
			FECHAS	28/01/2017	11/02/2017	15/03/2017
			Nº DE TEST	TEST I	TEST 2	TEST 3
Nº	NOMBRE	EDAD	SEXO	PERIODO	PERIODO	PERIODO
1	MARCIAL VALERO	13	M	6	8	11
2	KARELYS MACIAS	14	F	6	7	10
3	DYLAN AGUIRRE	15	M	11	10	12
4	MARCELO PANTALEÓN	14	M	10	10	11
5	CRISTOPHER ROMERO	16	M	9	10	13
6	LYAM PANTALEON	19	M	9	10	13

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

Nota: los test deben ir acompañados del análisis de carga y, ejecutados luego de un tiempo prudencial, haciendo referencia al principio de bioadaptación, en el que manifiesta que alrededor de los 21 días de estímulo se produce este efecto, permitiendo obtener parámetros evaluativos fiables y la obtención de resultados individuales.

**4.6.3.-Planificación del entrenamiento deportivo para la múltiple adquisición de la forma deportiva.**

**ILUSTRACION N° 18 Planteamiento de objetivos.**



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.  
**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.



### **Introducción de mesociclos concentrados**

Esta estrategia metodológica de entrenamiento deportivo para el karate do se basa en dos puntos fundamentales.

- La concentración de cargas de entrenamiento sobre las capacidades específicas del karate do, a la vez de objetivos concretos inmersos en los contenidos de los aspectos de la preparación (capacidades, contenidos/objetivos).
  
- El desarrollo sucesivo de capacidades motoras específicas, unas como base o complementos de otras /objetivos en bloques de entrenamiento especializados o mesociclos.

### **La concentración de cargas de entrenamiento**

El diseño de entrenamiento tradicional implementado por Matveiev se basa principalmente en formulaciones complejas, que conlleva a un largo ciclo de preparación para alcanzar la forma deportiva 1 o 2 veces como máximo en el año, lo cual limitara la posibilidad de poder cumplir con la participación en los diferentes competencias fundamentales del calendario anual impuesto por la Federación Ecuatoriana de Karate do, a la vez su inmediata y fácil reestructuración en caso de que dicho que evento se suspenda o postergue, ya que el sistema deportivo Nacional está muy propenso a esto. La concentración de cargas de entrenamiento permite un mayor énfasis en los contenidos de entrenamiento específico para el karate do.

Esta posición está fundamentada en el hecho de que las capacidades motoras y técnico-tácticas en deportistas de alto nivel tienen una progresión difícil. El aumento o mejora de las capacidades motoras podrían ser relativamente satisfactorios aplicando el entrenamiento específico concentrado para karate do.

La múltiple adquisición de la forma deportiva en la preparación física general del karate Do y sus características es desarrollar aquellas capacidades básicas sobre las cuales dependerá el acondicionamiento específico o especial incluyendo:

**Macroestructura de entrenamiento por mesociclos concentrados para karate do categoría juvenil: 12-13, 14-15, 16-17, sub 21, propuesta de partir desde un análisis del trabajo realizado**

**Ejemplo de para análisis de cumplimiento de un macrociclo como punto de partida para la elaboración de la nueva macro estructura**

Esta categoría estaba conformada por deportistas Juveniles Damas y Varones, según el reglamento de la WKF. El plan macro se basa en el sistema de mesociclos concentrados, una adaptación del modelo ATR a las necesidades competitivas del karate do. Será analizado a continuación para conocer el porcentaje de cumplimiento, luego de haber sido ejecutado.

**CUADRO N° 7 reparación especial de base (mesociclo de acumulación)**

<b>PLAN</b>		<b>REAL</b>
TIEMPO (minutos)	4677	3695
REPETICIONES (cantidad o # de rep.)	15939	11157

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**CUADRO N° 8 Preparación específica estabilizadora (mesociclo de transformación)**

<b>PLAN</b>		<b>REAL</b>
TIEMPO (minutos)	3439	2717
REPETICIONES (cantidad o # de rep.)	11719	8204

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**CUADRO N° 9 Preparación pre competitiva y competitiva de consolidación (mesociclo de realización)**

<b>PLAN</b>		<b>REAL</b>
TIEMPO (minutos)	2889	2282
REPETICIONES (cantidad o # de rep.)	9845	6891

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**CUADRO N° 10** Preparación regenerativa por fin de ciclo (mesociclo de restablecimiento)

PLAN		REAL
TIEMPO (minutos)	2752	2174
REPETICIONES (cantidad o # de rep.)	9376	6563

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**CUADRO N° 11** Volumen total de la macro estructura

PLAN		REAL
TIEMPO (minutos)	13757	10868
REPETICIONES (cantidad o # de rep.)	46879	32815

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Ejemplo de análisis del volumen cumplido representado en porcentaje:**

- VOLUMEN REPETICIONES: 70%
- VOLUMEN TIEMPO: 79%

**Ejemplo de un Análisis del cumplimiento de los objetivos planteados para el ciclo vencido**

➤ **Ejemplo de objetivo general del plan 2016:** Consolidar las habilidades deportivas específicas del karate do, conjuntamente a las capacidades físicas motrices, por medio de la profundización y concentración en los contenidos en los aspectos de la preparación correspondientes a cada división de peso, procurando un adecuado avance hacia la maestría deportiva.

**Ejemplo de Análisis de plan:**

Durante este ciclo no se cumplió con el plan de topes y competencias preparatorias más que en un 50%, lo cual no fue suficiente, y esto se vio reflejado en los resultados de la categoría juvenil y pre juvenil quienes participaron en juegos nacionales sin haber realizado los modelajes y topes que permitirían

consolidar la preparación, además se suma una baja asistencia de los deportistas a entrenamientos, esto se dio debido a que sus obligaciones académicas de este año fueron mayores. Sin embargo se coordinó y auto gestionó una base de entrenamiento en la Provincia de Chimborazo, en conjunto a los Padres de familia previo a la participación de los seleccionados de la categoría de Menores, lo cual permitió consolidar la preparación con los deportistas de más experiencia, de esta manera culminando el ciclo de preparación, cumpliendo con los pronósticos y objetivos planteados para nuestra participación en Juegos Nacionales.

➤ **Ejemplo de objetivos específicos del plan anterior**

- a) Lograr la clasificación de la mayor cantidad de deportistas a juegos nacionales, durante la participación en campeonatos nacionales.
- b) Lograr clasificar deportistas a la selección nacional, para que participen en eventos internacionales.
- c) Alcanzar los más altos resultados en eventos internacionales.
- d) Superar los resultados alcanzados en juegos nacionales de ciclos anteriores.

**Ejemplo de Análisis de objetivos:**

- a) Se logró este objetivo, al ganar 6 cupos de 11 para los juegos nacionales Juveniles, alcanzando con nuestros deportistas las primeras 8 ubicaciones.
- b) Se logró este objetivo, pues 8 deportistas fueron convocados a la preselección nacional, de los cuales 5 ganaron el cupo para participar en el campeonato Sudamericano de Cartagena y Campeonato Panamericano de Guayaquil.
- c) Se logró a nivel general, ya que los deportistas que participaron en los eventos por la Federación Ecuatoriana, se ubicaron en los 7 primeros lugares de Sudamérica y a nivel Continental.

d) Se logró de manera parcial, debido a las afectaciones sufridas durante la ejecución del plan, no se alcanzó a superar la cantidad de medallas obtenidas en el ciclo anterior, sin embargo la calidad fue mayor ya que la medalla dorada ganada en los juegos de menores compensa los resultados pese a las afectaciones.

#### **4.6.4.- Plan de entrenamiento adaptado a las necesidades competitivas del ciclo 2017.**

##### **Organización y distribución del plan**

La presente macro estructura está compuesta por 5 ciclos que se encuentran sistemáticamente interconectadas, cada una por 3 mesociclos, cuya duración está organizada en dependencia del tiempo con el que se disponga previo a la competencia fundamental, procurando la mejora de capacidades y destrezas del individuo.

##### **Glosario.**

- AJ= Ajuste.
- CA= Carga.
- IM= Impacto.
- AC= Activación.
- CO= Competencia.
- RE= Restablecimiento.

##### **4.6.4.1.- Frecuencia del entrenamiento**

Las cargas de entrenamiento serán aplicadas en la secuencia que a continuación se detalla:

- De manera ordinaria, número de sesiones de entrenamiento por semana: 6
- De manera extraordinaria, doble sesión de entrenamiento diarias, durante las vacaciones escolares: 8 a 10
- Número total de sesiones de entrenamiento durante el ciclo anual: 343

**CUADRO N° 12 primer macrociclo:** comienza 4 de Enero y finaliza el 25 de Marzo del 2017, está estructurado de la siguiente manera:

MACRO N° 1											
ACUMULACIÓN						TRANSFORM.				REALIZA.	
AJ	CA	CA	AJ	CA	RE	CA	IM	IM	R	CO	CO

Elaborado por: Jorge Israel Vargas Beltrán.

- Acumulación: del 4 de Enero al 11 de Febrero.
- Transformación: del 13 de Febrero al 11 de Marzo.
- Realización: del 13 de Marzo al 25 de Marzo.

**CUADRO N° 13 segundo macrociclo: Comienza el 27 de Marzo al 3 de Junio del 2017.**

MACRO N° 2									
ACUMULACION				TRANSFORM			REALIZAC.		
RE	CA	CA	RE	IM	IM	RE	AC	CO	CO

Elaborado por: Jorge Israel Vargas Beltrán.

- Acumulación: del 27 de Marzo al 22 de Abril.
- Transformación: del 24 de Abril al 13 de Mayo.
- Realización: del 15 de Mayo al 3 de Junio.

**CUADRO N° 14 tercer macrociclo: Comienza el 5 de Junio al 16 de Septiembre del 2017.**

MACRO N° 3														
ACUMCUMUL					TRANSFORMACIÓN						REALIZAC.			
RE	AJ	CA	CA	R	IM	CA	IM	RE	CA	AC	R	AC	CO	CO

Elaborado por: Jorge Israel Vargas Beltrán.

- Acumulación: del 5 de Junio al 5 de Julio.
- Transformación: del 3 de Julio al 23 de Agosto.
- Realización: del 28 de Agosto al 16 de Septiembre.

