

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION



**TITULO DE INFORME FINAL DE INVESTIGACION**

INCIDENCIA QUE TIENE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANAEROBICOS LACTICOS, EN EL COMPORTAMIENTO DE LA PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO, EN LOS ATLETAS JUVENILES DE KARATE DO ; COMPRENDIDOS ENTRE LAS EDADES DE 13 A 18 AÑOS DE LAS ESCUELAS AVALOS Y AGUILAS UBICADAS, EN EL DEPARTAMENTO DE SAN SALVADOR EN EL AÑO 2012.

PRESENTADO POR:  
LETICIA GUILLERMINA MONTES DURAN.

**INFORME FINAL DE INVESTIGACION ELABORADO POR ESTUDIANTE EGRESADA**

**PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS  
DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EDUCACION FISICA Y RECREACION.**

DOCENTE DIRECTOR: Lic. JOSE WILFREDO SIBRIAN GALVEZ  
COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADUACION.  
DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA

**SAN SALVADOR, SEPTIEMBRE DEL 2016.**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR**

Dr. José Argueta Antillon

**VICE-RECTOR ACADEMICO**

Mtro. Roger Armando Arias Alvarado

**VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO**

Ing. Carlos Armando Villalta

**SECRETARIA GENERAL**

Dra. Ana Leticia Zavaleta de Amaya

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO**

Lic. José Vicente Cuchillas Melara

**VICE-DECANO**

Ms TI. Edgar Nicolás Ayala

**SECRETARIO GENERAL**

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

**COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACION**

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

**DOCENTE DIRECTOR**

Lic. José Wilfredo Sibrian Gálvez

## **AGRADECIMIENTOS**

Primeramente, agradezco a mi padre celestial que me ha dado la oportunidad de venir a este mundo a perseverar en conocimiento y lograr mis propósitos como persona, como también le agradezco a mis padres Dora Osbelia Duran Rivera y Carlos Guillermo Montes Peña que siempre estuvieron conmigo apoyándome en todo hasta el final, a mi estimado Docente Director Lic. José Wilfredo Sibrian Gálvez por su paciencia y guía en este trabajo y darme siempre ánimos para llegar a la recta final, como también agradezco a mi esposo Juan Pablo Ramírez González por estar a mi lado y apoyándome en los momentos más difíciles de mi trabajo de graduación

.

Dedico este triunfo a mis tres adoradas hijas Sofía Gabriela Salmerón Montes, Cony Stephanie Montes Duran y Kimberly Andrea Montes Duran que son mi fuente de superación e inspiración las ganas de salir adelante y dejarles un ejemplo de superación a pesar de todas las adversidades recorridas en mi vida de estudiante universitaria enseñarles que si se puede lograr los sueños y metas que uno se proponga en la vida.

## Contenido

	Pagina
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I.....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1. SITUACION PROBLEMÁTICA.....	3
1.1.3 CONTEXTO DE LA PROBLEMÁTICA EN EL KARATE DO.....	7
1.1.5 TEMA DE LA INVESTIGACION.....	8
ENUNCIADO DEL PROBLEMA.....	8
2. JUSTIFICACION.....	8
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	9
1.4.1 ALCANCES.....	9
1.4.2 DELIMITACIONES.....	10
1.5 OBJETIVOS.....	10
1.5.1 OBJETIVO GENERAL.....	10
1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	10
1.6.1 HIPOTESIS GENERAL.....	11
1.6 OPERACIONALIZACION DE HIPOTESIS DE TRABAJO.....	13
MARCO TEORICO.....	24
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION.....	24
2.1.1 ANTECEDENTES HISTORICOS GENERALES DEL KARATE.....	24
2.1.1.1 ORIGEN DEL KARATE.....	29
2.1.2 AUGE DEL KARATE DO.....	35
2.1.3 CONTEXTO EPISTEMOLOGICO DEL KARATE.....	40
2.1.4 ESTILOS DEL KARATE DO.....	44
2.1.4.1 ESTILOS CREADOS POR LA DIVISION DEL KARATE DE LOS MAESTROS.....	44
2.2 ANTECEDENTES HISTORICOS NACIONALES DE KARATE.....	46
2.2.1 TECNICAS Y TACTICAS DEL KARATE.....	48
2.2.2 EVALUACION FISICA EN EL DEPORTE.....	52

2.2.3 TEST DE VALORACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA: .....	53
2.3.4 TEST DE VALORACIÓN DE RENDIMIENTO DEPORTIVO: .....	53
2.2.5 CLASIFICACION DE LOS TEST .....	54
2.2.6 LA FISIOLOGIA EN EL DEPORTE.....	67
2.3 DEFINICION DE TERMINOS BASICOS .....	69
CAPITULO III.....	74
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.....	74
3.1 TIPO DE INVESTIGACION.....	74
3.2 POBLACION.....	74
3.3 MUESTRA.....	76
3.4 METODOS, TECNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACION. ....	76
3.4.1 METODO ESTADISTICO.....	76
3.4.2 METODO DE INVESTIGACION. ....	77
3.4.3 TECNICAS. ....	78
3.4.4 INSTRUMENTOS.....	79
3.5 METODOLOGIA DEL PROCEDIMIENTO. ....	82
CAPITULO IV.....	88
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	88
4.1 ORGANIZACION Y CLASIFICACION DE LOS DATOS.....	88
4.2 RESULTADOS PRE- TEST.....	90
4.2.1 PRE –TEST DOJO AVALOS FEMENINOS.....	90
4.2.2 CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE- TEST DOJO AGUILAS FEMENINO.....	96
4.2.3 PRE-TEST DOJO AVALOS MASCULINO.....	101
4.2.4 PRE- TEST DOJO AGUILAS MASCULINO. ....	108
4.3 POST-TEST DOJO AVALOS.....	114
4.3.2 POST- TEST DOJO AGUILAS FEMENINO.....	119
4.3.3 POST-TEST DOJO AVALOS.....	125
4.3.4 POST – TEST DOJO AGUILAS MASCULINO. ....	131

