

**Universidad de Panamá**  
**Facultad de Humanidades**  
**Escuela de Educación Física**

**Tema:**

**Estudio para mejorar las acciones tácticas ofensivas de karate para la distancia media en los atletas de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon**

**González Catuy, Valentín**

**Trabajo de Graduación para  
optar por el Título de  
Licenciado en Humanidades  
con especialización en  
Educación Física**

**Panamá, 9 de abril de 2018**

## **DEDICATORIA**

Con mucho amor y cariño dedico mi trabajo de graduación a mi madre Ida María de González Catuy, a mi Padre Valentín González Hernández, a mi hermana Edilsa González Catuy y a mis sobrinos Emery Rousy y Manases Rojas.

*Valentín González*

## **AGRADECIMIENTO**

Al presentar este trabajo quiero aprovechar la oportunidad para agradecer a Dios que me dio la salud e inteligencia para poder culminarlo.

Agradecer a mi asesor el Mgtr. Luis Valdés que con sus instrucciones me guió a finiquitar este trabajo.

A mi amigo el Licdo. Mijaíl Blake que en todo momento me brindó su apoyo y conocimiento para realizar este trabajo.

A mis tíos Eucaris y Arnulfo Valderrama que siempre estuvieron pendientes de mi crecimiento como profesional y persona.

A mi sensei Peter Gedeon por haberme abierto las puertas de su Dojo para realizar esta investigación, y por haberme enseñado todo lo que sabe de este hermoso arte.

*Valentín González*

## ÍNDICE GENERAL

	<b>Paginas</b>
Presentación.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Introducción.....	ix
 <b>CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES</b>	
1.1. Antecedentes.....	11
1.2. Planteamiento del Problema.....	15
1.3. Justificación.....	15
1.4. Objetivo General de la Investigación.....	15
1.5. Objetivo Específico de la investigación.....	16
1.6. Alcance de La Investigación.....	16
1.6.1. Población.....	16
1.6.2. Muestra.....	16
1.7. Limitación de La Investigación.....	17
1.8. Hipótesis.....	17
1.9. Metodología.....	17
1.10. Tratamiento de la Investigación.....	17

1.11. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	18
------------------------------------------------------------	----

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

2.1. El Valor del Karate-do.....	20
2.2. La Puntuación en el Karate-do.....	21
2.3. Las Distancias en el combate.....	22
2.3.1. Tipos de distancia.....	23
2.4. La Técnica en el Karate-do.....	24
2.5. Técnicas del Karate-Do.....	25
2.5.1. Gyaku Tsuki.....	26
2.5.2. Mawashi Geri.....	27
2.5.3. Kizami Tsuki.....	28
2.5.4. Ura Mawashi Geri.....	29
2.6. La táctica en el Karate-Do.....	30
2.7. Diferentes conceptos de la táctica.....	32
2.7.1. Conceptualización de la táctica.....	32
2.7.2. Tipos de tácticas empleados en el combate.....	33
2.7.3. Tipos de tácticas según su utilización.....	35
2.7.3.1. Táctica de ejecución de las acciones técnicas.....	35
2.7.3.2. Táctica de conducción de un combate.....	35
2.7.3.3. Táctica de participación en las competencias.....	36

2.8. Generalidades de los principios tácticos y aspectos a considerar .....	37
2.8.1. Aspectos a considerar en la táctica.....	38
2.9. Aspectos teóricos metodológicos en la preparación táctica en el karate-do.....	40
2.9.1. Provocando que el oponente cometa errores.....	41
2.9.2. Atacando los espacios débiles del contrario.....	41
2.9.3. Ser capaces de proteger las partes más vulnerables.....	42
2.9.4. Ser capaces de anticipar a las acciones del oponente.....	42
2.9.5. Imponiendo el ritmo del combate sobre el oponente.....	43
2.10. Componentes de la estructura de la acción táctica.....	44
2.10.1. Fases de la acción táctica.....	44
2.11. Tipos de ataques y defensa empleadas en el kumite.....	45
2.11.1. Defensa obstructiva.....	45
2.11.2. Defensa post ejecutiva.....	45
2.11.3. Recuperación ofensiva.....	46
2.11.4. Recuperación defensiva.....	46
2.11.5. Recuperación mixta.....	46
2.11.6. Contraataque.....	46
2.11.7. Formas de contraataque.....	46
2.11.8. Tiempos de contraataque.....	46
2.11.9. Formas de ataques.....	47

## Capítulo III: Análisis de Datos

3.1. Detalles del Evaluador.....	
3.2. Detalles de la Hoja de Evaluación.....	49
3.2.1. Excelente.....	49
3.2.2. Buena.....	49
3.2.3. Regular.....	49
3.2.4. Mala.....	49
3.2.5. Muy Mala.....	49
3.2.6. Tabla 1 Escala numérica.....	49
3.3. Aspectos de evaluación de las técnicas.....	50
3.3.1. Evaluación del Gyaku Tsuki.....	50
3.3.2. Evaluación de la Mawashi Geri.....	50
3.3.3. Kizami Tsuki.....	51
3.3.4. Ura Mawashi.....	51
3.4. Datos resultados de la observación.....	52
3.4.1. Tabla 1 Dominio de la técnica en la distancia media.....	52
3.4.2. Tabla 2 Frecuencia de uso en el combate de las técnicas.....	52
3.4.3. Tabla 3 Efectividad del uso de la técnica en kumite.....	52
3.5. Análisis de los datos.....	53

3.5.1. Dominio de la técnica en la distancia media.....	53
3.5.2. Frecuencia de Uso en el combate de las técnicas.....	54
3.5.3. Efectividad del uso de las técnicas en kumite.....	55
Conclusiones.....	57
Recomendaciones.....	59
Bibliografía.....	60
Anexos.....	64

### **Índice de Figuras**

Figura 1. Gyaku Tsuki.....	26
Figura 2. Mawashi Geri.....	27
Figura 3. Kizami Tsuki.....	28
Figura 4. Ura Mawashi Geri.....	29
Figura 5. Dominio de la técnica.....	53
Figura 6. Porcentajes de distribución total del uso de las técnicas.....	54
Figura 7. Porcentaje de distribución de la efectividad de las técnicas.....	55



## INTRODUCCION

Me decidí a realizar este trabajo de graduación, con el tema de estudio para mejorar las acciones tácticas ofensivas de karate para la distancia media en los atletas de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon, debido a que pretendo ayudar a los alumnos.

El Dojo Peter Gedeon fue fundado por el maestro Peter Gedeon hace 30 años y tiene mucha popularidad por la calidad de enseñanza que se ofrece en este Dojo. Actualmente cuenta con más de 150 personas inscritas, entre niños y adultos. En esta academia le dan mucha importancia al combate, y es lo que más le gusta a los estudiantes, prueba de esto es que la mayoría de sus estudiantes obtienen medallas en los eventos más importantes de Panamá. Los más destacados pertenecen a la Selección Nacional de Panamá.

Decidí realizar el estudio en este Dojo, ya que allí inicié mis prácticas de karate y obtuve la educación que me ha hecho la persona y arte marcialista que soy hoy en día.

En el Primer Capítulo del presente trabajo veremos el planteamiento del problema, los objetivos del estudio, la metodología e instrumentos utilizados.

El Segundo Capítulo lo compone el Marco Teórico donde aprenderemos un poco más sobre el karate, su significado, sus orígenes y desarrollo a lo largo de la Historia. También hablaremos sobre la táctica y las diferentes técnicas más utilizadas en el combate.

En el Tercer Capítulo veremos los resultados del estudio realizado en el Dojo Peter Gedeon, las conclusiones del mismo y las recomendaciones hechas para el Dojo Peter Gedeon.

# CAPITULO I

## ASPECTOS GENERALES

## 1.1. Antecedentes

El karate-do, o ‘el camino de la mano vacía’ de kara ("vacío"), te ("mano") —"mano vacía"— y do ("camino", "filosofía de vida"), es un arte marcial tradicional de las islas Ryūkyū pertenecientes hoy día al Japón, actualmente conocidas como la prefectura de Okinawa, basado en algunos estilos de las artes marciales chinas, o Wu Shu, y en menor medida en otras disciplinas provenientes del sureste asiático.

Tiene su origen durante el siglo XVI, en las técnicas marciales nativas de las islas Ryukyu, (hoy día Okinawa). Llamadas tuidi, tode o te (literalmente, ‘mano’, tii en okinawense) y en el tegumi (técnicas de lucha nativa) así como en algunos estilos de las artes marciales chinas y está influenciado en menor medida por otras disciplinas provenientes de otros países del sureste asiático como Tailandia, Filipinas e Indonesia. Ya, en el siglo XX este estilo marcial fue influenciado en un principio por varios conceptos técnico- tácticos y filosóficos procedentes de algunas de las artes marciales japonesas modernas, como: el kendo, el Judo, y eventualmente el Aikido. En un principio, El "Te" siendo el arte antecesor del karate moderno surgió de la necesidad de los guerreros nobles de la isla (los pechin) de proteger al último rey de Okinawa, Sho Tai, y a sí mismos de los diferentes abusos perpetrados por los guerreros con armadura (los samurái), quienes hacían parte de los invasores japoneses pertenecientes al clan Satsuma, en el siglo XVII. Poco a poco, el "Te" fue desarrollado en el reino de Ryukyu, y posteriormente se expandió: se enseñó sistemáticamente en Japón después de la era Taisho en el siglo XX, donde fue renombrado como karate-Do, como consecuencia de los intercambios culturales entre los japoneses y los habitantes de las islas Ryukyu. Incorporándose así a la cultura de las artes marciales tradicionales del Japón o Budo.

El karate-Do actual se caracteriza fundamentalmente por el empleo de golpes de puño, bloqueos, patadas y golpes de mano abierta, donde las diferentes técnicas reciben varios nombres, según la zona del cuerpo a defender o atacar. Sin embargo el karate, no restringe su repertorio solo a estos, ya que además incluye varios barridos, algunos lanzamientos y derribos, unas pocas luxaciones articulares; además de golpes a puntos vulnerables, y a puntos nerviosos.