**CUADRO N° 15 cuarto macrociclo:** Comienza el 18 de Septiembre al 28 de Octubre del 2017.

MACRO N° 4					
ACUMUL.		TRANSFO		REALIZA	
RE	AJ	CA	IM	AC	CO

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

- Acumulación: del 18 al 30 de Septiembre.
- Transformación: del 2 al 14 de Octubre.
- Realización: del 16 al 28 de Octubre.

**CUADRO N° 16 quinto macrociclo:** Comienza el 30 de Octubre al 25 de Noviembre del 2017.

MACRO N° 5			
ACU	TRANS		REALIZ
RE- AJ	CA- IM	AC	CO

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

- Acumulación: del 30 de Octubre al 4 de Noviembre.
- Transformación: del 6 de Noviembre al 18 de Noviembre.
- Realización: del 20 de Noviembre al 25 de Noviembre.

➤ **Ejemplo de objetivos generales:**

Consolidar las habilidades deportivas específicas del karate do conjuntamente a las capacidades físicas motrices, por medio de la profundización y concentración de los contenidos en los aspectos de la preparación correspondientes cada categoría procurando un adecuado avance hacia la maestría deportiva.

➤ **ejemplo de pronostico**

Lograr que los deportistas alcancen los más altos resultados en medallas y ubicaciones por modalidad o división primando los Juegos Nacionales, categorías,

Pre Juveniles, Sub 21, Juegos Regionales Juveniles y Menores, de manera consecuente eventos Internacionales, a la vez lograr que la provincia se mantenga como una de las potencias ubicándose entre las 3 o 4 primeras del Ecuador, ejecutando el plan macro, que desarrollara los diferentes aspectos de la preparación permitiéndonos alcanzar el performance adecuado para afrontar cada evento.

➤ **Ejemplo de objetivos específicos**

- Lograr la clasificación de la mayor cantidad de deportistas a juegos nacionales durante la participación en campeonatos nacionales.
- Asegurarla regeneración al finalizar cada ciclo y el desarrollo de la forma deportiva en el tiempo determinado para afrontar la competencia.
- Lograr clasificación de deportistas a la selección nacional para que participen en eventos internacionales.
- Alcanzar los más altos resultados posibles en eventos internacionales.
- Superar los resultados alcanzados en juegos Nacionales de ciclos anteriores.

➤ **Ejemplo objetivos educativos**

- Fomentar la autopreparación académica.
- Enfatizar la importancia de la puntualidad a los entrenamientos, como también de retorno al hogar.
- Fomentar la solidaridad, compañerismo y respeto a los demás.
- Consolidar los valores patrios y para con la sociedad, que permitan un comportamiento correcto.



**CUADRO N° 17 Métodos y medios a implementar en la preparación de los karatecas.**

<b>ASPECTO TECNICO-TACTICO.</b>				
<b>METODO:</b>	ANALITICO, ASOCIATIVO, SINTETICO, ESTANDAR REPETICIONES, DEMOSTRATIVO, VERBAL, EXPLICATIVO, FRAGMENTARIO, GLOBAL, COMPETENCIA.			
<b>MEDIO:</b>	EQUIPO DE PROTECCION, MANOPLAS, TATAMI, DOJO, ESPEJO, SACOS PARA GOLPEO.			
<b>ASPECTO FISICO.</b>				
<b>METODO:</b>	ESTANDAR REPETICIONES, ESTANDAR EN CADENA, CONTINUO, DISCONTINUO.			
<b>MEDIO:</b>	CALLE DE CIUADELA, DOJO DE KARATE, PESAS, PALANQUETA, CAJONES PLIOMETRICOS, LIGAS.			
<b>ASPECTO EDUCATIVO.</b>				
<b>METODO:</b>	VERBAL, VIDEOANALISIS, DEMOSTRATIVO, EXPLICATIVO.			
<b>MEDIO:</b>	PIZARRA, ESFEROS, HOJAS, TABLERO, COMPUTADORA.			
<b>NOMINA Y CARACTERIZACIÓN DE DEPORTISTAS QUE ENTRENARAN CON ESTE PLAN</b>				
<b>N°</b>	<b>NOMBRE Y APELLIDO</b>	<b>CATEGORIAS</b>	<b>TIEMPO DE ENTRENAMIENTO</b>	<b>PRIORIZADO</b>
1	<b>ODALIS MELINA ORRALA MUÑOZ</b>	SUB 21	8 AÑOS	A
2	<b>STEVEN SANDRO CALAN ESTRADA</b>	SUB 21	3 AÑOS	C
3	<b>ANGELICA ZAMBRANO</b>	SUB 21	3 AÑOS	B
5	<b>PEDRO LYAM PANTALEON MENDOZA</b>	SUB 21	6 AÑOS	A
6	<b>BRANDON TROYA SANCAN</b>	PRE JUVENIL	8 AÑOS	A
7	<b>CRISTOPHER PAUL ROMERO CRUZ</b>	JUVENIL	4 AÑOS	C
8	<b>DALILA LIRIANO</b>	SUB 21		
9	<b>MARIA MARTINEZ PANCHANA</b>	JUVENIL	5 AÑOS	B
11	<b>GENESIS QUISHPE PARRALES</b>	JUVENIL	3 AÑOS	C
12	<b>IXHELL ANTONELA VELAZCO BRAVO</b>	JUVENIL	9 AÑOS	A
14	<b>ROBERTH MARTINEZ PANCHANA</b>	JUVENIL	4 AÑOS	C
17	<b>MARCELO PANTALEÓN MENDOZA</b>	PRE JUVENIL	4 AÑOS	A
19	<b>JOSE MARCIAL VALERO PAZOS</b>	MENOR	4 AÑOS	A
20	<b>JEREMY SORIANO DE LA A</b>	PRE JUVENIL	6 AÑOS	A
21	<b>DILAN AGUIRRE QUIMI</b>	PRE JUVENIL	4 AÑOS	A
23	<b>KARELIS ALEJANDRA MACIAS BARROSO</b>	PRE JUVENIL	4 AÑOS	A
24	<b>ALLAN JONATHAN JARAMILLO RIVERO</b>	PRE JUVENIL	6 AÑOS	A

Elaborado por: Jorge Israel Vargas Beltrán.

#### **4.6.4.2.- Breve análisis de la nómina de deportistas con los que se ha implementado el plan de entrenamiento**

Pocos deportistas como se aprecia en la nómina cuentan un mínimo de tiempo de 3 años de entrenamiento en karate do, ya que muchos de ellos iniciaron en edades de la categoría Infantil, además han venido participando en los eventos de Campeonatos y Juegos Nacionales organizados por la Federación Ecuatoriana de Karate do y Ministerio del deporte, por la Provincia de Santa Elena y todos se han consagrado alcanzando muy buenos resultados en estos eventos.

Además un número de ellos han pertenecido a la preselección y selección nacional, representándonos en eventos internacionales también con muy buenos resultados.

A continuación se menciona los resultados más relevantes alcanzados mediante la aplicación de este plan de entrenamiento.

#### **Preseleccionados nacionales:**

- ✓ Dylan Aguirre.
- ✓ Dalila Liriano.
- ✓ Allan Jaramillo.
- ✓ Marcelo Pantaleón.
- ✓ Robert Martínez.
- ✓ María Martínez
- ✓ Génesis Quispe.
- ✓ Katya Orozco.
- ✓ Steven Calan.

#### **Seleccionados Nacionales.**

- ✓ Ixchell Velazco.
- ✓ Brandon Troya.
- ✓ Odalis Orrala.
- ✓ Marcial Valero

- ✓ Karelys Macías.
- ✓ Lyam Pantaleón.

#### **Convocado al pre Olímpico para Juegos de la Juventud.**

- ✓ Jeremy Soriano.

#### **Resultados más destacados a nivel Nacional e Internacional.**

- ✓ **Lyam Pantaleón** múltiples veces Campeón Nacional, perteneciente al grupo de alto Rendimiento del ministerio del deporte 2016, bronce en Campeonato Panamericano de Santa Cruz, 5to en Campeonato Sudamericano Cartagena Colombia, 5to en Campeonato Panamericano Guayaquil Ecuador. Bolivia, Campeón en sudamericanos open Shito Ryu lima Perú.
- ✓ **Marcial Valero**, múltiples veces Campeón Nacional, dos veces Campeón en sudamericanos open Shito Ryu lima Perú, 5to en Campeonato Sudamericano Cartagena Colombia, 5to en Campeonato Panamericano Guayaquil Ecuador.
- ✓ **Karelys Macías**, múltiples veces Campeón Nacional, Campeón en sudamericanos open Shito Ryu lima Perú, 5to en Campeonato Sudamericano Cartagena Colombia, 5to en Campeonato Panamericano Guayaquil Ecuador.
- ✓ **Ixhell Velazco**, múltiples veces Campeón Nacional, Campeón en sudamericanos open Shito Ryu lima Perú, 5to en Campeonato Sudamericano de Santa Cruz Bolivia.
- ✓ **Brandon Troya**, Campeón en sudamericanos open Shito Ryu lima Perú, 5to en Campeonato Panamericano Santa Cruz Bolivia, 5to en Panamericano de lima Perú.
- ✓ **Odalís Orrala**, múltiples veces Campeón Nacional, Campeón en sudamericanos open Shito Ryu lima Perú, 5to en Campeonato Panamericano Santa Cruz Bolivia.
- ✓ **Allan Jaramillo**, vice Campeón Nacional, Campeón en sudamericanos open Shito Ryu lima Perú.
- ✓ **Robert Martínez**, vice Campeón Nacional, Campeón en sudamericanos open Shito Ryu lima Perú
- ✓ **María Martínez**, vice Campeón Nacional, Campeón en sudamericanos open Shito Ryu lima Perú.

- ✓ **Jeremy Soriano**, múltiple medallista nacional y en juegos nacionales.
- ✓ **Dalila Liriano**, múltiple medallista nacional y en juegos nacionales.
- ✓ **Angélica Zambrano**, múltiple medallista nacional.
- ✓ **Steven Calan**, Medallista Nacional.