4.4 POST TEST .....	137
4.5 ANALISIS GLOBAL DE RESULTADOS .....	139
CAPITULO V .....	143
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	143
5.1 CONCLUSIONES. ....	143
5.2 RECOMENDACIONES. ....	147
CAPITULO VI.....	149
6.1 PROPUESTA.....	149
6.2 JUSTIFICACION. ....	150
6.3 .OBJETIVOS .....	152
6.4 DESCRIPCION DE PROPUESTA. ....	153
6.5 POBLACION QUE VA DIRIGIDA LA PROPUESTA.....	155
6.6 METODOLOGIA. ....	155
6.7 PLAN DE ENTRENAMIENTO DE PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO .....	156
BIBLIOGRAFIA.....	162
INDICE DE ANEXOS.....	164
ANEXOS.....	167

## **INTRODUCCION.**

Cada capítulo del presente trabajo de investigación que se ha realizado en el deporte de Karate se manifestara las observaciones que mediante el proceso evaluativo se investigaron amplios temas los cuales se podrán mencionar el planteamiento del problema donde va enfocado a la situaciones problemática del deporte en nuestro país y de lo que se pretende llegar a lograr mediante las investigaciones que se hagan en proceso planificado como está estructurado el deporte de esta rama de las artes marciales.

Como también se da a conocer la historia verídica del karate sus fundamentos y como es que el arte de la mano vacía sale a luz y se convierte en un arma poderosa para los practicantes de las antigüedades y de los que lo practican en esta época, los beneficios que se obtendrían y se obtienen como defensa y como arte deportivo, se habla mucho de sus fundadores, sus maestros y su verdadera procedencia y porque fue creado.

Se habla del tipo de investigación que se ocupó para obtener los resultados obtenidos en este proceso de investigación también se mencionara las edades en las cuales se trabajó y se llevó a cabo este proceso de evaluación las cuales se mencionara que fueron categoría en edades juveniles que comprendieron las edades desde los 13 años hasta los 18 años en los géneros de los sexos femeninos y masculinos.

Con la finalidad de poder tomar una muestra de datos por la cual se podrá valorar y obtener base con un proceso metodológico con guía a la mejora de las técnicas mediante un proceso metodológico que nos confirma la importancia de trabajar con parámetros con exactitud de un cambio positivo a las exigencias que cada vez el deporte de Karate va obteniendo gracias a la era de la tecnología y los constantes cambios de actualización deportiva que se dan a través de la evolución moderna.

Se toma como modelos para este proceso metodológico a dos escuelas con un alto prestigio del karate ubicadas estas dos escuelas o Dojos en el municipio de San Salvador y del municipio de mejicanos el primer dojo mencionado esta en las instalaciones de un

gran eminente ente deportivo como lo es el Instituto Nacional de los Deportes ( INDES ) en el cual hay una gran cantidad de atletas que practican el deporte y logran ser excelentes deportistas, el segundo Dojo está ubicado en la Villa Cari conocida como villa Centro Americana los Dojos o Escuelas avalados para esta medición son Dojo Águilas del maestro Carlos Galán Pérez y el Dojo Avalos del maestro Tony Avalos.

En el contenido de los logros obtenidos se propone un trabajo científico que se ejecutó como experimento y arrojó resultados positivos en tanto que abra una población beneficiada con este sistema de trabajo.

Las técnicas que se utilizaron para esta investigación de puño es exclusivamente el tzuki que se puede describir como golpe directo que va de la mano con los desplazamientos con sus nombres conocidos los cuales son el doble desplazamiento (yori ashi ni) y golpe sin paso ( yori ashi ) .

Se hablara de la descripción de las técnicas de pateo como su nombre lo indica se realizan con la pierna directamente a la cara y siempre aclarando que la técnica de pierna a la cara es controlada con un nivel de control profesional y las patadas que van a las costillas esas si se ejecutan con fuerza e impacto al momento de la realización y los nombres de las patadas en japonés son mawashi shudan( patada a los costados ),mawashi yodan ( patada a la cara de manera lateral ),ura mawashi ( la forma de la patada es de gancho y se enclinch a en la parte de la cabeza o cara ).

En el contenido del desenlace del trabajo se dejara una guía en la cual podrán guiarse científicamente con este trabajo beneficiándose con una propuesta de un plan de entrenamiento que el objetivo principal es el de mejorar todos los aspectos técnicos que se requieran y se utilizan en cada Dojo de las regiones y en los atletas de este deporte.

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

#### **1. SITUACION PROBLEMÁTICA.**

En el Salvador existen diversas problemáticas específicamente en el área del deporte y Educación, durante el estudio de la investigación se pudo notar que no hay muchos recursos y aportes dentro de la Educación Física, el Deporte, y la Recreación. Por tanto es poco complicado y cada investigador deberá aportar un poco de su conocimiento para poder dejar bases futuras donde puedan apoyarse y llevar a la práctica como se debe emplear la metodología dentro de las aéreas a estudiar dado que nuestro país carece de poco interés a la realización del deporte donde no se da el debido apoyo que debe tener esta rama para proyectar y masificar el deporte a arrojar buenos resultados en las competencias de gran nivel, la educación física no posee un cierto grado de interés en los diferentes centros educativos ya que este es el escalón y apoyo para llegar a adquirir una perfecta coordinación en los diferentes tipos de movimientos que se realizan con el cuerpo por conclusión esta es una fase muy importante que debe de haber en suma importancia en los centros educativos desde temprana edad para desarrollarse el deporte y no le dan el debido interés ya que esta realización nos dará una mejor salud física y lo más importante previene enfermedades que conducen a la muerte por el ocio.<sup>1</sup> .