En los golpes del karate-Do se unifican la fuerza, la rapidez, la respiración, el equilibrio, la tensión y la relajación al aplicar un correcto giro de cadera y una conexión o sinergia muy precisa de músculos y articulaciones, trasladando una gran parte del peso corporal y del centro de gravedad al impacto.

### **Kumite o combate**

Kumite significa "entrelazar/ cruzar / unir las manos" o "combate". Es la aplicación práctica de las técnicas a un enfrentamiento contra un oponente real.

En el karate actual, existen varios tipos de combate, o kumite, según sea la finalidad de la práctica, tradicional o deportiva:

- Kihon kumite, o combate de aprendizaje y corrección técnico- táctica, preestablecido por pasos, generalmente realizado en parejas.
- Bunkai Kumite o combate semi-libre de estudio y aplicación, con intención práctica y realista (exceptuando las patadas altas y haciendo énfasis en las distancias media y corta) de las técnicas para defensa personal, incluidas en los katas.
- Shiai kumite, o combate deportivo o de competición, golpeando solo con superficies de impacto permitidas (fundamentalmente haciendo uso del empeine y los puños), con equipamiento como guantes y botines, y en áreas de contacto válidas que limitan el impacto de las técnicas, donde se busca "marcar" de forma explosiva pero no golpear.
- Shiai kata bunkai Kumite, o combate basado en coreografía y acrobacia deportiva usado en las competiciones de forma o "kata" en grupo donde se recrean de forma artística los movimientos tradicionales.
- Shiai Ju Kumite, o combate deportivo a pleno contacto, en competiciones donde el reglamento permite golpear buscando el impacto y la victoria por KO. Hoy día, este

tipo de kumite es casi exclusivo del karate estilo Kyokushinkai, y de otros deportes de contacto, como el Kickboxing, el boxeo y las MMA.

El desarrollo de los diferentes tipos de combate o kumite, se inició, por el kihon kumite, o combate de aprendizaje por medio de movimientos formales preestablecidos.

Este modelo fue desarrollado en Japón con base en el arte del sable o kendō. Este tipo de combate consiste en la aplicación por parejas de técnicas en ataque, defensa y contraataque recogidas en el kihon y en los katas, realizándolo en varios pasos hasta llegar a un solo paso. Pudiéndolo ejecutar a varios niveles (alto) jodan, (medio) chudan, (bajo) gedan, (ushiro) desde atrás, (yoko) desde uno o ambos lados; alternando niveles, velocidades, uso de los pies y manos de forma alterna, por separado o de forma simultánea, incluyendo finalmente dentro del estudio del karate como Budo (arte marcial) a modo de semi-contacto, técnicas poco comunes como: agarres, lanzamientos, algunas luxaciones y unas pocas estrangulaciones, permitiendo el estudio y madurez técnica y emocional. A su vez, desde la metodología el kihon kumite, o combate formativo se divide en:

- Ippon Kumite: combate a un paso / una técnica
- Sanbon Kumite: combate a tres pasos / tres técnicas }
- Jiyu ippon Kumite: asalto libre a una técnica
- Yakusoku Kumite: combate estudiado, con una coreografía preestablecida
- Shiai Kumite: combate reglado (de competición), puntuado.
- Jyu Kumite: combate libre, sin puntuación.

Con el fin de hacerlo más dinámico, en esta forma de combate le fueron dadas normas de puntuación, las cuales se reformaron en el 2011, posteriormente las técnicas se les dieron puntuación así:

Yuko 1 punto

Waza ari 2 puntos

Ippon 3 puntos

La siguiente etapa histórica fue el combate deportivo, o Shiai kumite (combate deportivo libre reglado entre dos oponentes), donde se incluyen las pocas técnicas de golpeo válidas en el combate deportivo, y finalmente desarrollar con los grados medios ( desde el 5 kyu ) y los grados altos es decir ( desde el 2 kyu y después del cinturón negro primer (1) Dan), quienes ya deben tener la suficiente madurez emocional, precisión, rapidez y control.

El Ju-Shiai kumite (o combate libre deportivo entre dos oponentes), para más adelante en el transcurso de la evolución marcial del practicante, realizar el kata bunkai kumite, donde se busca explorar, realizar y aplicar un repertorio seleccionado y variado de las técnicas y tácticas contenidas en las formas del karate, como Budo, es decir orientadas a la defensa personal.

Actualmente, permanecen dos modalidades de Kumite deportivo o Shiai kumite, o combate de competición: el Jyu Kumite, tiene una mayor difusión realizándose al punto o con contacto ligero, conocido como kumite tipo JKA, o de la Japanese karate Association/ Asociación Japonesa de Karate, y el kumite tipo WKF, en alusión a la Federación Mundial de Karate o 'World Karate Federation'. Estos reciben el nombre de Shiai - Kumite. Se trata de combates entre dos deportistas con reglas, en el que cada contrincante debe anotar el mayor número de puntos, en un tiempo límite, intentando marcar algunas técnicas no letales, sobre el rival en zonas y con superficies de contacto permitidas. Con los requisitos de buena forma, actitud vigorosa, deportividad, distancia correcta y tiempo adecuado. Generalmente los deportistas van resguardados por una serie de protecciones reglamentarias; como guantines, protectores bucal e inguinal, espinilleras y zapatones de espuma. El casco se usa para algunas categorías y modalidades.

Así, dos oponentes con cinturones de diferentes colores (rojo o azul) se sitúan en los extremos del tatami (o superficie de competencia), y cuando se les da la orden, entran y saludan a los jueces y al rival esperando a que se dé la señal de comenzar el combate. Para ganar, los competidores deberán marcar el máximo de puntos posibles (golpes de puño, de pie, lanzamientos, y barridos reglamentarios) en un tiempo límite. Al finalizar el tiempo, y una vez

declarada la victoria de uno de los competidores, estos saludarán al árbitro y luego se saludarán entre ellos mismos, dándose también la mano y despidiéndose al salir de la estera o Tatami.

## **1.2. Planteamiento del Problema**

De las diversas observaciones analizadas por los entrenadores y atletas del Dojo Peter Gedeon ubicado en Plaza Tocumen Juan Díaz Ciudad Panamá, podemos mencionar lo difícil que se le hace ejecutar ataques ofensivos en la distancia media del combate (kumite), sus ataques quedan fuera de distancia, lo que demuestra deficiencias en las acciones tácticas de los Karatecas de la categoría 12-15 años.

En Panamá y en el Dojo existen muchos karatecas reconocidos como técnicamente buenos, sin embargo, a la hora de ejecutar dichas técnicas no logran marcar los puntos. Por lo que este trabajo pretende investigar cómo mejorar las acciones tácticas ofensivas de karate-do para la distancia media en atletas de la categoría de 12 a 15 años.

## **1.3. Justificación**

La deficiencia en acciones tácticas ofensivas genera resultados negativos en los combates, por lo que requiere encontrar posibles acciones que reduzca estas deficiencias.

La forma en que este trabajo ayudará a las personas que estén en contacto con él será ilustrarlos de forma teórica, así como exhortarlos aplicar esta propuesta en sus atletas para posteriormente obtengan mejores resultados tanto a nivel internacional como nacional.

## **1.4. Objetivo general de la investigación**

1. Mejorar las acciones tácticas ofensivas de karate-do para la distancia media de los atletas de la categoría 12-15 de karate do del Dojo Peter Gedeon Juan Díaz Ciudad Panamá.

## **1.5. Objetivo Específico de la Investigación**

- Observar las acciones tácticas ofensivas para la distancia media en los karatecas de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon Juan Díaz Ciudad de Panamá.
- Determinar la frecuencia de uso de las acciones tácticas ofensivas para la distancia media de los karatecas de la categoría 12-5 años del Dojo Peter Gedeon Juan Díaz Ciudad de Panamá.
- Determinar la efectividad de las acciones tácticas ofensivas para la distancia media de los karatecas de la categoría 12-15 del Dojo Peter Gedeon Juan Díaz Ciudad Panamá.

## **1.6. Alcance de la investigación**

La propuesta se realizará en el Dojo Peter Gedeon Juan Díaz Ciudad Panamá durante el periodo desde el mes de enero 2016 hasta junio 2017.

Esta investigación se limita a acciones tácticas ofensivas de karate-do para la distancia media en atletas de la categoría 12-15 años.

### **1.6.1. Población**

La población se constituirá por quince (15) atletas que practican karate-do a nivel nacional de la edad de 12 a 15 años en el Dojo Peter Gedeon

### **1.6.2. Muestra**

Cinco (5) atletas de la categoría de 12-15 años que practican karate-do en Dojo Peter Gedeon.



## **1.7. Limitación de la Investigación**

El aspecto económico, fue un obstáculo para la realización de la redacción de la investigación y se requirió de muchos gastos para cubrir cuotas como el transporte, las impresiones, copias para la realización de las observaciones a los entrenamientos, así como cámaras de videos.

También fue un poco complejo coincidir con todos los atletas del Dojo a la vez producto a su falta de sistematicidad a los entrenamientos.

## **1.8. Hipótesis**

Son exitosos la mayoría de los ataques a la distancia media mediante tácticas netamente ofensivas producto a que este tipo de tácticas te permiten llevar el dominio del combate y no permite que el adversario te lleve la iniciativa en el combate de karate.

## **1.9. Metodología**

La investigación se planteará de manera descriptiva en la cual se ejecutarán

- Evaluación del desempeño de los atletas de la categoría de 12 a 15 años.
- Entrevistas a atletas, padres de familia, entrenadores y personal técnico.
- Análisis de los datos basado en las observaciones y descripción y del logro de un resultado.

## **1.10. Tratamiento de la investigación**

Esta investigación la trataremos con las tablas de hojas de observación establecidas para esta actividad.