**4.6.4.3.- Calcular zonas de entrenamiento por pulsaciones, con la Fórmula de Karvonen.**

Esta Fórmula toma en consideración la frecuencia cardíaca máxima (FCmax) y la frecuencia cardíaca en reposo (FCrep) permitiendo obtener el porcentaje determinado de esfuerzo.

Fórmula de karvonen.

$$\% \text{ de FCobjetivo} = ((\text{FCmax} - \text{FCrep}) \times \% \text{intensidad}) + \text{FCrep}$$

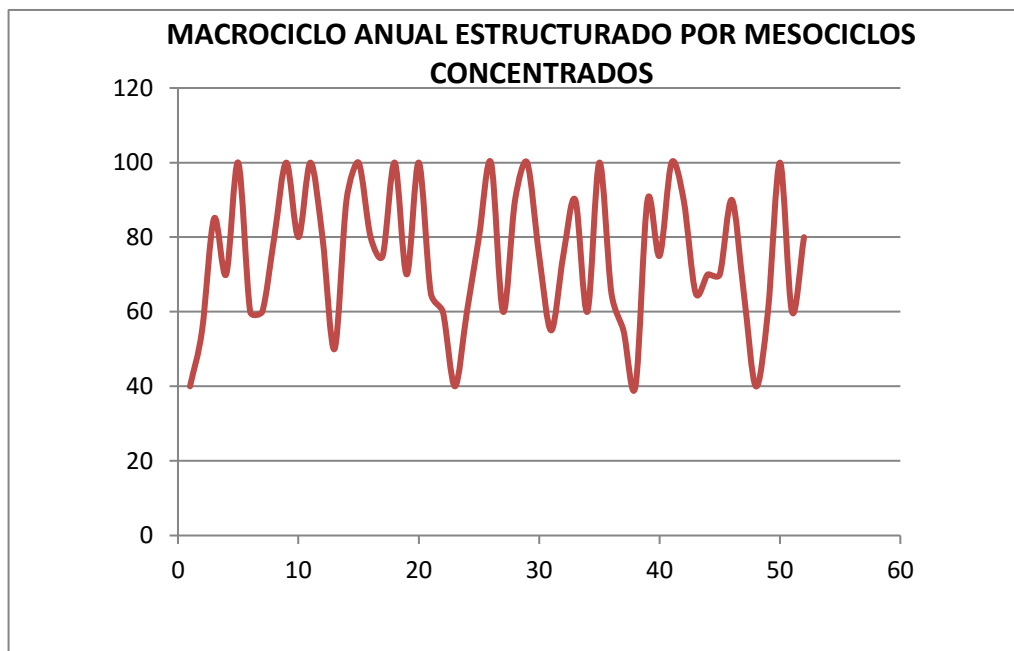
Se le denomina frecuencia cardíaca de reserva o residual a la diferencia entre máxima y reposo (FCmax – FCrep).

**CUADRO N° 18 rangos de intensidad para los karatecas.**

<b>CUADRO DE INTENSIDAD PARA LOS SELECCIONADOS. (CARVONNEN)</b>		
<b>CODIGO</b>	<b>PORCENTAJE</b>	<b>RANGO DE PULSACIONES</b>
1	55% A 64%	136 A 149 PULS.
2	65% A 74%	151 A 164 PULS.
3	75% A 84%	166 A 179 PULS.
4	85% A 94%	181 A 194 PULS.
5	+95%	+196 PULS.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**CUADRO N° 19 Ondulación de la carga**



**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**CUADRO N° 20 Volumen de los componentes de la unidad de entrenamiento.**

CONTENIDOS DE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO CON CARGA LINEAL		SUMATORIA HORIZONTAL DEL VOLUMEN
FORMACION Y SALUDO INICIAL	VOLUMEN EN MINUTOS	343
INFORMACION DE LOS OBJETIVOS		343
CALENTAMIENTO GENERAL		1535
CALENTAMIENTO ESPECIAL		4605
EJERCICIOS DE RECUP/ESTIRAMIENTOS.		1372
ANALISIS Y DESPEDIDA DE LA CLASE		686

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

#### 4.6.4.4.- Mesociclos, organización y distribución de volumen

**CUADRO N° 21 mesociclos de acumulación Distribución del volumen**

<b>ACUMULACIÓN N° 1</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	6
Cantidad de Sesiones:	31
Volumen en Repeticiones:	11820
Volumen en Distancia:	66420
<b>ACUMULACIÓN N° 2</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	4
Cantidad de Sesiones:	36
Volumen en Repeticiones:	9225,6
Volumen en Distancia:	51840
<b>ACUMULACIÓN N° 3</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	4
Cantidad de Sesiones:	24
Volumen en Repeticiones:	8072,4
Volumen en Distancia:	45360
<b>ACUMULACIÓN N° 4</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	2
Cantidad de Sesiones:	12
Volumen en Repeticiones:	3747,9
Volumen en Distancia:	21060
<b>ACUMULACIÓN N° 5</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	1
Cantidad de Sesiones:	6
Volumen en Repeticiones:	2018,1
Volumen en Distancia:	11340
<b>ACUMULACIÓN N° 6</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	2
Cantidad de Sesiones:	12
Volumen en Repeticiones:	4036,2
Volumen en Distancia:	22680

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

➤ **Ejemplo de objetivos específicos:**

- a) Alcanzar un alto por ciento en el aprendizaje de los elementos básicos y combinación de los mismos para las guardias derecha e izquierda.
- b) Profundizar en la enseñanza, dominio y perfeccionamiento de las diferentes variantes de la técnica más utilizadas, buscando la fluidez en la ejecución de los mismos, logrando un resultado satisfactorio para la etapa especial.
- c) Lograr que todos los atletas que participen en los juegos nacionales tengan una actuación decorosa a la altura de las potencias en el país.
- d) Alcanzar un desarrollo multilateral en el orden físico y técnico incidiendo en el cumplimiento de las direcciones planificadas para este objetivo (resistencia a la fuerza, resistencia aerobia y flexibilidad etc.).
- e) Perfeccionar mediante las repeticiones, y combinaciones de las técnicas más utilizadas en el orden individual, priorizando la economización.
- f) Lograr un pensamiento técnico táctico adecuado para las diferentes acciones de combate mediante el trabajo individual, pareja y grupo.
- g) Dominar los aspectos fundamentales de las reglas de competencia para evitar pérdida por foul o puntuación en los combates.
- h) Fomentar la disciplina y colectivismo.
- i) Desarrollar la voluntad, el valor y otros procesos volitivos los que le permitan al atleta enfrentar las situaciones de presión tanto social como deportiva.

➤ **tareas de la preparación.**

Resistencia a la fuerza

Fuerza con implementos.

- Fuerza acostado (Prom.)
- Cuclillas
- Cuádriceps
- Alón
- Arranque
- Saque

Se realizara con una frecuencia de tres veces por semana. La intensidad de la carga está dada por el peso a levantar este oscila entre un 40 a 60% del máximo.

Fuerza sin implementos:

- Saltabilidad
- Contracción dinámica
- Gradadas
- Trabajos Isométricos e Isotónicos
- Trabajos en arena/ playa.

Se aplicara como trabajo auxiliar o complementario realizándola 1 a 2 veces por semana en alternancia a la fuerza con implementos, para permitir la movilización de fibras motoras que desarrollen otros planos musculares, y permitan la regeneración del sistema muscular lesionado por la hipertrofia.

### **Resistencia aerobia.**

Durante todo el meso se realizara el estímulo a la resistencia aeróbica 3 veces por semana como máximo y 2 como mínimo, según la dosificación planificada en el plan grafico que implica un cambio ondulatorio de la carga.

### **Flexibilidad.**

Se realizará de manera Dinámica, estática, individual y asistida, como contenido indispensable de la preparación, para desarrollar o mantener la amplitud de los movimientos corporales, elasticidad de los tejidos mioarticulares, mejora de la contracción y relajación muscular.

### **Preparación técnico-táctico #1.**

**Kihon estático:** desde todos los dachi Shito Ryu, que permita la ejecución simulada de técnicas del tren superior o inferior, de defensa, ataque y contraataque, esta actividad permitirá la mejora de la cadena cinética, la



aplicación y actitud correcta, incrementando el potencial de impacto, focalización, efectividad y disminución de las lesiones producto de los gestos técnicos erróneos.

**Técnicas de uke:** técnicas de defensa con el tren superior.

- Jodan uke: bloqueo alto.
- Gedan uke: bloqueo bajo.
- Soto uke: bloqueo lateral hacia afuera.
- Uche uke: bloqueo lateral hacia adentro.
- Shuto uke: bloqueo de hacia adelante con filo de la mano.

**Técnicas de dachi:** posiciones o posturas.

- Moto dachi: postura corta.
- Zenkutsu dachi: postura larga.
- Shiko dachi: postura del jinete.
- Neko ashi dachi: postura del gato.
- Kokutsu dachi: postura larga invertida.
- Sanchi dachi: postura corta con pies hacia dentro.
- Tegi dachi: posición con pies en T.
- Renogi dachi: posición con pies en L.
- kamae: posición de combate.

**Técnicas de tori:** técnicas de ataque.

- Choko tsuki: golpe directo con el puño.
- Oi suki: Zenkutsu dachi o cualquier posición con golpe directo con el puño.
- Gyaku tsuki: Zenkutsu o moto dachi y golpe directo con el puño de lado opuesto.
- Daito: desde cualquier posición.
- Mae geri: pata frontal desde cualquier dachi.
- Mawashi, ashi mawashi geri: desde cualquier posición patadas laterales con empuje de pierna delantera o trasera.

- Ura mawashi: desde cualquier posición patadas laterales con talón de pierna delantera o trasera.
- Ushiro geris: desde cualquier posición patadas de giro.

**Kihon Dinámico:** es la ejecución de técnicas de defensa y ataque con tren superior e inferior, sin oponente real, realizando una serie pre elaborada de toris, ukes y dachis, enfatizando el desplazamiento con diferentes posturas, en todas las direcciones con oponentes imaginarios, basados en los principios básicos y fundamentales del karate do, a la vez respetando las características del estilo Shito Ryu.