Si bien el deporte es una ayuda importante para la salud física ,pero no solo se debe ver de esa parte sino que también deberá de ser que a la realización de esta rama se podrá obtener resultados de altos niveles de categorías de ciclos olímpicos, para todo esto debe hacerse una evaluación de la importancia que tiene cada disciplina deportiva en nuestro país El Salvador dando el apoyo requerido a las federaciones de cada deporte así como a las estrellas que son los atletas cuyas personas entregan todo el corazón, garra y parte de su vida por levantar en alto al país.

---

<sup>1</sup> <http://www.fsme.org.sv/institucional/afiliaciones/coes.html>

También se da la problemática de falta de recursos que son la base fundamental para una mejor realización de entrenamientos los implementos deportivos son parte fundamental para cada atleta con sus implementos completos el atleta tiene mejor preparación deportiva, alcanza su optima condición y por ende está mejor preparado y rendirá el máximo esperado<sup>2</sup>.

En la historia del deporte el atleta debe ser incentivado premiándolo por su excelente desempeño en el gobierno de ARENA el deporte y el atleta tuvo un poco de apoyo en el cual los atletas destacados en diferentes eventos oficiales fueron premiados por sus meritos por medallas alcanzadas con el Águila Dorada, Súper Águila dorada y Espiga Dorada este caso en atletas de selecciones mayores y juveniles ,también se premiaba Novato del Año por ende recibían un incentivo monetario por sus logros esto en remembranza en la situación problemática del deporte viene a hacer un llamado de atención a las máximas autoridades que son el Gobierno , el INDES y posterior mente el COES a que tomen cartas en el asunto y con este tipo de incentivos los atletas se esfuerzan mas y por lo cual el deporte crecerá como en ese tiempo que el deporte tuvo grandes logros ganando por gran diferencia de medallas ,

Cabe mencionar también que el deporte no tiene muchos fogueos y esta parte es esencial para subir el nivel de los atletas como también se puede mencionar que no hay gente capacitada y especializada en deporte si no es gente empírica que ha tomado la dirección de un determinado deporte por años de competir sin tener una carrera que lo acredite que es especialista en el área de deporte de masificación.

El gobierno debería tomarse un tiempo para este proceso de mandar personas al extranjero que sean especialista en su deporte mandarlos a seminarios de capacitación o estudiar maestrías y profundizar el objetivo específico que será mejorar la calidad de entrenos y de entrenadores y preparadores físicos en las diferentes aéreas deportivas.

---

<sup>2</sup> <http://www.fsme.org.sv/institucional/afiliaciones/coes.html>

Para concluir parte de la situación problemática el deporte debería tener entrenadores especializados que tengan un criterio deportivo al momento de seleccionar a los atletas que serán parte de un contingente que representara el país y no recurran a la conveniencia este caso se da en las diferentes disciplinas deportivas que pasan por alto a este proceso ético.<sup>3</sup>

## **DEPORTE**

En el salvador cada vez se ha ido incrementando la palabra deporte pero específicamente que es en realidad es una actividad física alta mente competitiva ,en nuestro país a medida a pasado los años hemos visto crecer y escuchar de leyendas salvadoreñas que han puesto muy en alto el nombre de nuestro amado El Salvador lamentablemente es muy poco los atletas que hoy en día son destacados debido al poco interés que se les dan al poco incentivo y a la mala dirigencia deportiva y para que el deporte crezca las personas que están a la cabeza deben de ser especialistas en el área deportiva a que no contamos con una buena base de entrenadores para sacar a nuestro país en la era de piedra que todavía nos encontramos debido al mal manejo de los pocos recursos que tenemos y que no explotamos y aspiramos a mas deberíamos de esforzarnos por buscar talentos dentro de todos los rincones de nuestro país y masificar el deporte extenderlo a todas las áreas del país salvadoreño en nuestro país contamos con instalaciones deportivas que nacen exclusivamente para darle crecimiento al deporte a continuación se detalla cómo nacen estas estructuras y sus funciones.<sup>4</sup>

En el salvador nace la estructura de las instalaciones de un ente deportivo para desarrollar y ampliar el deporte en nuestro país naciendo así el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador objetivo principal de ampliar conocimientos en el área de deporte de práctica y competitiva. El Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador, INDES, fue creado el 28 de junio de 1980, mediante el decreto 300 de la Junta Revolucionaria de Gobierno, que promulgó la Ley de los Deportes. El primer Comité

---

<sup>3</sup> <http://www.fsme.org.sv/institucional/afiliaciones/coes.html>

<sup>4</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Instituto\\_Nacional\\_de\\_los\\_Deportes\\_de\\_El\\_Salvador](http://es.wikipedia.org/wiki/Instituto_Nacional_de_los_Deportes_de_El_Salvador)

Ejecutivo del INDES fue en el período 1980-1983 y su presidente el Mayor y Doctor Joel Arturo Rivas Castillo, asumió su puesto el 4 de julio de 1980. El objetivo del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador es establecer las directrices para el desarrollo del deporte salvadoreño en todas sus modalidades. La misión de este instituto es Potenciar el acceso al Deporte, Educación Física y Recreación como derecho fundamental para el desarrollo humano, facilitando los recursos que propicien la cultura física en todos los estratos sociales de la población mediante una gestión deportiva de calidad, Y la visión es consolidar la institución como ente rector y gestor de la práctica, desarrollo, investigación y especialización del Deporte, Educación Física y recreación a nivel Nacional, que impulse una cultura física integral, y que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas, y elevar el nivel competitivo de los y las atletas a nivel nacional e internacional.<sup>5</sup>