## 1.11. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas e instrumentos a utilizar:

- **La observación directa:** tomamos los datos que queremos directamente de nuestra población que son los niños de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon Juan Díaz Ciudad Panamá, esta técnica tiene como propósito explorar los distintos grados de deficiencia que se reflejan en los niños y hacer contacto directo con ellos y como se manifiestan a través de combate, percibir a través de nuestros sentidos la realidad observada. La validez y confiabilidad de la observación es corroborando la información obtenida mediante evidencias como la experiencia directa con los niños, apoyos de distintos informantes como los sensei (entrenadores), fotos, etc.,
- **La Rúbrica:** son guías de puntuación usadas en la evaluación del desempeño de los estudiantes que describen las características específicas de un producto, proyecto o tarea en varios niveles de rendimiento, con el fin de clarificar lo que se espera del trabajo del alumno, de valorar su ejecución y de facilitar la proporción de feedback (retroalimentación) (Andrade, 2005; Mertler, 2001).
- **Entrevista:** La entrevista es la conversación dirigida al logro de determinados objetivos que se puede establecer con una o un grupo de personas en este caso el o los entrenadores del Dojo Peter Gedeon Juan Díaz Ciudad Panamá con el fin de conocer hechos específicos referentes al combate que realizan cada uno de los atletas del Dojo. Su objetivo es obtener información, suministrar información o modificar conductas de estos niños de esta categoría. Nuestra entrevista será estandarizada porque posee un alto grado de formalización hasta el punto que se denomina entrevista o cuestionario, comprende una serie de preguntas estructuradas y dirigidas a tópicos específicos aplicándose en un orden predeterminado siguiendo un procedimiento uniforme.

**CAPITULO II**  
**MARCO TEORICO**

## **2.1. EL valor del karate-do.**

El karate-do es una disciplina que eleva el espíritu, el hombre se potencializa desde su interior con el conocimiento propio y la utilización adecuada de su propia energía. Hablar de karate es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios. Por esto cuando se educa a una persona en el karate, no solo se le enseña la técnica, también se le transmiten mensajes, se prepara para la vida, fundamentados en un respeto y una moral ciudadana. El karate-do actual florece como deporte de arte de defensa personal. En estos últimos años tiene gran popularidad como método para inculcar entre sus practicantes la cortesía, el respeto, la humildad, la disciplina y como método para conservar la salud entre la gente.

Es un deporte de combate en donde es eminente la parte táctica, ya que en el transcurso del combate ocurren un sin número de acciones las cuales el competidor no puede predecir, debido a que se puede atacar con piernas, manos e incluso se incorporan los derribos. Esto que parece tan evidente, lleva implícito unas consecuencias como es la importancia que en él tienen la técnica y la táctica. Debemos tener en cuenta que vamos a ocuparnos aquí de aspectos del karate-do competitivo en su modalidad de Kumite, como un deporte reglamentado. Sin embargo, en karate, como en otros deportes, ha sido común una obsesión por la preparación física, y por la técnica, dejando la táctica a un lado.

Al respecto, Yáñez, (1996), considera que el karate do se clasifica a partir del objetivo principal de rendimiento, como un deporte táctico. El karate según su metodología es clasificado como un deporte de combate. Desde el punto de vista de la biomecánica es un deporte acíclico por la variabilidad en sus movimientos, predomina la vía anaerobia láctica según el tiempo de duración de un combate, pues en las categorías inferiores es de 2 minutos, al igual que en todas las categorías del sexo femenino. En la categoría masculina de mayores es de 3 minutos.

Las protecciones utilizadas son guantines, protectores genitales, protector bucal y de los pechos para las mujeres. Se utilizan uniformes blancos y las cintas de competencias son azules y rojas, las azules que significan Ao en japonés y Aka rojo en japonés.

Se compite en categorías individuales y por equipo. La victoria se obtiene por diferencia de ocho puntos o al acabar el tiempo, el que tenga mayor puntaje gana el combate. En caso de empate se irá a un minuto de tiempo extra, si persiste el empate se decidirá por Hantei (decisión arbitral), Hansoku (descalificación por acumulación de faltas), Shikkaku (descalificación del evento), Kiken (abandono del combate por lesión etc.). En kumite por equipo, si existe empate, tanto en las victorias como en la puntuación se realiza un combate extra. Los puntos para que sean válidos deben cumplir condiciones previstas en el reglamento de arbitraje de la Federación Mundial de karate-do, que su artículo 6 el plantea las características para que una acción técnica sea puntuable: buena forma, actitud deportiva, aplicación vigorosa, Zanshin (vigilancia antes y después de la acción técnica), tiempo apropiado y distancia correcta.

## **2.2. La puntuación en el karate do**

Las puntuaciones son las siguientes: Ippon; 3 puntos, Wazari; 2 puntos, Yuko; 1 punto. Se concede puntuación cuando se realiza una técnica en una zona puntuable. Ippon se otorga por golpes de pierna a la cara (Jodan), derribo o barrido del oponente con la pierna seguido de una técnica puntuable, o por caída del propio atleta seguido de una técnica puntuable. Wazari se otorga por golpeo con las piernas a la zona abdominal o a la espalda (Shudan). Yuko se otorga por golpeo único con las manos a la cara o al tronco y desequilibrio del oponente seguido de una técnica puntuable. Los ataques están limitados a las siguientes zonas: cabeza, cara, cuello, abdomen, pecho, zona posterior, lateral y frontal del tronco. Se considera válida una técnica eficaz realizada al mismo tiempo que se señala el final del combate. Una técnica, aunque sea eficaz, realizada después de una orden de suspender o parar el combate no será puntuada y si podrá suponer una penalización para el infractor.

No se puntuarán ninguna técnica, aunque sea correcta, que se realice cuando los dos contendientes están fuera del área de competición. Sin embargo, si uno de los contendientes realiza una técnica eficaz mientras este todavía dentro del área de competición y antes de que el árbitro diga “YAME” (voz de mando para detener las acciones), dicha técnica será puntuada.

No se puntuarán técnicas eficaces realizadas simultáneamente por los dos competidores, el uno sobre el otro (Aiuchi).

Para marcar es necesario aplicar una técnica a una zona puntuable según lo definido en el punto 6. La técnica debe ser controlada adecuadamente con relación a la zona atacada y debe reunir los 6 criterios del reglamento antes descrito.

### **2.3. Las distancias del combate**

El MSc. y entrenador del equipo nacional de Cuba, 6to Dan en karate-do García Almenares, F. (2010) en una entrevista nos señala:

“La distancia es el espacio variable y cambiante de cada competidor pues depende de varios factores como el alcance y la técnica a emplear”.

El mismo autor agrega que:

“Realmente la definición de un tipo de distancia en karate es mucho más difícil que en los demás deportes de combate, pues no es la misma distancia la que existe para el alcance de una mano, una patada o incluso un Ashi Barai”.

D. Bolopo José Alfredo, (1989). Analiza la distancia de la siguiente manera “A grandes rasgos podemos definirla como la separación variable entre ambos competidores, conforme a las distintas situaciones del combate y el espacio que domina el propio competidor. De su dominio, conocimiento y control se desprende una mayor posibilidad de victoria en el combate, es decir, el éxito o fracaso de nuestras acciones técnico-tácticas. El que una técnica sea realizada en la distancia adecuada es imprescindible para su eficacia”.

La distancia según la concebimos en el artículo combate supremo, (2002). “Describimos el concepto de distancia en deportes de combate como la suma de las condiciones y límites de alcance, penetración, constitución psicofísica y recursos técnico tácticos de una persona respecto del plano físico que domina el mismo y/o ante otra persona”. Por otra parte, como el vehículo o el vínculo a través del cual se hace posible la comunicación entre los contendientes.

Atendiendo a nuestra definición anterior, digamos que el espacio variable viene determinado en cada competidor por:

- La constitución física (límites antropométricos).
- La técnica a emplear (puño, patada, derribos (Deashi Barai), etc.
- Los límites psicofísicos de cada competidor (el temor que se crea al trabajar en una distancia que no se domina).

Analizando a los diferentes criterios de autores referentes a las definiciones y diversos tipos de distancia, en esta investigación se asume la definición del MSc. y entrenador del equipo nacional de Cuba 6to Dan en karate-do García Almenares, F. (2010). Referente a la definición de la distancia la cual es funcional en el karate-do.

### **2.3.1. Tipos de distancias**

Bolopo José A, (1989). Plantea que, atendiendo a la separación variable entre los competidores, distingue tres tipos básicos de distancia:

- Distancia larga.
- Distancia media.
- Distancia corta.

Según Drago J. (2011) 1er dan en karate-Do. “Dice que existen dos tipos de distancia, ya que a su punto de vista la distancia corta no existe en el karate deportivo.”

➤ **Distancia media:**

No es más que la ejecución de técnicas que pueden ser con finta o por directo, tales como (wazari, Oi Tsuki shudan, cambio de guardia con contraataque de Shudan.etc)

➤ **Distancia larga:**

No es más que la ejecución de técnicas continuas (ippon que puede ser con ataques de brazos y terminando con piernas, o ataques de brazos y terminado con Deashi barai o técnicas de derribo como Osoto gari y Ashi barai etc.

Según García Almenares, F. (2010). “La distancia media en específico es la distancia que existe entre ambos contendientes mucho más allá del alcance de un ataque de manos o de piernas. Cuando un contendiente no puede ser alcanzado por el otro con un ataque simple, Necesitamos lanzarnos a fondo para alcanzar al contrario”.

Dicho esto, hemos de admitir que también existen distancias a la hora de ejecutar una técnica concreta o un movimiento determinado. De esta forma, cada técnica, en función de su estructura funcional, precisa de una distancia concreta para alcanzar su objetivo.

Analizando a los diferentes criterios de autores referentes a las definiciones y diversos tipos de distancia, en esta investigación se asume la definición del MSc. y entrenador del equipo nacional de Cuba 6to Dan en karate-do García Almenares, F., referente a la distancia media LA cual es funcional en el karate-do.

#### **2.4. La técnica en el karate-do**

Se entiende por técnica aquellos procedimientos desarrollados en general por la práctica para responder, lo más racional y económicamente posibles, a un problema gestual determinado. Puede sufrir modificaciones que corresponden a la personalidad del individuo (estilo personal) (Zach, 1971; Martín, 1977; Pietka y Spitz, 176).



En el karate-do se emplea mucho tiempo en la práctica de la técnica debido a que entre más técnico es un atleta más efectivo es a la hora del combate.