- Técnica de desplazamiento en dachi con defensa a diferentes direcciones.
- Técnica de desplazamiento en dachi con ataques a diferentes direcciones.
- Técnica de desplazamiento en dachi combinando defensa y contraataque.

**Kihon Kumite:** es la ejecución controlada de técnicas de defensa, ataque y contraataque (tori – uke) con oponente real, estas pueden ser elaboradas a diferentes pasos, con el objetivo de lograr consolidar la trayectoria correcta del movimiento técnico de defensa, ataque-contraataque, a la vez alcanzar una adaptación a los impactos y presiones que puedan causar el contacto a nivel somático y psicológico.

- Ippon Kumite: los contendientes tori y uke, realizan los gestos técnicos en un paso de dachi.
- Nihon Kumite: los contendientes tori y uke, realizan los gestos técnicos en dos pasos de dachi.
- Sambon Kumite: los contendientes tori y uke, realizan los gestos técnicos en tres pasos de dachi.
- Gohon kumite: los contendientes tori y uke, realizan los gestos técnicos en cinco pasos de dachi.

**Kata:** significa movimientos coordinados, consiste en un combate imaginario con varios oponentes, en diferentes direcciones, con interconexión de técnicas de defensa contraataque basado en un empuje pre establecido según el kata.

Katas de competencias.

- Heihan: Shodan, Nidan, Sandan, Godan y Yondan.
- Katas Shitei: Bassai Dai, Seienchin, Kosokundai.
- Katas Tukai: Rohai, Annan, Nipaipo, Unshu, Ananko, Suparimpei, Chatanyara Kusanku, Tomari Bassai, Kosokun Sho.

**Bunkai:** explicación aplicación controlada, con oponente real, de las técnicas que abarca un kata.

- El Bunkai se podrá elaborar para competiciones en equipo.

**Técnicas de Shiai Kumite:** estas técnicas tienen una modificación en su estructura original, a diferencia de las que se emplea en kihones y katas, ya que el karate deportivo implica someterse a la valoración visual del nivel de preparación bajo un reglamento, cuyo objetivo es premiar al mejor y evitar las lesiones por exceso de contacto, poniendo de manifiesto el juego limpio.

- Técnicas simples en distancia corta: gyako tsuki, kisami, uchi, geris frontal lateral y de giro.
- Técnicas doble en distancia media: kisami gyako, combinación de brazo y pierna, combinación de pierna y brazo, doble técnica de brazo, oi tsuki, barridos y derribes.
- Técnicas triple o múltiple en distancia larga: kisami gyako gyako, técnica doble de brazo y pierna, persecución, y todos los encadenamientos o combinaciones posibles.

## CUADRO N° 22 mesociclos de transformación

### Distribución del volumen por meso

<b>TRANSFORMACIÓN N° 1</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	4
Cantidad de Sesiones:	32
Volumen en tiempo:	528
Volumen en Repeticiones:	1539,2
<b>TRANSFORMACIÓN N° 2</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	3
Cantidad de Sesiones:	26
Volumen en tiempo:	404,25
Volumen en Repeticiones:	1178,45
<b>TRANSFORMACIÓN N° 3</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	8
Cantidad de Sesiones:	48
Volumen en tiempo:	1026,45
Volumen en Repeticiones:	2813,85
<b>TRANSFORMACIÓN N° 4</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	2
Cantidad de Sesiones:	12
Volumen en tiempo:	288,75
Volumen en Repeticiones:	841,75
<b>TRANSFORMACIÓN N° 5</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	2
Cantidad de Sesiones:	12
Volumen en tiempo:	264
Volumen en Repeticiones:	769,6

Elaborado por: Jorge Israel Vargas Beltrán.

### **Ejemplo de Objetivos:**

1. Afianzar y desarrollar las cualidades volitivas teniendo en cuenta el comportamiento tanto en los entrenamientos, topes de control y competencias preparatorias.
2. Desarrollar de forma práctica los elementos teóricos dados sobre aspectos relacionados con la aplicación del reglamento de competencia y demás situaciones básicas en el karate do.
3. Elevar los niveles morfo funcionales con la realización de los elementos especiales fundamentales para el perfeccionamiento de las capacidades condicionales y coordinativas, enfatizando en la resistencia a la velocidad o anaerobia láctica, así como a las diferentes variantes de la velocidad.
4. Afianzar las capacidades psicomotoras especiales, y las habilidades motrices deportivas para lograr que las capacidades funcionales y de los sistemas que integran la estructura de nuestro organismo, elevando el sistema energético aerobio anaerobio en la realización de los combates e incrementar el número de combate tanto libre como dirigido, insistiendo en la calidad de la ejecución de la técnica, así como la evaluación mediante los test pedagógicos de las capacidades psicomotoras y técnico táctica.

### **Ejemplo de Objetivos Específicos:**

- Alcanzar un alto por ciento en las direcciones especial (fuerza, resistencia y rapidez), ataque, contraataque
- Ejecutar asaltos con un marcado acento en la resistencia especial, resistencia a la velocidad especial y su posterior evaluación.

- Elevar a su vez los resultados competitivos, que permita una efectiva utilización de los elementos técnicos en el ataque y contraataque, haciendo énfasis en la variabilidad de técnicas.

### **Tareas de la Preparación**

#### **Fuerza sub máxima y máxima con pesas.**

- Fuerza Acostado (Prom.).
- Cuádriceps femoral
- Cuclillas
- Arranque
- Envión
- Alón.

#### **Fuerza sub max. y máxima.**

Se realizara 3 veces a la semana con el 80% a 100% según las posibilidades del atleta, con una distribución entre 3 series de 2 hasta 6 series con 5 repeticiones.

Método piramidal ascendente y descendente.

#### **Resistencia Especial**

Hasta 3 sesiones por micro de esta capacidad.

Método (repeticiones/discontinuo/piramidal)

#### **Sistema energético anaerobio láctico.**

Usa los sustratos metabólicos provenientes de los carbohidratos, y el combustible empelado son la glucosa-glucógeno.

#### **Sistema energético anaerobio, especial I**

- En las primeras semanas asaltos de 3 min. Combinados con dirigidos y 1 libre, en estos micros también se pueden trabajar asaltos de 4 min. Entre dirigidos y libres.

- Ejecución de técnica efectiva, esta puede ser la técnica especial o variada. (con oponente dinámico y estático), desde 3 a 5 series de 1.5 minutos.

### **Sistema energético anaerobio Lactácido, especial II**

- Trabajo en grupos, cuartetos, tríos, dúos de 30 a 45 segundos realizando ataques y contra ataques alternos con diferentes contrarios con diferentes técnicas, tanto en combinaciones simples como complejas.
- Fortalecimiento de las manos y pies mediante el golpeo de los bolsos o sacos de golpeo de 10 a 15 repeticiones por cada pie o manos de 5 a 6 series.
- Fortalecer los músculos de las piernas mediante ejercicios de repeticiones con la pierna suspendida en el aire de 10 a 15 rep. Con diferentes técnicas 3 a 5 series.
- Realizar ejercicios de mantenimiento técnico tratando de que el atleta mantenga una técnica, ya realizada de 5 a 10 seg.
- Realizar trabajos con la liga con varios elementos técnicos. Realizar de 10 a 15 rep. Por cada pierna, de 3 a 5 series. En todos los micros 1 vez variando la intensidad.
- Realizar trabajos de pliometría combinado con técnicas de Karate do.
- Realizar a intensidad alta técnicas de alta complejidad de 30 a 45 seg. De 2 a 3 series con 1 min. De recuperación.

### **Preparación Técnica II**

1. Realización de la técnica en combinación con desplazamientos adelante y atrás.

2. Realización de técnicas al aire o escuela de combate en ataque y contraataque individual y en parejas.
3. Trabajo de ataques y contraataques en pareja, simple y en combinaciones.
4. Trabajo en grupo a reacción a diferentes ataques.
5. Trabajo de cerraje con el puño.
6. Trabajo con estímulo.
7. Trabajo de sustitución con todas las técnicas.
8. Trabajo de anticipación.
9. Esquiva mediante desplazamientos.
10. Combinación de todos los elementos técnicos dados, enfatizando en las más utilizadas.
11. Ejercicios técnico-tácticos simples y complejos utilizando la mayor cantidad de técnicas.
12. Consolidación de los elementos técnicos dados.

**Flexibilidad:** Activa, Pasiva, dinámica y estática.

Frecuencia: durante todas las sesiones, y en las 3 partes de la misma.

### **Preparación Teórica.**

Repaso y análisis a nuevos cambios del reglamento de competencia federación mundial de karate do y tendencias competitivas, en los aspectos técnicos tácticos.



**CUADRO N° 23 Mesociclos de realización distribución del volumen por meso**

<b>REALIZACIÓN N° 1</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	2
Cantidad de Sesiones:	20
Volumen en tiempo:	147,6
Volumen en Repeticiones:	3504,6
<b>REALIZACIÓN N° 2</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	3
Cantidad de Sesiones:	18
Volumen en tiempo:	184,5
Volumen en Repeticiones:	4380,75
<b>REALIZACIÓN N° 3</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	3
Cantidad de Sesiones:	18
Volumen en tiempo:	180,4
Volumen en Repeticiones:	4283,4
<b>REALIZACIÓN N° 4</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	2
Cantidad de Sesiones:	12
Volumen en tiempo:	127,1
Volumen en Repeticiones:	3017,85
<b>REALIZACIÓN N° 5</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	1
Cantidad de Sesiones:	6
Volumen en tiempo:	23
Volumen en Repeticiones:	1715,35

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**Ejemplo de Objetivos:**

1. Perfeccionar las capacidades psicomotoras especiales y habilidades motrices deportivas. Para lograr un elevado nivel competitivo, incidiendo el máximo en las variabilidades técnico-táctico a la ofensiva y defensiva, creando

condiciones favorables y similares a la competencia fundamental, además de alcanzar y estabilizar la forma deportiva.

2. Perfeccionar el nivel técnico y táctico utilizando variables de acciones técnicas y tácticas simples y complejas de forma progresiva para lograr la automatización en las acciones competitivas.

3. Fomentar mediante charlas la predisposición de los atletas aumentando en ellos el valor, la disponibilidad competitiva y la voluntad.