En 1996 El INDES participó en los I Juegos Deportivos Estudiantiles regionales, un proyecto de los gobiernos centroamericanos, los cuales están agrupados en el Consejo del Istmo Centroamericano de Deportes y Recreación (CODICADER). Para el año 2002, San Salvador fue la sede de los XIX Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe y en el 2005 El Salvador organizó los X Juegos del CODICADER. En 2010, se participó en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, en Mayagüez, en esta participación se superó el número de medallas cosechadas en anteriores ediciones. El 1 de junio de 2009, asume la presidencia del INDES, Jaime Alberto Rodríguez, quien busca brindarles mayores oportunidades de desarrollo a los atletas, ya que ellos son las verdaderas estrellas y que el deporte llegue a más personas, en este sentido INDES implementa en el 2,010 el programa muévete San Salvador, abriendo las puertas para todo público en el estadio Jorge Mágico Gonzales en horario Vespertino para el uso de la pista de atletismo y el graderío del estadio, sin ningún costo, en estos días las autoridades ejecutaran el mismo programa en el departamento de Santa Ana dando la apertura a la población de este departamento y así evitando el ocio y promoviendo la actividad física.

---

<sup>5</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Instituto\\_Nacional\\_de\\_los\\_Deportes\\_de\\_El\\_Salvador](http://es.wikipedia.org/wiki/Instituto_Nacional_de_los_Deportes_de_El_Salvador)

El Comité Olímpico de El Salvador por sus siglas C.O.E.S. está reconocido en la Ley General de los Deportes de El Salvador en su Capítulo III, Artículo 26 y reza lo siguiente: Se reconoce al Comité Olímpico de El Salvador, como una institución de utilidad pública, con personería jurídica y sin fines de lucro, el cual se rige por sus propios Estatutos y la Carta Olímpica. El COES es la organización deportiva que de manera exclusiva conforma y avala los equipos olímpicos salvadoreños. Brindan recursos a las federaciones afiliadas a través de programas para atletas, entrenadores y dirigentes, hacia el logro de la excelencia deportiva a través de medallas en el Ciclo Olímpico y promueve y protege el movimiento olímpico y sus valores como modelo para una sociedad pacífica. La visión del COES es ser la organización que crea condiciones permanentes para colocar a nuestros atletas en posición de ganar medallas y superar en cada edición los resultados del equipo salvadoreño en los juegos del ciclo olímpico, inspirando a la sociedad a la búsqueda de la excelencia.<sup>6</sup>

### **1.1.3 CONTEXTO DE LA PROBLEMÁTICA EN EL KARATE DO.**

Lo que se pretende obtener es la mejora de todas las posibilidades de llevar al karate do por el camino al éxito fomentando un trabajo de planificación en el medio deportivo en la realidad este deporte tiene muchos problemas para el desarrollo masivo y se expanda en su totalidad se ha obtenido grandes resultados, pero no se ha llegado todavía a la cúspide se necesita más apoyo para desarrollar en su totalidad el deporte y a fomentar atletas con visión a buenos resultados.

Al igual que en general al deporte los problemas de quienes estén a la cabeza deben ser especialistas en el deporte para que le den una continuidad a los problemas que presenta el karate y se pueda coronar con una misión y visión de buenos resultados.

Esto se logrará forjándose como meta a nutrir, capacitar, evaluar y enseñar a los Dojos a fortalecerlos de manera que se busque aumentar el desarrollo en las áreas que propone este deporte al practicante.

---

<sup>6</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Instituto\\_Nacional\\_de\\_los\\_Deportes\\_de\\_El\\_Salvador](http://es.wikipedia.org/wiki/Instituto_Nacional_de_los_Deportes_de_El_Salvador)

### **1.1.5 TEMA DE LA INVESTIGACION**

INCIDENCIA QUE TIENE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANAEROBICOS LACTICOS EN LA PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PUÑO Y PIERNA EN LOS ATLETAS JUVENILES DE KARTE DO; COMPRENDIDOS ENTRE LAS EDADES DE 13 A 18 AÑOS; DE LAS ESCUELAS AVALOS Y AGUILAS UBICADAS EN EL MUNICIPIO DE SAN SALVADOR EN EL ANO 2012.

### **ENUNCIADO DEL PROBLEMA**

Qué efecto tiene un programa de ejercicios físicos Anaeróbico lácticos en la precisión y frecuencia de golpeo del puño y pierna en Karate Do en los atletas juveniles comprendidos entre las edades de 13 a 18 años en el año 2012.

### **2. JUSTIFICACION**

La importancia de conocer la influencia de las capacidades de precisión y frecuencia de golpeo de los atletas de los Dojo Águilas y Avalos donde se busca el aporte que se obtendrá a nivel investigativo con el fin de prepararlos con una metodología específica de ejercicios físicos lácticos, donde se trabajaran con el fin de ver que tan necesario será la investigación o que importante es esta investigación que resultado arrojará con los atletas que serán sometidos al programa de ejercicios anaeróbicos lácticos donde se usará el test de velocidad máxima para medirla ambas capacidades.

Por tanto es necesario indagar si traerá un resultado este proceso que se investigara y la pregunta será es de suma importancia valorar este trabajo y su respuesta es sí en el Salvador no hay ningún trabajo de graduación que se hable de precisión y frecuencia de golpeo en el Karate Do ,se investigara y se llevara a cabo con el fin de obtener

respuestas favorables para poder dejar una guía del procedimiento en esta área y en el deporte para fines de ayudar a la sociedad en el ámbito del deporte .