## **2.5. Técnicas del karate-do**

El karate es un arte marcial que difiere principalmente de las artes marciales chinas de las cuales deriva ("Bai Hok Kuen", "hsing yi chuan", "Shaolin kung fu / Siu lum quanfa"). Al hacer un mayor uso del principio físico del "torque" en la penetración y angulación de los golpes directos y defensas angulares, buscando una mayor potencia, logrando un tipo de esgrima corporal en que se busca dar golpes lo más potentes posibles, en lugar de largas sucesiones de golpes rápidos. Hay un gran uso del ki o intención emocional, además de una alineación corporal precisa. Las katas o formas/coreografías, y las formas de defensa son esquemas rítmicos, pero rígidos. Las técnicas utilizan diferentes partes del cuerpo para golpear, como las manos (canto, palma, dedos, nudillos), los pies (talón, borde externo, borde interno, planta, base o punta de los dedos), los codos, los antebrazos, las rodillas, la cabeza, o el hueso tibial en algunos estilos como el kyokushinkai.

Deriva su metodología de enseñanza del método "Kaisen" o búsqueda del mejoramiento continuo por medio de la repetición, la observación, el análisis, la retroalimentación, la ejecución y la repetición consciente (incluyendo sus aspectos físico, técnico, táctico y de condicionamiento psicológico ritual). Este método de enseñanza es común a las artes marciales tradicionales contemporáneas del Japón (Gendai Budō). El karate asimismo toma su sistema de grados (kyu-dan) y uniforme del judo.

En las primeras etapas, es decir en los grados kyu o de cinturones de colores, hasta el grado de cinturón negro 1 Dan; se busca que el practicante del arte desarrolle: la correcta alineación corporal, el ajuste (o relación tensión - relajación ), los bloqueos/chequeos, las esquivas, los golpes a puntos vulnerables, los desplazamientos, los barridos, los contraataques, y el acondicionamiento físico específico caracterizado por el "endurecimiento" y/o

desensibilización de varios segmentos corporales. Posteriormente, ya en los grados superiores se da un mayor énfasis a los lanzamientos y derribos, los golpes a puntos vitales, algunas luxaciones articulares, incluyendo unas pocas estrangulaciones, y técnicas de combate desde el suelo, consistentes en golpes, barridos y unas pocas luxaciones. (No en el suelo, como si ocurre en Judo o en Bjj). Para llegar tras muchos años de práctica al tratamiento de lesiones, los métodos de reanimación y el estudio de los circuitos metabólicos y nerviosos de estimulación o depresión energética por "puntos vitales", o "kyusho" como sus predecesoras las artes marciales chinas.

### 2.5.1. Gyaku Tsuki

Figura 1. Gyaku Tsuki



Es un golpe con el puño ejecutado con el brazo correspondiente a la pierna atrasada. La potencia de esta técnica se produce por la rotación de la cadera que proporciona una notable fuerza adicional.

#### Características de ejecución

- Extensión completa del brazo correspondiente a la pierna de atrás
- Rotación de la cadera

- Rotación del pie de atrás
- Hacer contacto con el nudillo

### 2.5.2. Mawashi Geri

Figura 2. Mawashi Geri



Es una patada en la que se balancea la pierna usando el cuerpo como eje en un movimiento semicircular para golpear con la parte frontal de la pierna o el pie.

#### **Características de ejecución**

- Elevar la rodilla del pie de adelante
- Giro del pie de Atrás
- Rotación de la cadera
- Extensión de la pierna delantera
- Hacer contacto con el empeine del pie de adelante

### 2.5.3. Kizami Tsuki

Figura 3. Kizami Tzuki



El kizami tsuki es un golpe de puño ejecutado con el brazo correspondiente a la pierna adelantada, que se realiza mediante una fuerte rotación de cadera.

#### **Características de ejecución**

- Extensión del brazo correspondiente a la pierna de adelante
- Rotación de la cadera
- Rotación del pie de atrás
- Hacer contacto con el nudillo

#### 2.5.4. Ura Mawashi Geri

Figura 4. Ura Mawashi Geri



Es una patada cuya dirección es inversa al **mawashi geri**, o sea de adentro hacia afuera. Conocida también como: **Patada circular Inversa** o **patada en gancho al frente**.

#### Características ejecución

- Elevar la rodilla hacia afuera del pie adelantado
- Giro del pie atrasado
- Rotación de la cadera inverso al de la mawashi geri
- Extender el pie en forma de gancho
- Hacer contacto con la planta del pie

## **2.6. La táctica en el karate-do**

El término de táctica ha sido utilizado desde la antigüedad, generalmente por los militares. En la antigua Grecia existía una idea rudimentaria de la táctica en los combates, peleas y juegos antiguos.

En el karate –do se trabaja la táctica defensiva y ofensiva en donde se emplean en los tres tipos de distancia más utilizadas en las competencias tales como distancia media, corta y larga. Las acciones ofensivas están constituidas por maniobras de ataque que toman la iniciativa en la agresión al oponente cuyo objetivo es puntuar de forma eficiente, no permitiendo ninguna respuesta opuesta y la táctica defensiva se basa en no mediar un elemento técnico en respuesta al ataque del oponente. Su uso táctico está amparado en la finalidad de neutralizar, anular o invalidar el ataque del oponente.

El movimiento deportivo actual ha adquirido un desarrollo inusitado y cada vez los gobiernos, asociaciones, clubes dedican más tiempo, dinero e inteligencias a ampliar los límites de rendimientos de cada día en las más encumbradas estrellas del firmamento deportivo. Es una carrera para vencer al tiempo, para derrotar el espacio, para superar al oponente y a uno mismo. Las competencias alcanzan ribetes de excepción y todo un aparataje mundial se pone en función de más y mejores logros científicos del más alto nivel buscan los métodos más adecuados que les permitan a sus pupilos alcanzar las cumbres más altas del Olimpo.

En esta carrera por ser los mejores se dedican mucho tiempo a la preparación tratando de encontrar donde están los puntos débiles y su posible e inmediata solución. La preparación física, la preparación técnica, la preparación táctica, la preparación psicológica, la preparación teórica y otras no menos importantes reciben la atención esmerada de los estrategas del deporte.

Esto ha estado asociado no sólo a la apariencia física, muy importante para satisfacer el carácter narcisista del ser humano, y al cual no son ajenos los atletas, sino también al rendimiento deportivo que hace honor al lema de cada vez más lejos, más alto, más fuerte.

Pero a medida que el deporte se ha ido desarrollando, vencer ha sido cada vez más difícil y los estrategas del mismo han tenido que ir perfeccionando sus métodos. Así han ido alcanzando mayor importancia los tipos de preparaciones, aunque la preparación física no ha perdido su valor, la preparación técnica y en gran medida la táctica requiere en el mundo deportivo actual una especial atención. Por tal razón hemos respondido afirmativamente ante la propuesta de realizar esta conferencia y en nuestro trabajo práctico prestemos una gran atención al trabajo táctico.

Morales Cuellar J. (2002-2005), dice que la táctica en el karate do es “La habilidad que tiene el karateca para distribuir, dirigir y utilizar sus fuerzas y recursos técnicos, físicos, psicológicos, teóricos y espirituales con una determinada intención ya sea para lograr un punto con una técnica seleccionada; para conducir el combate en una determinada dirección o para lograr la victoria en una competición planificada, etc. Es una habilidad no sólo de tipo perceptiva, sino mental y práctica, que le permite al deportista no sólo saber, sino fundamentalmente saber hacer (gesto técnico), saber crear, saber tomar decisiones, y saber valorar las situaciones adecuadas.

Se ha consumido mucha literatura sobre entrenamiento deportivo, y la referente a la táctica es realmente escasa, y demasiado teórica, lo que se explica si tenemos en cuenta que es un mundo demasiado complejo y secreto por lo que los grandes estrategas no han querido o no se han decidido a compartirlos y los que se han dedicado ha escribir sobre el tema, realmente unos pocos, no están vinculados directamente a la dirección de equipos.

En el deporte panameño, en sentido general, y en el karate en lo particular, durante años hemos enfatizado en la excelente preparación física de nuestros atletas explotando eficientemente las características de resistencia, rapidez y velocidad de reacción inherentes a los nacidos en la provincia de Panamá y cada vez más los deportistas de todo el mundo gozan de una mejor preparación física, se desarrollan aún más los elementos técnicos y la táctica ha adquirido una mayor preponderancia como elemento definitorio entre victorias y derrotas. Incluso como suelo decir a mis alumnos, imponerles el físico a sus contrincantes es una forma de planteamiento táctico.

La preparación táctica constituye otro componente en la formación de la preparación del deportista. La misma, como proceso, se dirige al perfeccionamiento de los procedimientos racionales que dan respuesta a los problemas que surgen en el proceso competitivo. Para comprender se impone tener claridad entre lo que es táctica, tarea y solución. La preparación técnica es el aprendizaje consolidación y perfeccionamiento de todas las acciones motrices específicas de cada deporte.

(Degtiarov, 1983 citado por Weineck 1994). “La preparación táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás para dar una solución inmediata a las difíciles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición” P- 94.

## **2.7. Diferentes conceptos de la táctica**

El Diccionario enciclopédico hispano americano de literatura, ciencia y arte “La táctica es un sistema especial que se emplea disimulada y hábilmente para conseguir un fin”. P-294.

### **2.7.1. Conceptualización de la táctica**

Es el arte de la competencia deportiva.

- Es el medio de que se vale el atleta para lograr un resultado positivo con un mínimo de esfuerzo.
- Es la utilización racional del mínimo de esfuerzo para obtener un gran resultado.
- Es el aprovechamiento de las habilidades, técnicas y las posibilidades volitivas, calculando las particularidades del contrario en una situación concreta, difícil o igual al tope o a la competencia.
- Es la capacidad creadora del competidor para aprovechar durante el combate los medios técnicos y sus capacidades motrices, de acuerdo con el constante cambio de las situaciones y de las particularidades del contrario.