### **Ejemplo de Objetivos Específicos:**

- Incrementar el trabajo en las direcciones especiales, así como el número de combate reglamentario
- Alcanzar una intensidad sub- máxima y máxima en cada una de las actividades.
- Evaluando la resistencia competitiva de (Entren. Y Combate), así como los resultados de los combates dirigidos.

### **Tareas de la Preparación**

#### **Fuerza explosiva con implementos**

- alón parado.
- Saque.
- Semi sentadilla con salto con carga externa
- Salto cajón sueco con carga externa
- Salto sobre vallas
- Lanzamientos con balón medicinal
- Impulsión con balón.

El peso o intensidad debe estar dosificada entre un 30% a 50% del máximo de cada deportista.

#### **Fuerza explosiva con autocarga.**

- Saltos verticales.
- Saltos long.
- Semi flexiones de codo con impulso o aplausos.
- Asalto con salto.

El trabajo debe ser realizado con una aceleración máxima.

#### **Velocidad de movimiento.**

- Trabajo de rapidez de reacción contra el ataque de uno o varios oponentes
- Repeticiones de técnica con liga entre 8 a 15 seg.
- Realización de combinaciones técnicas entre 10 a 20 seg.

**Flexibilidad:** Activa, Pasiva, dinámica y estática.

Frecuencia: durante todas las sesiones, y en las 3 partes de la misma.

#### **Preparación técnica**

- Realizar ejercicios de modelaje competitivo resolviendo situaciones en el combate.
- Trabajo de presión del contrario, mediante fintas y desplazamiento.
- Trabajo de mantenimiento de ventaja, a través de cerraje con el puño, desplazamientos y ripostas.
- Trabajos en parejas de ataques y contraataque.
- Trabajo de bloqueo, puño y pierna combinado.
- Trabajo del clinche.
- Reacciones técnicas simples, dobles y múltiples ante un ataque del contrario en asaltos dirigidos.
- Trabajos de rounds o combates libres de 2 min.

### CUADRO N° 24 mesociclo de restablecimiento.

<b>RESTABLECIMIENTO 1</b>	
Cantidad de Micro ciclo:	3
Cantidad de Sesiones:	18
Volumen en TIEMPO:	730

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

#### **Ejemplo de Objetivos:**

Continuar descenso activo de las capacidades psicomotoras generales y especiales, así como mantener un determinado nivel de entretenimiento que garantice el inicio de desarrollo de la forma deportiva para el nuevo ciclo.

#### **Ejemplo de Objetivos Específicos:**

- Hacer efectiva la preparación especial en un menor grado de exigencia, pero que nos permita consolidar las habilidades motrices deportivas.
- Dirigir las tareas sobre la base de los errores cometidos en la competencia fundamental.
- Brindar a los karatecas las condiciones necesarias que conduzcan a la regeneración integral, implicando el medio de entrenamiento y dosificación de cargas.

#### **Tareas de la Preparación**

- Juegos pre-deportivo.
- Preparación General.
- Circuito Técnico.
- Trabajo sobre los errores Técnicos.

#### **4.6.4.5.- Ejemplos de programa competitivo de preparación**

##### **Nº1**

**Objetivo:** conocer el nivel de preparación técnico previo al evento de clasificación para juegos nacionales y selección nacional.

Tope técnico con la selección del guayas (18 de marzo del 2017).

##### **Nº2**

**Objetivo:** alcanzar la clasificación de la mayor cantidad de atletas a juegos nacionales absolutos y campeonatos internacionales 2017.

1 campeonato nacional juvenil y senior (marzo fecha y sede por definir).

##### **Nº3**

**Objetivo:** realizar una base de entrenamiento y modelaje competitivo, con las características y exigencias técnico tácticas de los juegos nacionales y regionales.

Tope técnico (sede y fecha tentativa: del 1 al 6 de mayo Manabí o Azuay).

##### **Nº4**

**Objetivo:** afianzar la preparación técnica previo a los juegos nacionales pre juveniles y alcanzar los mejores resultados posibles para que los deportistas logren sumar puntos y accedan a las becas del alto rendimiento del Ministerio.

Campeonato Sudamericano (del 26 al 30 de junio del 2017 Santa Cruz Bolivia) y Campeonato Panamericano (del 21 al 26 de Agosto del 2017 Buenos Aires Argentina).

##### **Nº4**

**Objetivo:** Consolidar la preparación técnico-táctico previo a los juegos nacionales pre juveniles y Regionales de Menores.

#### **4.6.4.6.- Ejemplo de programa de competencias fundamental.**

##### **Nº1**

**Objetivo:** lograr 2 medallas y la ubicación entre los 6 primeros lugares con los deportistas absolutos. Juegos nacionales absolutos (mayo del 2017).

## Nº2

**Objetivo:** lograr 4 medallas, mejorando la participación de esta categoría en el ciclo anterior.

Juegos nacionales pre juveniles (septiembre del 2017).

## Nº3

**Objetivo:** lograr la ubicación entre los primeros 8 lugares y establecer a un atleta santa elenense dentro de los mejores rankeados del mundo.

Campeonato mundial juvenil (octubre del 2017).

## Nº4

**Objetivo:** alcanzar 3 medallas y la ubicación entre los primeros 8 lugares.

Juegos regionales de menores (noviembre del 2017).

### 4.6.4.7.- Organización del control médico psicológico dentro del plan (ejemplos)

**Objetivo general:** Evaluar el estado psicomorfofuncional general (salud del atleta), cuyos resultados contribuirán a la optimización de la estrategia metodológica de entrenamiento de los karatecas.

**CUADRO Nº 25 control médico**

<b>TIPO DE PRUEBA</b>	<b>MICRO</b>	<b>OBJETIVOS</b>
CONTROL GENERAL; Exámenes de sangre, heces, orina y electrocardiograma.	<b>3, 4, 9, 19, 28, 34, 41, 45, 49.</b>	Valorar el estado de salud del atleta de forma general para determinar su permanencia en el deporte.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

**CUADRO N° 26 Control psicológico.**

<b>TIPO DE PRUEBA</b>	<b>MICRO</b>	<b>OBJETIVO</b>
ACTITUDINAL, MOTIVACIONAL;  Banco de preguntas, cuestionario, fichas de observación, escoger los instrumentos según la necesidad.	<b>3, 4, 9, 19, 28, 34, 41, 45, 49.</b>	Conocer el nivel de motivación del deportista durante el proceso de preparación en el deporte.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

#### **4.6.4.8.- Organización de los test pedagógicos**

**Objetivo general:** medir de manera cualitativa y cuantitativa, las capacidades físicas, y recursos técnicos tácticos por medio de las pruebas pertinentes que deben ser aplicadas según la fase de desarrollo, a la vez cuyos resultados contribuirán a la optimización de la estrategia metodológica de entrenamiento de los karatecas.

**CUADRO N° 27 Cronograma de los Test Pedagógicos**

<b>TIPO DE TEST</b>	<b>FECHA/MICRO</b>	<b>OBJETIVO</b>
INTEGRAL	<b>3, 4, 9, 19, 28, 34, 41, 45, 49.</b>	Valorar las condiciones general del deportista
FÍSICO	<b>3, 4, 9, 19, 28, 34, 41, 45, 49.</b>	Comparar el resultado en relación al test inicial la mejora o desarrollo de la condición física, por medio de las capacidades motrices del karate do.
TÉCNICO-TACTICO	<b>3, 4, 9, 19, 28, 34, 41, 45, 49.</b>	Valorar y controlar los niveles de la técnica elemental en relación a los vencimientos.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

➤ **Ejemplo de lista de necesidades técnico materiales.**

- 1) Implementación del dojo; paredes estructuras de petate recubierta perchas.
- 2) 4 cajones cuadrados de madera 2 con medida de 60 x 60 y 2 de 90 x 90
- 3) 1 tatami homologado.
- 4) una báscula digital
- 5) 2 cronómetros con memoria de tiempos
- 6) Implementación de equipo homologado de competencia: 15 pares de guantillas entre rojos y azules.
- 7) 15 pares de protectores de canillas y pie entre rojos y azules y tallas variadas S, M, L.
- 8) 6 sacos extra largos de 80 a 100 libras.
- 9) 10 protectores faciales o de cara.
- 10) 20 manoplas
- 11) 6 focalizadores
- 12) 6 escudos grandes de brazo.
- 13) 2 siluetas.
- 14) 2 siluetas tipo cono.
- 15) 1 juego de pesas con palanqueta olímpica o semi olímpica
- 16) 2 bicicletas estáticas.
- 17) 20 pares de ligas.
- 18) 8 chalecos con peso.

**4.6.4.9.- Implementación de determinados ejercicios básicos que contribuirán a la múltiple adquisición de forma deportiva en el macrociclo.**

El calentamiento y su importancia: es necesario que el entrenador prevea lesiones en un nuevo período o reajuste deportivo, por ello debe preparar al cuerpo del karateca en la parte principal de cada sesión de trabajo tomando en consideración que con un buen calentamiento se puede evitar lesiones, contracturas y tirones debido al nivel de complejidad como son los deportes de combate.



Para ello se debe trabajar en los karatecas en tres momentos:

- I. Ejercicios de movilidad: ponen en movimiento las articulaciones.
- II. Elevación del pulso cardiaco por medio de acciones rápidas: aumento de la frecuencia cardíaca.
- III. Ejercicios de estiramiento: preparan al organismo de forma segura.

**ILUSTRACION N° 19** calentamiento de los seleccionados, movilidad articular y aumento de frecuencia cardiaca.



**Fuente de imagen:** Deportista de Karate-do FEDESE.

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

Pasos metodológicos para la toma de un test técnico de karate do, cuyo resultado permitirá la aplicación de los ejercicios correctos que contribuyan a la múltiple adquisición de la forma deportiva en los karatecas seleccionados de la FEDESE, podrá ser aplicado en la segunda fase y tercera de la preparación.

**TABLA N° 9** Instrumento de control técnico.

A continuación, un cuadro ilustrativo que demuestra los ejercicios que deben ser mejorados en el macrociclo para la múltiple adquisición de la forma deportiva.