Y así poder enriquecer fundamentos teóricos del porqué del beneficio de la investigación aportar para la formación de las futuras generaciones para un mejor desarrollo en las técnicas de la especialización en una mejora del rendimiento de los atletas y romper el hielo de aspirar a metas más altas en el ámbito de los resultados deportivos que se someten nuestros atletas en eventos nacionales e internacionales

Con esta investigación se pretende dejar un parámetro de la importancia y la necesidad de llevar a la practica la realización de ejercicios anaeróbicos para maestros del deporte de Karate Do que puedan tener un apoyo a la realización, en la mejora de las técnicas de golpeo, ocupando la ejecución de la precisión y frecuencia para afinar una exacta medida de evaluación en las técnicas que son relevantes en los entrenamientos deportivos.

También se dará el aporte a la visión de trabajo a desarrollar, los ejercicios adecuados que deberán utilizar como un parámetro para fortalecer las técnicas que se quieran trabajar donde se buscara el desarrollo de la precisión y frecuencia de golpeo buscando la potencia, rapidez impacto logrando pulir la precisión y frecuencia de la técnica.

Donde se pretende lograr un resultado enriquecedor ejerciendo todas estas posibilidades donde favorezcan a encontrar el resultado de la investigación que se llevara a cabo dentro de estas dos escuelas de Karate Do situadas en las instalaciones de El Palacio Nacional de los Deportes

(INDES). Y Villa Cari (Villa Centro Americana).

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **1.4.1 ALCANCES**

Determinar en la investigación los resultados que se quiere obtener de este plan de ejercicios anaeróbicos lácticos con el fin de aspirar a la mejora de las técnicas y especialización en la rama deportiva a medida se desarrollen las técnicas en la

realización de precisión y frecuencia de golpeo en los atletas de Karate Do de las escuelas Avalos – Águilas.

Donde se pretende lograr una base fundamental explotando al máximo la potencialidad de cada atleta de las escuelas antes mencionadas con el fin de tener un mejor resultado en la ejecución de golpe de puño y de pateo.

#### **1.4.2 DELIMITACIONES**

##### Espacial

Dicho proceso se llevará a cabo en el área geográfica del Municipio de San Salvador ubicada en las instalaciones del Instituto Nacional de los Deportes (INDES) y en las instalaciones de la Villa Cari (Villa Centro Americana). Donde el proceso de el plan se desarrollará en las escuelas Dojo Águilas y Dojo Avalos contando con jóvenes de la categoría juveniles entre las edades de 13 a 18 años del deporte de Karate Do de El Salvador.

##### Temporal

La presente temática investigada se realizó desde el mes de abril 2012 a septiembre de 2015, en donde se ha finalizado en todos sus componentes el proceso investigativo.

#### **1.5 OBJETIVOS**

##### **1.5.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar qué efectos tiene un programa de ejercicios físicos anaeróbicos lácticos en el comportamiento de la precisión y frecuencia de golpe de puño y pierna en los atletas juveniles de Karate Do comprendido en las edades de 13 a 18 años.

##### **1.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

Determinar los rangos de la precisión y frecuencia de golpeo de puño en los atletas juveniles de Karate Do de las edades de 13 a 18 años.

Determinar los rangos de la precisión y frecuencia de golpeo de pierna en los atletas juveniles de Karate Do comprendido entre las edades de 13 a 18 años.

Analizar los resultados de los rangos del pre test y post test de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna, de los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años de los Dojos Águilas y Avalos.

## **1.6 SISTEMA DE HIPOTESIS.**

### **1.6.1 HIPOTESIS GENERAL**

El programa de Ejercicios Físicos anaeróbicos lácticos tendrá efectos positivos de forma significativa en la mejora de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna en los atletas juveniles comprendidos entre las edades de 13 a 18 años de los Dojos.

### **1.6.2 HIPOTESIS ESPECÍFICA**

-Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de puño en los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años.

Ho: Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos no influirán de manera significativa en el golpeo de puño.

H1: Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos influirán de manera significativa en el golpeo de puño.

-Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de piernas en los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años.

Ho: Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos no influirán de manera significativa en el golpeo de pierna.

H1: Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos influirán de manera significativa en el golpeo de pierna.

-Los resultados del pre-test y post-test de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna de los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años tendrán diferencias significativas en los grados de cinta.

Ho: Los resultados del pre-test y post-test no tendrán diferencias de manera significativa de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna.

H1: Los resultados del pre-test y post-test tendrán diferencias de manera significativa de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna.

### 1.6.3 HIPOTESIS ESTADISTICA

A mayor cantidad de repeticiones de los ejercicios anaeróbicos lácticos la precisión y frecuencia de golpeo se obtendrán mejores resultados en el puño de los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años.