- De acuerdo con Antonio Herelga, J. (1979). “Forma racional de conducir el combate, aplicando las destrezas técnicas, las cualidades físicas y psíquicas entre otras, de manera planificada, teniendo en cuenta las ventajas y desventajas del oponente y el medio, obedeciendo siempre las normas del deporte”. Y además agrega que “La tarea, es el objetivo planteado en función de las condiciones en que transcurre la lucha y se concreta en el accionar, por ejemplo: “si lo que requiere la situación es que el deportista evada al contrario y reciba el balón” o “hacer una pantalla”. Las tareas particulares son las que posibilitan el cumplimiento parcial de los objetivos finales de la competencia.
- Alberto, Delgado, J. (1989). “La táctica, consiste en la utilización durante la lucha competitiva de conocimientos, hábitos y habilidades que le permitan realizar a los deportistas sus posibilidades físicas y psíquicas para vencer la resistencia de los adversarios que se esfuerzan por el mismo objetivo”.

En cuanto a solución es cuando a través de la actuación y con la ayuda del pensamiento, el deportista o el equipo resuelven las tareas tácticas, primero a nivel mental y después a nivel motriz.

Analizando los diferentes criterios de autores referentes a las definiciones de la táctica, como posición de partida de la investigación se asume la definición de Alberto, Delgado, J. (1989). En el deporte de lucha, el cual puede ser funcional en el karate-do.

### **2.7.2. Tipos de tácticas empleadas en el combate.**

Las acciones tácticas contemplan tres tipos: la individual, de grupo y colectiva. La presencia de una u otra y de todas ellas depende de las peculiaridades de los deportes en cuestión. En el caso del karate se emplea:

- **La táctica individual:** abarca todos los deportes, los de actuación individual, en parejas y en equipos. Para ponerla en práctica los deportistas deben tomar en consideración sus

capacidades físicas y psíquicas, la preparación técnico-táctica, las posibilidades del contrario y las características concretas de la situación competitiva.

- **La táctica de grupo:** tiene lugar de forma manifiesta en los deportes de pareja como es el tenis de campo, el tenis de mesa, y el bádminton. En esta concepción se concibe una unidad de actuación con particularidades psicológicas inherentes a él. Pero es importante reconocer que, en los deportes con pelota, debido a la creciente interacción en condiciones de breves espacios de tiempo, han adquirido especial importancia los dúos y tríos que además de expresar un acoplamiento, exponen la ayuda mutua y la comprensión psicofisiológica y/o psicosocial denominada en otros términos compatibilidad psicológica. Esta táctica no sólo trabaja sobre las posibilidades y debilidades propias de los contrarios, sino que también se impone pronosticar con exactitud la táctica del compañero o compañeros simultáneamente con las intenciones del contrario.
- **La táctica colectiva:** o de equipo está dada no sólo por la individual y de grupo, sino por un conjunto de jugadas operativas. Su efectividad depende del nivel de integración del equipo, la distribución adecuada de los roles, las relaciones positivas entre los líderes, las posibilidades de cada deportista, la utilización racional de combinaciones tácticas aprendidas con anterioridad, el aprendizaje de soluciones ante situaciones inesperadas. Es la más compleja de todos los tipos de acciones tácticas.

En los deportes de combate, como lo es el karate do, se encuentran esos mismos componentes de la preparación del deportista y están sujetos, igualmente, a tener un abordaje científico.

Los deportes de combate, aquellos donde los adversarios se encuentran con contacto directo, cuerpo a cuerpo o mediatizados por un arma, midiendo sus destrezas como finalidad de obtener supremacía uno sobre el otro, poseen la característica peculiar de ser individuales y aunque las competencias sean por equipos solo se enfrentan un competidor al otro por cada vez.

### **2.7.3. Tipos de tácticas según su utilización.**

Según nuestro criterio existen tres tipos de tácticas.

- Táctica de ejecución de las acciones técnicas.
- Táctica de conducción de un combate.
- Táctica de participación en competencias (eliminotorias y por equipos).

#### **2.7.3.1. Táctica de ejecución de las acciones técnicas.**

Esta táctica consiste en la utilización adecuada de determinadas acciones que favorecen o dan la posibilidad de poder llegar a ejecutar determinadas acciones técnicas y de condiciones favorables surgidas en el transcurso del combate y la habilidad para crear dichas condiciones mediante el empleo de diferentes métodos de preparación táctica.

Mientras el luchador pueda utilizar dichas condiciones, mejores serán las posibilidades que tenga para ejecutar sus acciones técnicas preferidas durante la lucha con cualquier oponente. En estos casos, el luchador obtiene un resultado superior con un gasto menor de fuerza y energías.

#### **2.7.3.2. Táctica de conducción de un combate.**

En la práctica observamos que cada atleta tiene su propio estilo táctico. La táctica para la conducción del combate depende fundamentalmente de las condiciones que por características propias pueda crear el atleta. Unos desarrollan el tope a un ritmo alto (ataque), otros poseen una gran capacidad en la rapidez, esforzándose en el contraataque y en los errores en que incurra el contrario. Las tácticas para un combate en la lucha pueden ser: tácticas ofensivas, táctica de ataques incesantes, táctica de ataques por episodios, tácticas de contraataques, tácticas defensivas, táctica de enmascaramiento, táctica en la zona de pasividad, táctica de las

condiciones favorables surgidas como resultado de los errores del oponente, táctica de las condiciones favorables ocurridas en el transcurso del combate, táctica de las condiciones favorables en el transcurso del combate como resultado de la defensa y táctica de las condiciones favorables que surgen ante las acciones de ataques y contraataques del oponente.

### **2.7.3.3. Táctica de participación en las competencias**

La táctica en la participación de las competencias consiste en la utilización hábil de todas las posibilidades del luchador o del equipo, para obtener el mejor resultado.

Para obtener las victorias en las competencias se utilizará y determinará el objetivo a seguir en cada combate, sobre todo por la utilización racional de los medios de la lucha: táctico, técnico, preparación general y especial.

#### **➤ Competencias eliminatorias:**

Es la habilidad que utilizarán el entrenador y el atleta para lograr un mejor resultado deportivo, en el orden individual. En vísperas a la competencia se determina el objetivo de cada encuentro y el empleo más racional de los medios físicos, técnicos y tácticos de la lucha. En estos casos, es necesario tener en cuenta las características de las competencias en encuentros, es decir, su envergadura, carácter, condiciones y de la situación existente. La táctica del luchador es importante inclusive en competencias de un mismo carácter, ya que las condiciones que la determinan varían en cada ocasión. No obstante, existen principios comunes en las acciones tácticas del luchador.

Antes del comienzo del torneo, el atleta y el entrenador precisan el objetivo de los combates y las tareas de las competencias. Después del pesaje y del sorteo, el luchador recibe la información sobre la cantidad de participantes y el número que tiene cada uno en la tabla del torneo.

Todo esto se realiza con el estudio de las particularidades y los datos o informaciones de las competencias, su calidad, nivel, carácter, condiciones, etc. y las situaciones concretas que se presentan en las competencias.

El atleta no puede concretamente saber que ocurrirá; es necesario obtener información de cada contrario y preparar en forma óptima al atleta, modelando a los futuros oponentes.

➤ **Competencias por equipos:**

Estas competencias tienen sus características específicas. Para seleccionar los miembros del equipo, es necesario tener en cuenta el nivel de preparación técnico, táctico, físico y psicológico, así como la experiencia de cada luchador y los resultados obtenidos en las últimas presentaciones en competencias, el grado de entrenamiento y la facultad para aplicar sus cualidades en la lucha frente a oponentes determinados.

En las competencias por equipos, el entrenador prepara con anterioridad el plan táctico preventivo para cada encuentro. Con este objetivo determina la composición del equipo contrario por cada división de peso, lo compara con el desarrollo cualitativo de los luchadores de su colectivo y hace un cálculo preliminar sobre los posibles resultados en cada combate por separado y del equipo en conjunto. Después, este cálculo se va corrigiendo a partir de la posición del equipo y de los equipos contrarios en la tabla de posiciones de la competencia.

Una vez confeccionado el plan táctico preliminar, el próximo encuentro, el entrenador se lo informa a cada uno de los miembros del equipo y traza las tareas concretas para el colectivo en general y para cada luchador en particular.

## **2.8. Generalidades de los principios tácticos y aspectos a considerar.**

La táctica se desarrolla ininterrumpidamente y se rige por las reglas de las competencias. Si en ésta se introduce cualquier tipo de cambio, formas del tatami, variación del tiempo de combate, y si es necesario que se renueve la táctica. Algunas acciones técnicas pierden su efectividad, otras las adquieren, y de esta manera surgen nuevas variantes tácticas del combate.

La maestría técnica del competidor está íntimamente ligada a su preparación táctica, física y volitiva. El desarrollo de la técnica trae como consecuencia la renovación y variación de la

táctica, el surgimiento de nuevas acciones tácticas; además, crea las condiciones para su perfeccionamiento. La técnica es el recurso fundamental de la táctica.

El desarrollo armónico técnico dirigido al aumento de nuevas maniobras tácticas crea las condiciones para el perfeccionamiento de las mismas en el combate. La técnica es un fundamento y un medio de la táctica, siendo indispensable para decidir las condiciones de las tareas tácticas.

### **2.8.1. Aspectos a considerar en la táctica**

La planificación preliminar de las acciones tácticas tiene siempre un carácter probable, porque ni los deportistas ni los entrenadores disponen casi nunca de una información completa acerca de los adversarios y de las condiciones de la competencia.

La anticipación previsor, según Riera J. (1995) es denominada por cómo la estrategia deportiva que puede ser de larga, mediana y de corta duración, incluyendo en esta última la de encuentro a encuentro, la cual siempre es cercana al desempeño competitivo. El entrenador con sus deportistas se propone alcanzar un objetivo principal como es: el de clasificar para llegar a la final, de conseguir una medalla o conquistar la supremacía; por tanto, requiere de una planificación o diseño de la actuación, participando de esta manera el entrenador y los deportistas con su pensamiento creador en el ajuste del plan táctico, apoyado éste en los conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades tácticas de los atletas. El entrenador tomará en consideración la selección objetiva de los deportistas, la calidad del entrenamiento, las orientaciones de la motivación, la experiencia deportiva de los participantes, las condiciones de competencia, etc.