<b>EJERCICIOS Y PLAN METODOLÓGICO</b>	<b>MIEMBROS SUPERIORES INFERIORES</b>	<b>T</b>	<b>R</b>	<b>Seg</b>
Con un solo brazo en forma directa	<b>Gyako Tsuki</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>15 a30 seg</b>
	<b>Kisami Tsuki</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>15 a30 seg</b>
	<b>Oi Tsuki</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>15 a30 seg</b>
Con un solo brazo en forma circular (uchi)	<b>Ura ken</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>15 a30 seg</b>
	<b>Ai Uchi</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>15 a30 seg</b>
Con los dos brazos	<b>Kisami gyakoTsuki</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>15 a30 seg</b>
	<b>Doble gyako Tsuki</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>15 a30 seg</b>
	<b>Gyako kisami Tsuki</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>15 a30 seg</b>
Desplazamientos	<b>yori Ashi</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>30 seg</b>
	<b>Taisa Baki</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>30 seg</b>
Desempeño, patadas, bloqueos o paradas.	<b>Yodan geri</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>30 seg</b>
	<b>Chudan geri</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>30 seg</b>

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

Nota: la letra R significa repetición y la letra Tantas y el descanso se realizará en segundos ya que trabajará sobre la bases de la resistencia a la fuerza contribuyendo en gran medida a la múltiple adquisición de la forma deportiva.

Métodos de entrenamiento para la múltiple adquisición de la forma deportiva según el cuadro ilustrativo del plan metodológico por tanda, repetición y tiempo involucrando la resistencia a la fuerza en las capacidades físicas.

**Estándar de repetición:** método utilizado para repetir las variaciones sustanciales de la estructura del microciclo se trabaja de 4 tandas por 12 repeticiones.

**Estándar continuo:** se trabaja para educar la resistencia general y tiene como bases los ejercicios cíclicos y van con objetivo de la ejecución prolongada del trabajo en una intensidad moderada. Se trabaja con un mayor tiempo de reposo que puede llegar hasta los 2 minutos.

**Método de Fartlek:** se emplean fundamentalmente movimientos cíclicos naturales. Las magnitudes variables son el ritmo y la velocidad.

**Métodos de juegos en el karate:** se utilizan para generar motivación y dinamismo con el fin de trabajar sobre el cansancio, provocando una elevada actividad mental y volitiva. Este método aporta al rendimiento grupal y colectivo poniendo de manifiesto las capacidades psíquicas mencionadas en el Capítulo I.

#### **4.6.4.10.- Procedimientos organizativos trabajos en cada sesión de entrenamiento deportivo según las formas de organización de los karatecas.**

- Individual
- Frontal
- Parejas, tríos y cuartetos.

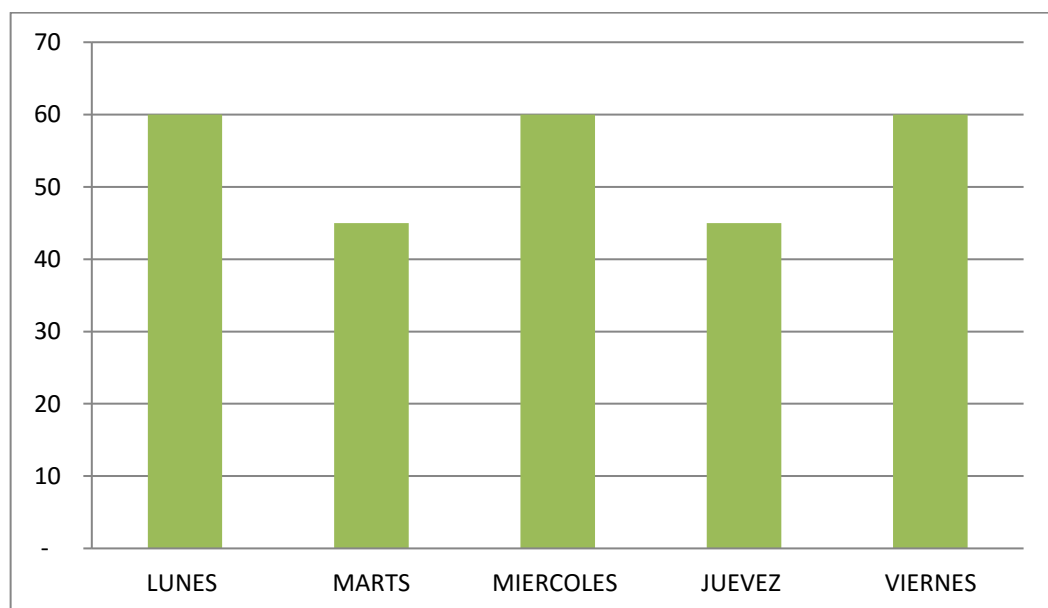
### Otros generados en distintos momentos.

- Ondas.
- Estaciones
- Áreas
- Circuitos

Su colocación puede ser en: filas, hileras, dispersos, en círculos, semicírculos entre otras de carácter alternado, cabe destacar va en dependencia de lo que el entrenador requiera, el lugar de entrenamiento y las necesidades individuales y grupales de los karatecas.

Nota: Se recuerda que en la preparación física general el tiempo de reposo no debe pasar los 30 segundos por ello se trabaja en una menor intensidad, sin embargo al trabajar al pasar al período especial se aumenta el tiempo de reposo ya que la intensidad aumenta y se trabaja en función de la técnica del karateca.

**ILUSTRACION N° 20 Dinámica de la carga de entrenamiento por microciclo.**



Elaborado por: Jorge Israel Vargas Beltrán.

La distribución del contenido de la semana en cada microciclo de un mesociclo constituye el plan operativo del sistema de planificación, y de esta manera no se sobrecarga la planificación semanal, es decir la distribución de la carga depende de la planificación del entrenador y como factor interno propio del deportista este se trabajara de manera uniforme resaltando que en el karateca la técnica es un factor primordial para la ejecución de movimientos y sobre todo la asertividad en la anotación de un punto en una pelea.

A modo de explicativo se recuerda que las dinámicas de carga es la relación de la actividad física intensamente relacionada con el gasto energético y que además se enfoca en las posturas del karateca, por otro lado también puede ser direccionado para evitar riesgos de lesiones musculares por sobreesfuerzos ya que el deportista se somete a un proceso biológico, gasto de energía química, uso de energía mecánica en el cual, influye el metabolismo de trabajo basal y metabólico de trabajo en el entrenamiento diario.

#### **4.6.5 Indicaciones generales.**

Los elementos metodológicos trabajados en todo el proceso van en dependencia de las características individuales de los karatecas, independientemente de la categoría, edad y sexo por ello hay que resaltar que no todo los métodos se cumplen con normalidad, sin embargo no se puede romper los esquemas básicos del entrenamiento deportivo por ello se plantea un trabajo sobre la una estrategia metodología sustentada en la múltiple adquisición de la forma deportiva.

➤ Otro de los aspectos es que dentro de los entrenamientos es necesario ejecutar una serie de acciones participativas para lograr y sobre elevar una compensación deportiva, la cual no solo potencie el trabajo sino que logre mejores ejecuciones técnicas en los karatecas, al igual que la generación de aportes en las ciencias deportivas.

➤ En cuanto a la ejecución de los movimientos o técnicas en la múltiple adquisición, estas deben ser substancial debido a que se mejora, refuerza y contribuye en las habilidades y capacidades físicas de los deportistas a modo general, por lo tanto, este estudio no solo justifica la importancia del trabajo metodológico si no que eleva los estándares deportivos a nivel de país.

➤ En cuanto a la aplicación de las cargas físicas en la macro estructuras estas prometen una mayor oxigenación al musculo produciendo mayor energía y como resultado de dichas funciones elaboradas por los movimientos también llamados movimientos neuro-musculares generan una mayor experticia, rapidez, resistencia a la fuerza y como resultado torneos con triunfos satisfactorios.

#### **4.7.- Conclusiones y recomendaciones**

##### **4.7.1.- Conclusiones generales**

La estrategia metodológica generada en todo el procedimiento investigativo dará a conocer el estado deportivo de forma inicial, el cual estudió el desarrollo del esfuerzo con su respectiva fase de descanso para una mayor fuente de energía denominada múltiple adquisición de la forma deportiva, en el que además estudia el cuadro de vías energéticas trabajadas y potenciadas en cada entrenamiento obteniendo como resultados mayores logros deportivos.

En cuanto a los fundamentos del entrenamiento deportivo se comprobó que; las leyes y principios del entrenamiento deportivo trabajados por los científicos citados en todo el estudio, son un sustento teórico que instruye el trabajo de las habilidades y capacidades físicas en los deportistas, al igual que muestra los lineamientos generales para el trabajo metodológico potenciado los métodos en el entrenamiento, los medios como uso de conductores y facilitadores de cada sesión para el trabajo de la fuerza, la resistencia y la explosividad.

Los métodos e instrumentos aplicados denotaron la necesidad de implementar una estrategia metodológica para la múltiple adquisición de la forma deportiva

aplicada en los Karatecas, ya que los entrenadores demandan una mayor generación de resultados que sean aplicados de manera independiente en cada deportista, al igual que las mejorías a nivel de país.

Para el uso adecuado de la estrategia metodológica se ejemplifico de manera teórica las bases específicas del entrenamiento deportivo el cual a su vez genera la potenciación de los principios prácticos y metodológicos en los karatecas, así mismo se logró la contribución en los entrenadores de la federación deportiva.

#### **4.7.2.- Recomendaciones**

Un estudio con severidad científica trabajada y desarrollada con atletas de alto rendimiento debe generar mayores estudios, por ello debe buscar mejoras constantes y, el proceso de verificación del macro-ciclo no solo deberá actuar sino también rectificar las debilidades denotadas.

Se recomienda a modo general que se promueva la divulgación de los resultados alcanzados por cada entrenador, en el que, las bases primordiales en el entrenamiento deportivo sean debatidas con la búsqueda de soluciones constantes.