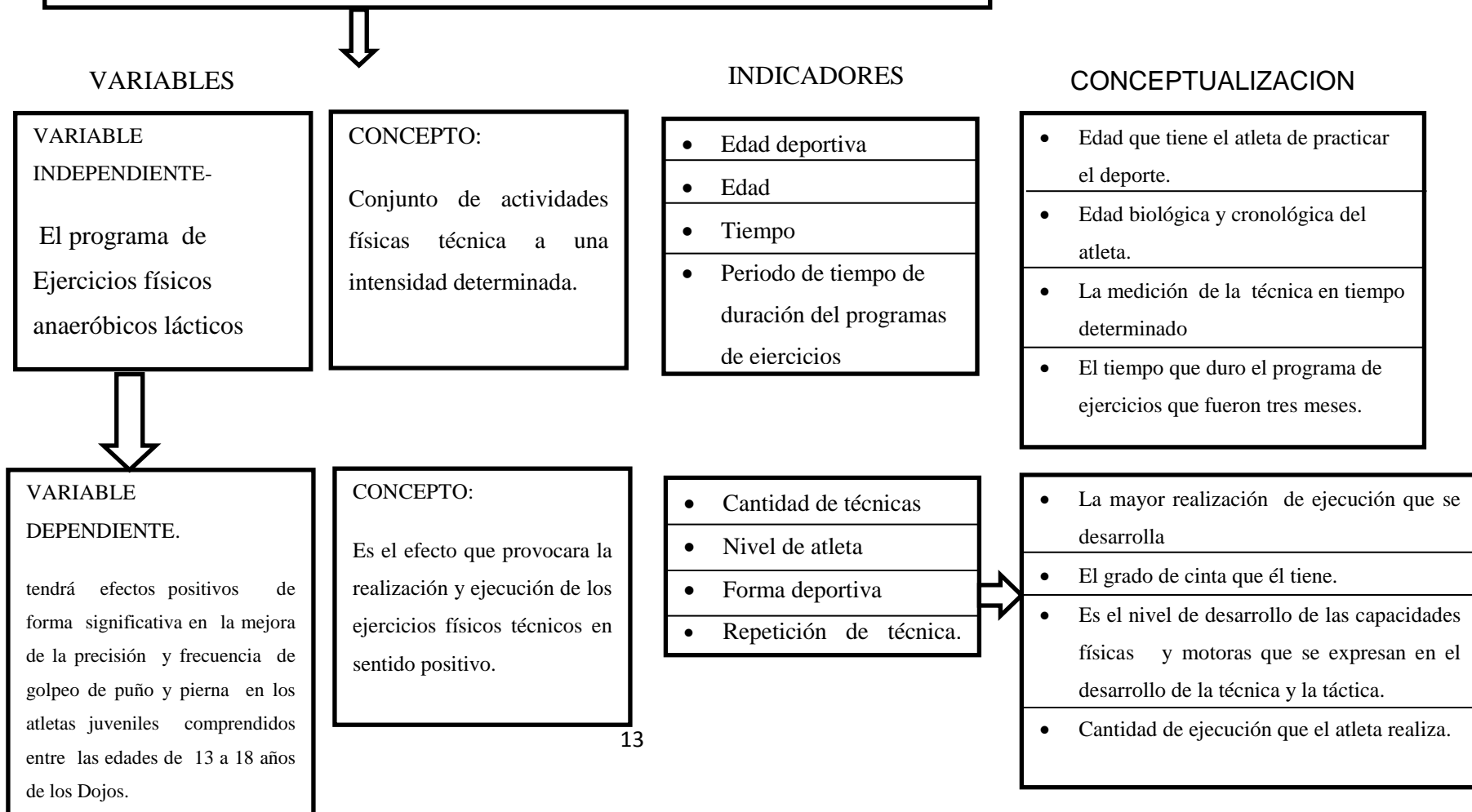
A mayor cantidad de repeticiones de los ejercicios anaeróbicos lácticos en la precisión y frecuencia de golpeo de piernas se logrará un excelente desarrollo en los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años.

A mayor se utilice la aplicación de los resultados del pre-test y post-test se podrá observar la eficacia de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna de los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años.

## 1.6 OPERACIONALIZACION DE HIPOTESIS DE TRABAJO

### HIPOTESIS GENERAL

El programa de Ejercicios físicos anaeróbicos lácticos tendrá efectos positivos de forma significativa en la mejora de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna en los atletas juveniles comprendidos entre las edades de 13 a 18 años de los Dojos.