La anticipación inmediata, es la que transcurre durante el propio encuentro deportivo, donde el pensamiento es operativo en el deportista, exigiendo de una anticipación avalada por la percepción de la situación, la reflexión, la planificación de la respuesta, la decisión y la respuesta propiamente, utilizando los medios adecuados de la lucha, donde las operaciones de análisis, síntesis, comparación, abstracción y generalización; las deducciones y conclusiones derivadas de

la actividad pensante se apoyan en los conocimientos y las habilidades técnico-tácticas de los deportistas para lograr con determinada rapidez la efectividad del propósito; y a la vez le permita, el diagnóstico para los próximos acontecimientos que continuarán ocurriendo.

J. Riera (1995), refiere que esa es la verdadera táctica, la de la lucha con el oponente para vencerlo. La condición de ser un saber deportivo no es, pues la única necesaria para la definición de la táctica. La táctica acontece sólo en las modalidades deportivas que presentan un saber vinculado a la convencionalidad de modificación de la secuencia motriz (ataque-defensa) y muy especialmente, aquellos deportes en los cuales, sobre una secuencia básica de desplazamiento, se construyen secuencias simultáneas específicas (deportes de equipo, deportes individuales). La definición de táctica deportiva supone un hecho diferencial en el conjunto de saber motriz. Porque sólo el saber interpretativo es saber táctico y, por lo tanto, existe un grupo de modalidades deportivas que, sin ser simplemente técnicas, porque presentan convencionalidades sociales, tampoco son tácticas, porque estas convencionalidades no son interpretativas. Estas modalidades deportivas son las representativas del nivel funcional rígido del conocimiento y se designarán con el nombre de técnica colectiva. Así pues, todos los deportes presentan habilidades técnicas, pero no todos los deportes son de saber táctico.

J. Riera (1995), “La táctica siempre es formalmente individual y sólo con respecto a la presencia de la convención de armonización perceptiva permite que se diferencie entre táctica individual o táctica colectiva”.

En la definición básica de saber deportivo táctico presentado en el artículo anterior, no era necesaria la presencia de la convención rígida armonización perceptiva, y, por este motivo, la definición básica de la táctica es como táctica individual. Es posible, también, añadir a la definición básica de la táctica, esta convención con referencia a la colaboración entre los sujetos que convierta la táctica de individual en táctica colectiva, sólo en función de la nueva adaptación social que representa la adición de la armonización perceptiva. Pero es necesario insistir que ésta no es una definición esencial y necesaria para la conceptualización de la táctica, y que explica la presencia de la conjunción disyuntiva. La táctica deportiva es un saber interpretativo porque se

construye con la convencionalidad cambiante modificación de la secuencia motriz. Al mismo tiempo, al contrario de lo que sucede con la técnica, que se presenta funcionalmente heterogénea al diferenciar secuencias de movimiento en la constancia (movimientos cíclicos y acíclicos Interrepetición) y secuencias configurativas (movimientos a cíclico Interrepetición), la táctica es funcionalmente homogénea (habilidad técnica configurativa con convencionalidad interpretativa) e idéntica en todas las modalidades deportivas interpretativas.

## **2.9. Aspectos teóricos metodológicos en la preparación táctica en el karate-do**

Aras, Emeric (2008) en su artículo digital plantea algunas formas de llevar a cabo el pensamiento y acciones tácticas durante los combates.

“El aplicar las tácticas de karate do correctamente, disciplina tanto mental como físicamente, es algo que no puede ser olvidado”.

“La disciplina mental ayuda a una actitud correcta en competición, mientras que el lado físico de la disciplina proporciona el tiempo correcto en la ejecución de los movimientos. Cabe mencionar que las tácticas detalladas en este artículo están pensadas para proporcionar una mayor cantidad de “puntos” en una competición deportiva”.

“No es para una pelea real, en donde la aplicación correcta de un movimiento no es tan importante como su resultado”.

“La táctica envuelve la totalidad de las acciones de un luchador. Esta incluye tanto los aspectos técnicos, mentales y físicos. Para obtener la victoria, la táctica se debe aplicar en su momento y de forma racional”. Puede ser aplicada de diferentes maneras:

### **2.9.1. Provocando que el oponente cometa errores**

Para que el oponente cometa errores se debe telegrafiar sus intenciones. Consiguientemente, se puede anticipar sus ataques y defender con mayores posibilidades. Una forma de hacer esto es avanzar rápidamente hacia el contrario y repentinamente, retroceder,



incluso más allá de donde se encontraba al principio. El oponente no podrá exactamente reaccionar a la misma velocidad y su ataque quedará a una distancia muy lejos del cuerpo del otro oponente. Otra forma de utilizar esas fintas es invitar el ataque a una cierta parte del cuerpo, lo que se estará esperando, permanecerá alerta para el contraataque. Por ejemplo, se puede fintar una patada circular (Mawashi-Geri). El oponente puede “pensar” que se está fuera de equilibrio porque se ha efectuado durante un retroceso. Cuando el oponente ataca, es el momento ideal para defenderse y contraatacar.

### **2.9.2. Atacando los espacios débiles del contrario**

Este método presupone que se debe conocer los puntos débiles del contrario. Por ejemplo, sabiendo que no es capaz de proteger su cabeza de la forma correcta, se realiza un ataque directo a esa zona, o bien se realiza finta a la zona media del cuerpo, y cuando él esté moviendo en esa dirección, se altera la dirección del ataque y se golpea la cabeza con otra técnica.

Tal vez sea muy bueno atacando con sus puños, pero no muy bueno a la defensiva. En este caso se debe concentrar en la defensa y contraatacar con decisión. Pero si no se conoce el oponente con anterioridad para reconocer sus “puntos débiles” se debe ejecutar una serie de fintas a la parte baja de su cuerpo. Si reacciona a estas fintas significa que posee buenos reflejos o que le preocupa su defensa a ese nivel. Por el contrario, si no efectúa ningún tipo de reacción a nuestra finta puede significar que sus reflejos son malos o que se puede atacar la parte superior de su cuerpo. Una finta debe dar la impresión real de un ataque por lo que un peleador intentará cubrir sus áreas débiles de forma instintiva.

### **2.9.3. Ser capaces de proteger las partes más vulnerables.**

Si, por ejemplo, la parte más vulnerable es la zona baja, se debe actuar de la siguiente manera:

#### **2.9.3.1. Defendiendo:**

- Cuando se defiende disminuye los ángulos al adversario, ofreciendo un blanco mucho más pequeño.
- Se debe mantener al menos un brazo siempre en esa zona.
- Hay que prestar atención a los ataques de pierna del contrario, pues debido a que la mayoría de sus ataques acabarían en línea media.

#### **2.9.3.2. Si se ataca:**

- Se debe atacar mayormente con las piernas debido a que se queda menos vulnerable a la zona media que si se efectúa la mayoría de los ataques con los brazos.
- Ataca con técnicas de barridos en lugar de con técnicas de puños y patadas, incluso si no eres un experto en ese campo. Al menos se obtendrá un desequilibrio del oponente.

### **2.9.4. Ser capaces de anticipar a las acciones del oponente**

La oportunidad de la anticipación es mayormente dada cuando el oponente es de naturaleza más agresiva que defensiva. Si es agresivo y dinámico.

Si se está enfrentando a un “atacante” por naturaleza. Lo difícil es saber si el atacara con los brazos o con las piernas.

Se puede apreciar esto manteniendo una mente alerta, sin ningún tipo de tensión. Así se podrá alterar sus acciones, con otro tipo de acciones preliminares en contra (fintas, desplazamientos, amagues), esto le impedirá de alguna manera realizar sus acciones correctamente. Denunciando sus movimientos, por consiguientes, estarán “fuera de tiempo”. Así, se conocerá como actuar en consecuencia, ejemplo: una posibilidad es usar ataques sorpresa o contraataques. Posteriormente seguir con un contraataque, golpeo de pierna circular a su abdomen.

#### **2.9.5. Imponiendo el ritmo del combate sobre el oponente.**

- Velocidad y habilidad para continuar el ritmo del ataque.
- Resistencia, lo que permitirá mantener una cierta velocidad de ejecución.
- Limitaciones técnicas e inclinaciones personales a repetir las acciones preferidas que finalmente serán anuladas.
- Imponer el ritmo de combate.
- En el ataque se debe atacar en cada posibilidad y continuar atacando en el caso que la primera acción no haya sido fructífera.
- En la defensa iniciando con acciones falsas.
- Las (fintas), que permitan atacar al oponente, invirtiendo sus acciones y alterando su ritmo en su propia contra.

Para aplicar estas acciones debe tenerse una condición física elevada, tener actitud mental positiva y reducir a lo mínimo las posibilidades de error en cada encuentro (combate) y controlando los esfuerzos durante la competición.

Chirino, R (2008), plantea la forma en que se pone de manifiesto el contexto de la táctica en las competencias de karate do.

“La estrategia es planificada entre el entrenador y el atleta. Dentro de esa estrategia encontramos la táctica que del combate que es analizada de la siguiente manera: la dirección táctica estará en la responsabilidad del entrenador que percibe y analiza la situación de la competencia, elige alternativas, instruye al atleta. El atleta por su vez, percibe y analiza la situación de competición, elabora una solución mental, se prepara y ejecuta la solución pensando posteriormente a la recuperación. El análisis abarca de forma integradora el rol del atleta y del entrenador y de cómo cada una de esas partes actúa para llevar a cabo lo planificado antes de la competición”.

## **2.10. Componentes de la estructura de la acción táctica**

- **Pensamiento táctico:** Es el proceso de acciones internas que efectúa el atleta basado en estímulos externos e internos en función a la propuesta del medio y dirigidas hacia la solución satisfactoria de uno o varios problemas.

Puni A. (1974), plantea “que en el proceso del pensamiento táctico el deportista se orienta hacia el establecimiento de un vínculo entre la tarea y el modo de darle solución”.

- **Respuesta motriz:** Es la ejecución por parte del atleta de uno o varios movimientos a partir de condiciones externas e internas y sobre la base de un contexto específico.

### **2.10.1. Fases de la acción táctica**

El acto táctico es la acción que se ejecuta, es la respuesta motriz de la estrategia.

Fases de la acción táctica Según diferentes autores:

- Según Harre (1983).
- 1. Percepción y análisis de la situación.
- 2. Solución mental.
- 3. Solución motora.