#### 4.8 Cronograma de actividades Investigativas

**TABLA 10.** Cronograma General

ACTIVIDADES	Diciembre				Enero			Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto			Septiembre				Octubre				
	2016				2016			2016				2016				2016				2017				2017				2017			2017				2017								
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	
Presentación del tema Anteproyecto	■	■																																									
Presentar para la aprobación de consejo académico			■	■																																							
Designación de tutor																																											
Elaboración de capítulo I								■	■	■	■	■	■	■	■																												
Elaboración de marco teórico												■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																				
Elaboración de Marco Metodológico																■	■	■	■	■	■	■	■																				
Elaboración de Marco Administrativo																								■	■	■	■																
Elaboración de la entrevista y encuesta																				■	■	■	■	■	■	■	■																
Tabulación de datos e informe de resultados																								■	■	■	■	■	■	■	■												
Elaboración de la propuesta																												■	■	■	■												
Finalización de la propuesta																																■	■	■	■								
Presentación final a Consejo Académico																																				■	■	■	■				
Corrección de tesis																																								■	■	■	■
Presentación final a Consejo Académico																																											
Sustentación final																																											

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.



#### **4.9.-Recursos Investigativos**

Los recursos que se utilizaron para la realización del tema de investigación son:

##### **Materiales.**

- Biblioteca virtual de la UPSE.
- Copiadora
- impresiones (hojas tamaño A4)
- Anillados
- Pendrive
- Impresora
- Teléfono móvil
- Esferográficos
- Internet móvil.
- Laptop.
- Libros, enciclopedias, folletos de consulta.
- Artículos pagados en revistas indexadas.
- Transporte (moto)
- Elementos del entrenamiento para el karate Do
- Herramientas para los deportistas

**TABLA N° 11. Recursos Investigativos**

<b>N°</b>	<b>Denominación</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Total</b>
1	5 resmas de papel	\$ 4.00	\$ 20.00
2	3 anillados	\$10.00	\$ 30.00
3	2 empastados	\$ 25.00	\$ 50.00
4	2 flash memory	\$8.00	\$ 16.00
5	Servicio de internet móvil	\$51.00	\$51.00
10	Laptop	\$450.00	\$450.00
11	Gasolina	\$100.00	\$100.00
Total:			\$717.00

**Elaborado por:** Jorge Israel Vargas Beltrán.

### **Análisis**

De acuerdo al presupuesto trabajado en el proceso investigativo se tomó en consideración las herramientas principales de trabajo, las cuales fueron desarrolladas y trabajadas desde la uso de pases hasta la utilización tecnológica de software con un presupuesto de \$717.00, así mismo se especifica que los gastos fueron ejecutados de manera individual sin participación de gastos realizados por la FEDESE.

## BIBLIOGRAFÍA

Verjoshanski, I. V. (1990). Entrenamiento deportivo: planificación y programación. Ediciones Martínez Roca.

Barbado, D., Barbado, L. C., Elvira, J. L., van Dieën, J. H., & Vera-Garcia, F. J. (2016). Sports-related testing protocols are required to reveal trunk stability adaptations in high-level athletes. *Gait & Posture*, 49, 90-96.

Bompa, T. O. (2002). Periodização: teoria e metodologia do treinamento. P. R. de Oliveira, & C. A. Franciscan (Eds.). Phorte.

Bompa, T. O. (2006). Periodización del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Gaspar, M. (2010, Pag 185) planificación del entrenamiento deportivo en el karate do. Madrid.

Chevalier, L., Kervio, G., Doutreleau, S., Mathieu, J. P., Guy, J. M., Mignot, A., ... & Hennebert, O. (2017). The medical value and cost-effectiveness of an exercise test for sport preparticipation evaluation in asymptomatic middle-aged white male and female athletes. *Archives of cardiovascular diseases*.

De la Rosa, A. F., & Ribas, A. R. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica.

Elias, N. (1996). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Fondo de Cultura Económica.

Forteza, A. (1999). Entrenamiento deportivo alta metodología carga, estructura y planificación. Medellín: Komekt.

Fuentes-Guerra, F. J. G. (2015). El deporte en el marco de la Educación Física. Wanceulen SL.

Galperin, P. (1982). La psicología del pensamiento y la teoría de la formación por etapas de las operaciones mentales. Antología de la Psicología. 3era. Parte. Moscú.

Forteza, A. (2009. Pag 185) entrenamiento deportivo, alta metodología y planificación. Armenia. Editorial Kinesis.

Matveev. (1960. Pág 332). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscu. Editorial Raduga.

Mayeta Bueno J.I. (1993). Dirección y control de la preparación de la fuerza.

Ozolin, E. (1988). The technique of the sprint start. Mod Athlete Coach, 26(3), 38-9.

Pareja, A. (2010). Carga física y adaptación orgánica. Educación Física y Deporte, 8(1-2), 57-65.

Peña, G., Heredia, J. R., Lloret, C., Martín, M., & Da Silva-Grigoletto, M. E. (2016). Iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas: revisión. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 9(1), 41-49.

Platonov. V. N (1988). Adaptación al entrenamiento deportivo. España Editorial Paidotrivo.

Astudillo, M. E., & Samaniego, D. P. (2013). Plan de factibilidad para la creación de un centro de análisis genético y alto rendimiento deportivo. Quito. <http://www.dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/4935>: Facultad de Ciencias Administrativas. Universidad Politécnica Salesiana. UIDE.

Aviles, M. (2011). Sistema de selección deportiva. Obtenido de [www.efdeportes.com.htm](http://www.efdeportes.com.htm): [www.efdeportes.com.htm](http://www.efdeportes.com.htm)

Áviles, M. (2013). sistema de selección deportiva en la gimnasia rítmica para los centros de alto rendimiento. La Habana, Cuba: avilés.

Bayas, C. A. (2015). Un programa de capacidades coordinativas, para desarrollar la técnica de Kumite, en karatecas menores de Pichincha. Sangolqui / Quito. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/11579>: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Maestría en Entrenamiento Deportivo.

Belohlavek, D. (2007). Ontología del espíritu deportivo y la competitividad: el espíritu deportivo como catalizador de la competitividad. Argentina - Buneos Aires: Blue Eagle Group. The Unicist Research institute. (Vol. Competencia I.

Bu, B. H., Yong, L. C., & Xiaoyuan, Y. S. (2010). Effects of martial arts on health status: a systematic review. *Journal of Evidence*.

CDC, & Unicef. (15 de Mayo de 2015). Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes. Obtenido de Centro para el control de prevencion de enfermedades:

[https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/acerca\\_i\\_ndice\\_masa\\_corporal\\_ninos\\_adolescentes.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_i_ndice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html)

Charles, C. M., Ruiz, S. J., & Martínez, P. R. (2014). La captación de talentos deportivos. Aproximaciones conceptuales. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 19 - N° 194. Centro de Estudios Pedagógicos “Rafael Fortín Chacón” Cuba.

Coldeportes. (2015). Plan de Desarrollo Deportivo. Bogotá - Colombia. Pág 17 - 24: Club Deportivo Militar.

Constitución política de la República del Ecuador. (2008). Constitución Política de la República del Ecuador. Quito: Asamblea Constituyente.

Ranzola, A., & Barrios, J. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Cuba, Editorial Deportes.

Sarma, S., & Levine, B. D. (2016). Beyond the Bruce Protocol: Advanced Exercise Testing for the Sports Cardiologist. *Cardiology Clinics*, 34(4), 603-608.

Thibaudeau, C. (2007). El Libro Negro de los Secretos de Entrenamiento: Edición Mejorada Por Christian Thibaudeau. François Lépine.

### **Referencias UPSE.**

Hidalgo, Gómez Eusebio. (2015). Historia del Jiu-Jitsu en Cuba: fundamentos del estilo Morita Riu. Cuba. Editorial Universitaria. ISBN: 9789591626189.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=11125913>

Hidalgo, Navarro Rafael. (2009). Empresarios y samuráis: aplicaciones del Bushido a la estrategia y gestión empresarial. Editorial del Economista. ISBN: 9788496877245.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/detail.action?docID=10472516&p00=karate-do>

Oswaldo, T. S., & Mazón, A. L. (2015). Estrategias metodológicas para la enseñanza del Wushu en niños y niñas de la unidad educativa Santa Teresita, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena. La Libertad.

<http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/2021>: Universidad Estatal Península de Santa Elena, UPSE, Matriz. Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas.

Vargas, G. J., & Salazar, A. E. (2015). Ejercicios pliométricos para el desarrollo de la fuerza explosiva en deportistas de sexo masculino en la categoría pre-juvenil, modalidad kumite del club especializado deportivo de alto rendimiento Vargas Shitoryu karate-do. La Libertad.

<http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/2094>: Universidad Estatal Península de Santa Elena.

# **ANEXOS**



## **Anexo 1**

### **Modelo de la encuesta realizada a los entrenadores**

**Objetivo:** Identificar el nivel de conocimiento que tienen los entrenadores sobre la estrategia metodológica potenciada en cada una de las sesiones de entrenamiento deportivo en los karatecas de la FEDESE.

#### **OPCIONES DE RESPUESTA**

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo

**1.- ¿Cumple con la planificación del departamento técnico metodológico?**

**2.- ¿Cumple con la ejecución técnica metodológico en los entrenamientos deportivos?**

**3.- ¿Cumple con los ciclos del entrenamiento deportivo aplicando metodologías alternativas?**

**4.- ¿Ha generado estrategias metodológicas propuestas al departamento técnico metodológico?**

**5.- ¿Usted considera que los karatecas han logrado una múltiple adquisición para la forma deportiva?**

**6.- ¿Tiene claridad en el cíclico del proceso de entrenamiento de los karatecas?**

**7.- ¿Sabe cómo generar los aspectos básicos del entrenamiento deportivo para la múltiple adquisición?**

**8.- ¿En los ciclos de entrenamiento usted genera parámetros técnicos para múltiple adquisición?**

## Anexo 2

### **Entrevista al presidente de la Federación Deportiva de Santa Elena**

**Objetivo:** conocer el nivel de participación y divulgación que tienen los entrenadores al momento de rendición de cuentas sobre la elaboración de los macrociclos y los logros alcanzados en todo el proceso.

#### **DATOS GENERALES:**

Nombres: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Título académico: \_\_\_\_\_

Tiempo en la institución: \_\_\_\_\_

Estimado colega usted como presidente y delegado en la prestigiosa Federación Deportiva de Santa Elena responda lo siguiente de manera puntual para fines científicos realizado con los entrenadores y karatecas.