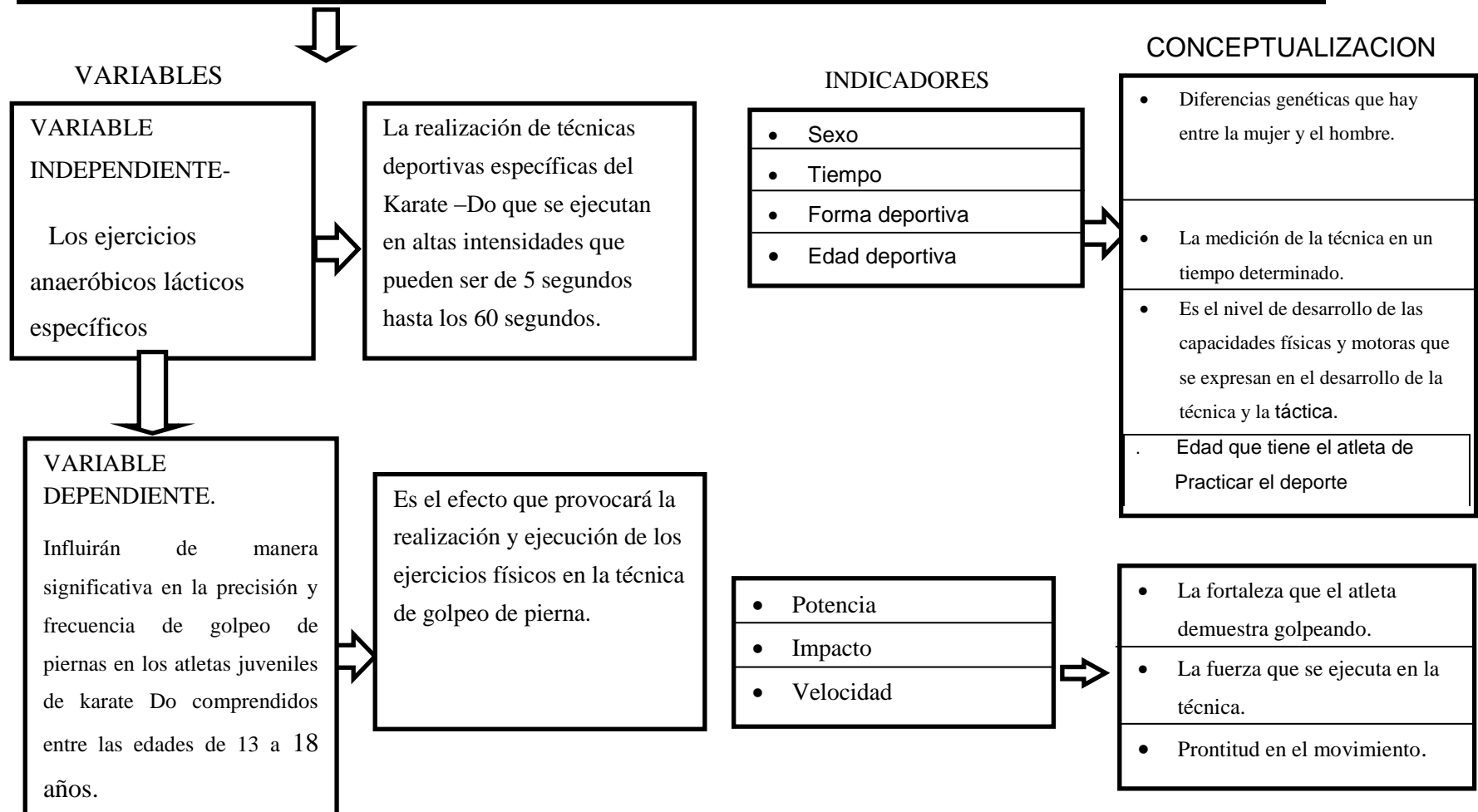
- 1- ¿EL PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANAEROBICOS LACTICOS TENDRA EFECTOS POSITIVOS? ( VI )**
  
- 2- ¿EL PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANAEROBICOS LACTICOS TENDRA EL EFECTO DE MEJORAR LA PRESICION Y FRECUENCIA DE PUÑO EN LOS ATLETAS JUVENILES DE 13 A 18 AÑOS DE KARATE DO? ( VD )**
  
- 3- ¿EL PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANAEROBICOS LACTICOS TENDRA EL EFECTO DE MEJORAR LA PRESICION Y FRECUENCIA DE PIERNA EN LOS ATLETAS JUVENILES DE 13 A 18 AÑOS DE KARATE DO? ( VD )**
  
- 4- ¿QUE RESULTADOS ARROJARA EL PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANAEROBICOS LACTICOS; SOMETIENDOSE A LA METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION? ( VI )**



- 1- ¿LA REALIZACION DE LAS TECNICAS DE PUÑO; ¿BASADAS EN EL DESARROLLO METODOLOGICO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANAEROBICOS LACTICOS DE PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PUÑO, QUE RESULTADOS SE DARAN? (VD)**
  
- 2- ¿LA INTENSIDAD QUE ALCANZARAN LOS ATLETAS JUVENILES EN LA PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DURANTE LAS EJECUCIONES DE LA TECNICA DE PUÑO EN EL TIEMPO DE CARGA, CON DURACION DE 45 SEGUNDOS A 60 SEGUNDOS? (VD)**
  
- 3- ¿QUE EFECTOS PROBOCARA EL PROGRAMA DE EJERCICIOS ANAEROBICOS LACTICOS ESPECIFICOS EN LA TECNICA DE PUÑO? (VI)**
  
- 4- ¿INFLUIRA DE MANERA SIGNIFICATIVA EL PROGRAMA DE EJERCICIOS ANAEROBICOS LACTICOS ESPECIFICOS DE LA PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PUÑO? (VI)**

## HIPOTESIS ESPECÍFICAS 2

Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de piernas en los atletas juveniles de karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años.



- 1- ¿LA REALIZACION DE TECNICAS DE PIERNA; BASADAS EN EL DESARROLLO METODOLOGICO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANAEROBICOS LACTICOS DE PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PIERNA QUE RESULTADOS SE DARAN? ( VD )**
  
- 2- ¿LA INTENSIDAD QUE ALCANZARAN LOS ATLETAS JUVENILES EN LA PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DURANTE LA EJECUCION DE LAS TECNICAS DE PIERNA EN EL TIEMPO DE CARGA CON DURACION DE 45 SEGUNDOS A 60 SEGUNDOS? ( VD )**
  
- 3- ¿QUE EFECTO PROBOCARA EL PROGRAMA DE EJERCICIOS ANAEROBICOS LACTICOS ESPECIFICOS EN LA TECNICA DE PIERNA? ( VI )**
  
- 4- ¿INFLUIRAN DE MANERA SIGNIFICATIVA EL PROGRAMA DE EJERCICIOS ANAEROBICOS LACTIVOS ESPECIFICOS DE LA PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PIERNA? ( VI )**