- Según F. Mahlo (1965).
- 1. Percepción.
- 2. Análisis.
- 3. Respuesta motriz.

- Según R. Chirino (2003).
- 1- Percepción y análisis.
- 2- Solución mental y rápida de la situación.
- 3- Respuesta motriz.
- 4- Resultado táctico (efectividad).
- 5- Retroalimentación.

(Según A. Puni (1974) citado en el artículo digital, la psiquis del competidor se refiere a las fases de la táctica de la siguiente manera.) 13 de marzo del 2008.

## **2.11. Tipos de ataques y defensa empleadas en el kumite:**

**2.11.1. Defensa obstructiva:** consiste en romper los esquemas del oponente, no dejándolo concretar sus ataques mediante; control de la distancia. Amagues, fintas, bloqueos, esquivas y desplazamientos con el objetivo es hacer todo lo que imposibilite al oponente realizar sus acciones.

**2.11.2. Defensa post ejecutiva:** es la acción donde el propósito es evitar la reacción del oponente después que se realiza una acción o varias acciones técnicas.

**2.11.3. Recuperación ofensiva:** salida con amagues o fintas.

**2.11.4. Recuperación defensiva:** salida hacia atrás, lateralmente, con bloqueos.

**2.11.5. Recuperación mixta:** combinación de las acciones de recuperación ofensiva y defensiva en una salida.

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

➤ **Tipos de contraataque:**

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

**2.11.7. Formas de contraataque:** sin que estos hayan sido provocados, con provocación; respuestas a los ataques del oponente provocados mediante falsas situaciones preestablecidas de descuido o ataques. Generalmente es usada contra un oponente que es anticipador.

**2.11.8. Tiempos de contraataque:** anticipación, aquel que impacta al oponente en la fase de pre-ejecución de la acción ofensiva del oponente, es decir cuándo va iniciar la acción técnica (Sen No Sen), simultaneo, aquel que realiza durante la fase principal de la técnica, intermedio o riposta, es aquel que se realiza en dos tiempos durante la fase principal de la técnica, posterior, aquel que impacta al oponente cuando la acción ofensiva se encuentra en la fase final de la técnica, justamente después de hacer fallar el ataque (Go No Sen).

### 2.11.9. Formas de ataques:

- **Ataques directos:** Es la acción que ejecuta sorpresivamente sin preceder antes ninguna acción exploratoria. Al obtener la distancia, o el oponente entrar en ella, y se observa una apertura en su guardia. Los ataques directos también se les llaman “anticipación o ataque a la preparación”, estos se pueden ejecutar cuando el oponente entra en la distancia fintando o amagando, como cuando entra sin realizar ninguna acción exploratoria.
- **Ataques indirectos:** Es cuando la acción ofensiva está precedida por una o varias acciones exploratorias.
- **Ataques simples:** Es la acción con la cual se accede al oponente con un elemento técnico puntuable.
- **Ataques dobles:** Es la acción con la cual se accede al oponente combinando dos elementos técnicos de mano-mano, pierna-pierna, mano-pierna o viceversa, con: igual técnica y nivel, igual técnica y distinto nivel, distancia técnica e igual nivel y distancia técnica y nivel.
- **Ataques múltiples:** Es cuando se articula más de dos acciones técnicas para acceder al oponente.
- **Ataques consecutivos:** Son encadenamientos de técnicas que se realizan con una pequeña pausa intermedia de las acciones pero que la intención es continuarla. Este tipo de trabajo desconcierta mucho al oponente porque cree que la acción ha terminado y allí es donde suele sorprender.
- **Fase de recuperación:** la recuperación es la fase donde el atleta retorna al estado anterior a la acción o al estado al iniciar el combate.

**CAPÍTULO III**  
**ANÁLISIS DE DATOS**



### **3.1. Detalles del Evaluador:**

La evaluación la realizó el sensei Valentín González (cinturón negro) en conjunto con el sensei Mijail Blake (cinturón negro) también licenciado en cultura física y deporte, los mismos cuentan con más de 10 años de experiencia en la práctica y enseñanza de karate do.

### **3.2. Detalles de la Hoja de Evaluación**

**3.2.1. Excelente:** se considera que una técnica es efectuada de manera excelente cuando el practicante cumple con todas las características de ejecución de la misma y se le otorga cinco puntos.

**3.2.2. Buena:** se considera que una técnica es efectuada de manera buena cuando el practicante falla solamente en una de las características de ejecución de la misma y se le otorga cuatro puntos.

**3.2.3. Regular:** se considera que una técnica es efectuada de manera regular cuando cuando el practicante no cumple con dos de las características de ejecución de la misma y se le otorgará tres puntos.

**3.2.4. Mala:** se considera que una técnica es efectuada de manera mala cuando el practicante cumple con dos de las características de evaluación y se le otorgará dos puntos.

**3.2.5. Muy Mala:** se considera que una técnica es efectuada de manera muy mala cuando el practicante solamente cumple con una de las características de evaluación y se le otorga un punto.

Tabla 2 ESCALA NUMERICA

Equivalencia de escala numérica en la escala estimativa

<b>5</b> Excelente	<b>4</b> Bueno	<b>3</b> Regular	<b>2</b> Malo	<b>1</b> Muy malo	<b>TOTAL 20 PTS.</b>
-----------------------	-------------------	---------------------	------------------	----------------------	----------------------

### 3.3. Aspectos de evaluación de las técnicas

#### 3.3.1 Evaluación del Gyaku Tsuki

➤ **Características de ejecución evaluadas**

- Extensión completa del brazo correspondiente a la pierna de atrás (2 puntos)
- Rotación de la cadera
- Rotación del pie de atrás
- Hacer contacto con el nudillo

#### 3.3.2. Evaluación de la Mawashi Geri

➤ **Características de ejecución evaluadas**

- Elevar la rodilla
- Giro del pie de Atrás
- Rotación de la cadera
- Extensión de la pierna delantera
- Hacer contacto con el empeine del pie de adelante

### **3.3.3. Kizami Tsuki**

#### **➤ Características de ejecución evaluadas**

- Extensión del brazo correspondiente a la pierna de adelante (2 puntos)
- Rotación de la cadera
- Rotación del pie de atrás
- Hacer contacto con el nudillo

### **2.3.4. Ura Mawashi**

#### **2. Características ejecución evaluadas**

- Elevar la rodilla hacia afuera del pie adelantado
- Giro del pie atrasado
- Rotación de la cadera inverso al de la mawashi geri
- Extender el pie en forma de gancho
- Hacer contacto con la planta del pie

### 3.4. Datos resultados de la observación

**3.4.1. Tabla 1 Dominio de la técnica en la distancia media**

TÉCNICAS	PEDRO	JOSUE	JUAN	LUCAS	ISMAEL	TOTAL
GYAKU TSUKI	5	5	5	5	5	25
MAWASHI GERI	5	5	5	5	5	25
KIZAMI TSUKI	5	5	5	5	5	25
URA MAWASHI GERI	5	5	5	5	5	25
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Sobresale que en el dominio de las 5 técnicas seleccionadas es total, según las exigencias de la hoja de observación y características señaladas.

**3.4.2. Tabla 2 Frecuencia de uso en el combate de las técnicas**

TÉCNICAS	PEDRO	JOSUE	JUAN	LUCAS	ISMAEL	TOTAL
GYAKU TSUKI	4	2	2	2	1	11
MAWASHI GERI	3	3	3	2	3	14
KIZAMI TSUKI	2	4	3	2	2	13
URA MAWASHI GERI	4	5	4	3	3	19
<b>TOTAL</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>57</b>

**Los atletas utilizan más la ura mawashi geri y menos el gyaku tsuki**

**3.4.3. Tabla 3 Efectividad del uso de la técnica en kumite**

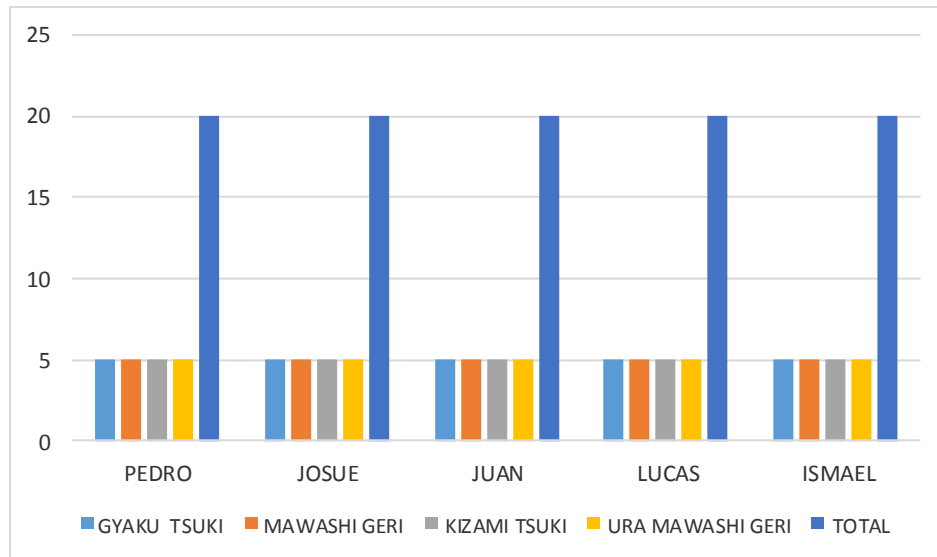
TÉCNICAS	PEDRO	JOSUE	JUAN	LUCAS	ISMAEL	TOTAL
GYAKU TSUKI	1	1	-	1	-	3
MAWASHI GERI	1	2	1	-	1	4
KISAMI TSUKI	-	3	2	-	-	5
URA MAWASHI GERI	2	5	1	1	2	12
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>24</b>