**1.- Usted conoce si los entrenadores cumplen sus jornadas de entrenamientos con sus deportistas y supervisa la consistencia en el entrenamiento deportivo.**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2.- Usted como presidente estaría dispuesto acceder a que se promueva el carácter científico entre los entrenadores y los karatecas por medio de un estudio en la múltiple adquisición de la forma deportiva.**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3.- El apoyo que usted brida a los entrenadores es constante y participativo en el que también se apreciar los logros en los karatecas.**

## Anexo 3

**Fotografías evidenciadas con sus logros deportivos de los karatecas de la Federación Deportiva de Santa Elena.**



**Fuente: Campeonato Sudamericano Shito Ryu, Lima.**



**Fuente: Campeonato Nacional juvenil Pichincha 2016**

**Fotografías evidenciadas con sus logros deportivos de los karatecas de la Federación Deportiva de Santa Elena.**



**Fuente: País, Colombia Cartagena de Indias. Campeonato sudamericano**



**Fuente: Guayaquil, tope técnico selectivo nacional 2017.**



# UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA



La Libertad, 12 de marzo del 2017

## CERTIFICADO ANTIPLAGIO

**042-TUTOR SAE. MSc. Salazar Arango Edwar 2017**

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado **“ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, PARA LA MÚLTIPLE ADQUISICIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA, EN LOS SELECCIONADOS DE KARATE DO, CATEGORÍA JUVENIL, MODALIDAD KUMITE, DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA DURANTE EL AÑO 2016-2017”**, elaborado por el estudiante **VARGAS BELTRÁN JORGE ISRAEL**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado, se encuentra con **2%** de la valoración permitida, por consiguiente se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.




Atentamente,

**Lcdo. Edwar Salazar Arango, MSc**

**C.I.: 1727224360**

**DOCENTE TUTOR**

## Reporte Urkund

   <https://secure.orkund.com/view/26100873-271801-569738#BcE7DoAgEAXAu2z9YvYLwIWMhSFqKKShN>

**URKUND**

<b>Documento</b>	<a href="#">TESIS FINAL VARGAS BELTRÁN JORGE ISRAEL.docx</a> (D26319750)
<b>Presentado</b>	2017-03-10 21:26 (-05:00)
<b>Presentado por</b>	ISRAEL_KARATEDO@hotmail.com
<b>Recibido</b>	esalazar.upse@analysis.orkund.com
<b>Mensaje</b>	TESIS FINAL VARGAS BELTRÁN JORGE ISRAEL <a href="#">Mostrar el mensaje completo</a>

2% de esta aprox. 27 páginas de documentos largos se componen de texto presente en 8 fuentes.

## Fuentes de Similitud

	<a href="#">tesis agosto jet 121.docx</a>
	<a href="#">TESIS DELIA PARA PLAGIO.docx</a>
	<a href="#">INFORME-PERICIAL.docx</a>
	<a href="http://www.efdeportes.com/efd195/capacidad-coordinativa-de-anticipacion-en-karate-do.htm">http://www.efdeportes.com/efd195/capacidad-coordinativa-de-anticipacion-en-karate-do.htm</a>
	<a href="#">Tesis completa segu1234.docx</a>
	<b>Fuentes alternativas</b>
	<a href="#">101687.docx</a>

0 Advertencias.  Reiniciar  Exportar  Compartir





**UNIVERSIDAD ESTATAL  
"PENÍNSULA DE SANTA ELENA"**  
Creación Ley N° 110 R.O. N° 366 (Suplemento) 1998-07-22



**DIRECCIÓN FINANCIERA  
SECCIÓN TESORERÍA**

**CERTIFICADO**

La Libertad, 04 de octubre de 2017

La Tesorería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena certifica que: VARGAS BELTRAN JORGE ISRAEL, con CEDULA 0925910556, de EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION, no tiene deuda con la Institución.

Es todo cuanto puedo decir, en honor a la verdad.

Econ. Ramón Muñoz Rodríguez

**TESORERO**







UNIVERSIDAD ESTATAL  
"PENÍNSULA DE SANTA ELENA"  
SECRETARÍA GENERAL

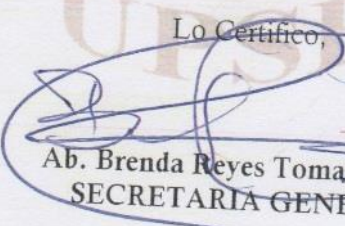
Ab. Brenda Reyes Tomalá, Mgt.  
Secretaria General de la UPSE

La Secretaría General de la Universidad Estatal Península de Santa Elena,  
**CERTIFICA:**

Que, el señor **VARGAS BELTRAN JORGE ISRAEL**, portador de la cédula de ciudadanía No. 0925910556, cursó estudios en la **Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación** de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, aprobando las asignaturas contempladas dentro del plan curricular y culminando el mismo con fecha 12 de noviembre del 2013.

La Libertad, 04 de octubre del 2017.

Lo Certifico,

  
Ab. Brenda Reyes Tomalá, Mgt.  
SECRETARIA GENERAL



Fuente: Sistema Informático - UPSE  
BR/Jessica.





**UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA**  
**EDUCACIÓN E IDIOMAS**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA,**  
**DEPORTES Y RECREACIÓN**

Confieren el presente Certificado a:

**Vargas Beltrán Jorge Israel**

Por su participación y aprobación del Programa de Actualización de Conocimientos de acuerdo a la Disposición General Cuarta del Reglamento de Régimen Académico y el **Artículo 14 del Reglamento de Actualización de Conocimientos para los egresados de la UPSE**, con una duración de 288 horas.

Loda Laura Vilho Laytel,  
**DIRECTORA DE CARRERA**

**UNIVERSIDAD ES,**  
La Libertad, 23 de Septiembre de 2016

Santa Elena 31 de Mayo del 2017

**Lcdo. Ivo Vera Suarez.**  
**Presidente De la Federación Deportiva de Santa Elena.**

En su despacho

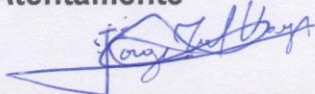
De mis consideraciones

Yo, Jorge Israel Vargas Beltrán con número de cedula de identidad 0925910556, me dirijo a usted, quien preside el ente máximo regulador del deporte Provincial, para solicitar se me autorice poder aplicar en su institución el trabajo investigativo **“ESTRATEGIA METODOLÓGICA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MÚLTIPLE ADQUISICIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA EN LOS SELECCIONADOS DE KARATE DO CATEGORÍA JUVENIL, MODALIDAD KUMITE, DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE SANTA ELENA”**

Esperando con este trabajo investigativo aportar con bases metodológicas fundamentadas y adaptadas a nuestro medio, y que contribuya al desarrollo del karate do de Santa Elena.

De ante mano mis más sinceros agradecimientos por la atención que se brinde al presente.

**Atentamente**



**Jorge Israel Vargas Beltrán**  
**CI. 0925910556**

FEDERACIÓN DEPORTIVA PROV. DE SANTA ELENA  
**RECIBIDO**  
HORA: 12:45  
31 MAY 2017  
  
ASISTENTE DE PRESIDENCIA





Factura: 001-001-000021681

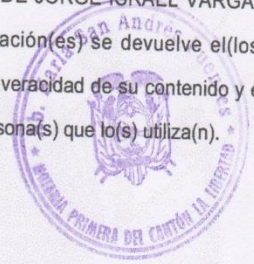


20172403001C01417

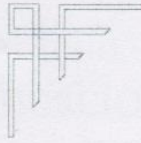
**FIEL COPIA DE DOCUMENTOS EXHIBIDOS EN ORIGINAL N° 20172403001C01417**

RAZÓN: De conformidad al Art. 18 numeral 5 de la Ley Notarial, doy fe que la(s) fotocopia(s) que antecede(n) es (son) igual(es) al(los) documento(s) original(es) que corresponde(n) a TITULO DE BACHILLER DE JORGE ISRAEL VARGAS BELTRAN y que me fue exhibido en 2 foja(s) útil(es). Una vez practicada(s) la certificación(es) se devuelve el(los) documento(s) en 2 foja(s), conservando una copia de ellas en el Libro de Certificaciones. La veracidad de su contenido y el uso adecuado del (los) documento(s) certificado(s) es de responsabilidad exclusiva de la(s) persona(s) que lo(s) utiliza(n).

LA LIBERTAD, a 12 DE OCTUBRE DEL 2017, (15:55).



NOTARIO(A) KARLA PAOLA SAN ANDRES FUENTES  
NOTARÍA PRIMERA DEL CANTÓN LA LIBERTAD



Ministerio de Educación  
Ecuador  
DIRECCIÓN DE REG. DE EDUC. DEL GUAYAS

REPÚBLICA DEL ECUADOR  
MINISTERIO DE EDUCACION  
COLEGIO PARTICULAR OBISPO PROAÑO  
CONFIERE



A VARGAS BELTRAN JORGE ISRAEL EL

**TITULO DE BACHILLER**

TECNICO INDUSTRIAL  
ESPECIALIZACIÓN MECANICA INDUSTRIAL

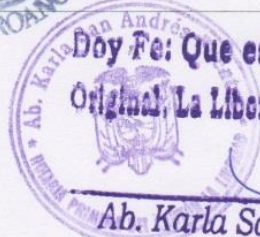
POR HABER CUMPLIDO CON LOS REQUISITOS LEGALES Y REGLAMENTARIOS  
CON LA CALIFICACION DE 16 EQUIVALENTE A MUY BUENO

Lugar y fecha: La Libertad 15 enero del 2008

*[Signature]*  
Rector(a)



*[Signature]*  
Secretario(a)



**Doy Fe: Que esta copia es igual a su Original.**  
La Libertad 12 OCT 2017

*[Signature]*  
**Ab. Karla San Andrés Fuentes**  
Notaria Primera del Cantón La Libertad

MINISTERIO DE EDUCACION

Refrendación N° \_\_\_\_\_ Pág. \_\_\_\_\_

Lugar y fecha: \_\_\_\_\_

PC001.1 N° 1099183