**Los atletas son más efectivos con la ura mawashi geri y menos efectivos con el gyaku tsuki**

### 3.5. Análisis de los datos

#### 3.5.1 Dominio de la técnica en la distancia media

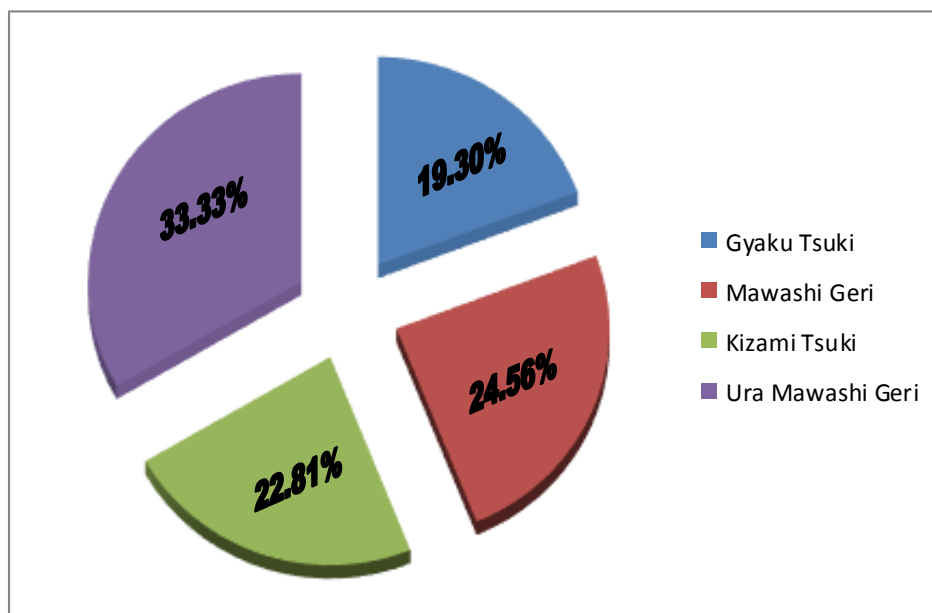
Figura 5. Dominio de la técnica



Los atletas de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon cumplen con todas las características de ejecución de las técnicas en la distancia media, esto nos dice que cada uno de ellos tiene dominio completo de las mismas.

### 3.5.2. Frecuencia de Uso en el combate de las técnicas

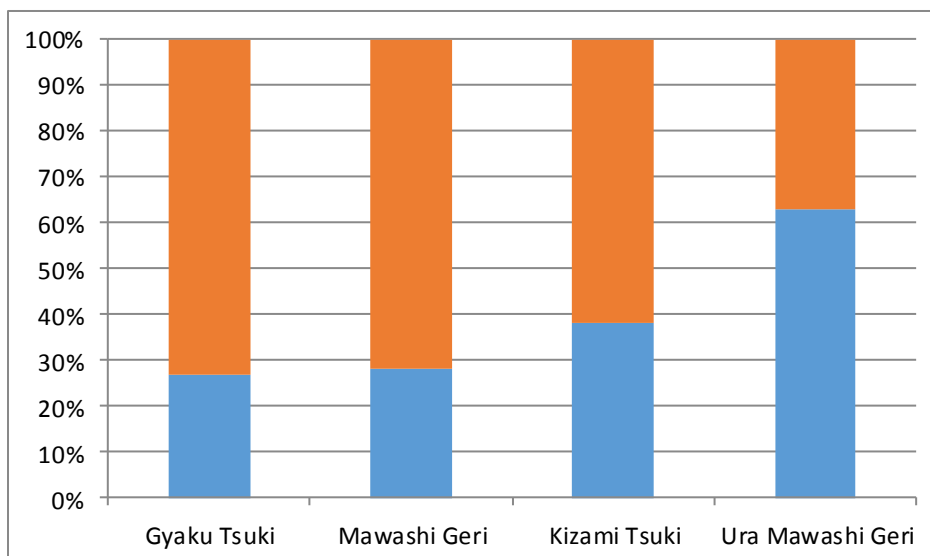
Figura 6. Porcentajes de distribución total del uso de las técnicas



Los atletas del Dojo Peter Gedeon dominan todas las técnicas en la distancia media sin embargo usan con mayor frecuencia la ura mawashi (patada) y con menos frecuencia el gyacu tsuki, al parecer influye mucho el factor de la distancia y el movimiento del contrario para la selección de la táctica a aplicar y que las patadas le dan mayor nivel de alcance sin prestarse a riesgos de contra golpe.

### 3.5.3. Efectividad del uso de las técnicas en kumite

**Figura 7. Porcentaje de distribución de la efectividad de las técnicas**



Los atletas de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon usan todas las técnicas en la distancia media, pero presentan poca efectividad a la hora de marcar los puntos con respecto al uso de las mismas debido a que se encuentran fuera de distancia al ejecutar dichas técnicas.

## **Conclusiones**



- Los atletas de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon al realizar los ataques utilizan todas las técnicas para la distancia media.
- Los atletas de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon no reconocen la distancia media durante el combate.
- Los atletas de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon ejecutan de buena manera todas las técnicas para la distancia media durante el combate.
- Los atletas de la categoría 12-15 años del dojo Peter Gedeon son poco efectivos a la hora de realizar la técnica durante el combate.
- Los atletas de la categoría 12-15 años del dojo Peter Gedeon utilizan con mayor frecuencia las técnicas de piernas que las técnicas de manos.
- Los atletas de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon poseen pobre pensamiento táctico
- Por más bueno técnicamente que sea un atleta, sino posee la táctica correcta no podrá ser efectivo.
- Las técnicas de investigación de datos son aplicables al entrenamiento deportivo

## **Recomendaciones**

- Reforzar el reconocimiento de las distancias para que a la hora de combatir se aumente la efectividad.
- Realizar trabajos en pareja de kumite a distancia media para ayudarlos a reconocerla en el combate.
- Incluir charlas sobre táctica en las prácticas del Dojo Peter Gedeon
- Hacer simulacro de combates donde solo se puedan utilizar ataques a la distancia media.
- Aumentar las series de repeticiones de las técnicas de mano para que así se tome más confianza y las usen en los combates.
- Manejar las evaluaciones deportivas como técnicas de investigación.

## Bibliografía

1. Álvarez Bedolla, A. Definición del campo táctico de taekwondo. Revista digital <http://www.efdeportes.com/-Buenos Aires P- 60.2002>.
2. Arus, Emeric. La táctica en el karate do. Artículo digital en línea [www.mailmax.com](http://www.mailmax.com), (del 15 de febrero del 2008).
3. A. Puni, (1974). citado en el artículo digital, la psiquis del competidor. [www.chasquenet.com](http://www.chasquenet.com), (13 de marzo del 2008).
4. Camps, Cerezo, H. Estudio técnico comparado de los katas del karate. Santiago, España: Editorial Alas Barcelona. 2005.
5. Colectivo de autores. El plan del deportista, comisión nacional cubana de karate-do. 2007.
6. Chirino Cabrera, R. Estrategia y táctica en la competición de kumite en el karate-do. 2004
7. Fernando Torres Baena (2000). El combate deportivo.
8. González Harambure, R.” Caracterización integral del karate-do. Recuperado revista digital <http://www.efdeportes.com/> buenos aires P-52. 2002.
9. Grupo Océano Centrum. Enciclopedia de la psicopedagogía y psicología. España: editorial Océano. 2005.
10. Harre, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Poligráfico: Osvaldo Sánchez, Ciudad de la Habana. 1983.
11. Joan Riera. Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas. INDE Publicaciones. Barcelona. 1989.
12. Mahlo, F. La acción táctica en el Juego, Ciudad de la Habana: editorial Pueblo y Educación. 1983.

13. Núñez, C. La preparación psicológica en los deportes de combate. Conferencia impartida a los entrenadores en la segunda olimpiada del deporte cubano. 2006.
14. Ozolin N. G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. 1983.
15. Matos Lores, O. Fundamentos del Karate-Do. La preparación técnico - táctica del Karateca. Conferencia impartida a los estudiantes de la especialidad karate-do en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. 2009.
16. Riera, J. fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva. Barcelona: editorial INDEP publicaciones. 1989.
17. Rodríguez morales, Walfrido. Fuerza rápida un aspecto importante en atletas de karate do de los combatientes del equipo del MININT. Trabajo de grado, Pinar del Rio. 2008.
18. Sagarra, A. El periodo directo a la competencia, en el boxeo cubano, un método moderno de planificación del entrenamiento deportivo. Resumen de la tesis para optar por el grado de doctor en Ciencias Pedagógicas, Ciudad de la Habana. 1991.
19. Solís Fernández L. La competición de Karate. Entrenamiento de campeones, Barcelona: Editorial, Paidotribo. 1994.
20. Sampedro, J., Fundamentos de la táctica deportiva- análisis de la estrategia de los deportes: Editorial Gymnos.P.161-167. 1999.
21. Vásconez T. Edwin. Propuesta de ejercicios técnicos tácticos para el equipo juvenil de taekwondo de la provincia de Pastaza (Ecuador). Trabajo de grado. FCF Pinar del Rio. P-45. (2005).
22. World Karate-Do Federation. Reglamento Competitivo Internacional. Recuperado de <http://www.wkf.net/> -Diciembre 2014.
23. World karate Federation,. Reglamentos de competición de kumite y kata, Madrid. (2014)

24. Nakayama, Masatoshi. El Mejor Karate, Vol. 1,
25. Nakayama, Masatoshi. Masatoshi Nakayama.

## **Anexos**

## **Entrevista**

### **¿Cómo se sienten en las prácticas de Kumite (combate) de karate-do?**

Los atletas de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon dicen que se sienten bien con las prácticas y con deseos de mejorar.

### **¿Cómo se sienten con la técnica?**

Los atletas de la categoría 12-15 años del Dojo Peter Gedeon dicen que se sienten bien técnicamente.

### **¿Qué piensan de la táctica en el combate?**

Los atletas piensan que la táctica es importante ya que los ayuda a escoger bien la técnica que van a utilizar en el combate.

### **¿Cómo se sienten con la táctica?**

Los atletas se sienten mal tácticamente, muy rígidos en el combate y no encuentran la forma correcta de atacar y esto les preocupa.

### **¿Qué piensan de la distancia en el combate?**

Los atletas piensan que la distancia en el combate les permite llevar el ritmo del mismo.

### **¿Qué piensan sobre la distancia media?**

Los atletas piensan que la distancia media es la apropiada para hacer efectivo en un ataque.