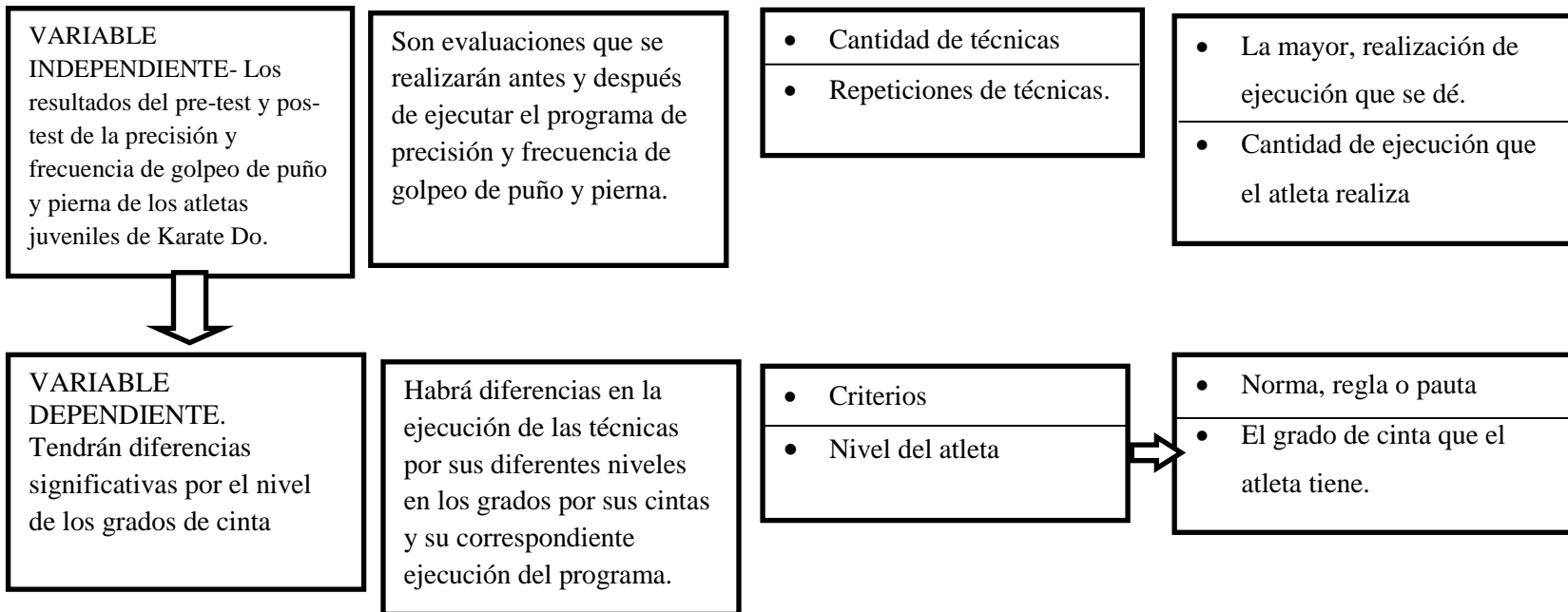
### HIPOTESIS ESPECÍFICAS 3

Los resultados del pre-test y pos-test de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna de los atletas juveniles de Karate Do comprendidas entre las edades de 13 a 18 años tendrán diferencias significativas en los grados de cinta.

#### VARIABLES

#### INDICADORES

#### CONCEPTUALIZACION



- 1- ¿TENDRAN COMPARACION LOS RESULTADOS ARROJADOS EN EL PRE TEST DE LA PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PUÑO Y PIERNA DE LOS ATLETAS JUVENILES DE KARATE DO? ( VI )**
  
- 2- ¿ABRAN DIFERENCIA SIGNIFICATIVAS EN LA EVALUACIONES QUE SE REALIZARAN EN EL PRE TEST Y POST TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PUÑO Y PIERNA DE LOS ATLETAS JUVENILES EN LAS TECNICAS REALIZADAS? ( VI )**
  
- 3- ¿TENDRAN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS LOS RESULTADOS QUE SE OBTENDRAN PÒR EL NIVEL O GRADO DE CINTA? ( VD )**

## Hipótesis General

El programa de ejercicios físicos anaeróbicos lácticos tendrá efectos positivos de forma significativa en la mejora de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna en los atletas juveniles comprendidos entre las edades de 13 a 18 años de los Dojos.

Hipótesis Específica	Variables	Definición operativa de Variables	Indicadores
<p>1) Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de puño en los atletas juveniles de karate do comprendidos entre as edades de 13 a 18 años.</p>	<p>VI. los ejercicios lácticos específicos.</p> <p>VD. Influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de puño en los atletas juveniles de karate do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años.</p>	<p>VI. La realización de técnicas deportivas especificas del karate Do, que se ejecutan en altas intensidades que pueden ser de 5 segundos hasta los 60 segundos.</p> <p>VD.es el efecto que provocara la realización y ejecución de los ejercicios en la técnica de golpes de puño.</p>	<p>VI.</p> <p>Recursos materiales ,un tatami(suela de espuma),sacos, paletas</p> <p>Makiwaras,guantes,</p> <p>Cronometro, espinilleras</p> <p>Silbato,zapatias</p> <p>Protector bucal, hules.</p> <p>VD.</p> <p>Vestimenta, instalación.</p>

<p>2) Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de piernas en los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años.</p>	<p>VI. Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos.</p> <p>VD. Influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de piernas en los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años.</p>	<p>VI. La realización de técnicas deportivas específicas del karate do que se ejecutan en altas intensidades que pueden ser de 5 segundos hasta los 60 segundos.</p> <p>VD. Es el efecto que provocara la realización y ejecución de los ejercicios físicos en la técnica de G Golpeo de pierna.</p>	<p>VI.</p> <p>Sexo</p> <p>Tiempo</p> <p>Forma deportiva</p> <p>Edad deportiva</p> <p>VD.</p> <p>Potencia</p> <p>Impacto</p> <p>velocidad</p>
<p>3) Los resultados del pre-test y post-test de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna de los atletas juveniles de Karate Do comprendidas entre las edades de 13 a 18 años tendrán diferencias significativas en los grados de cintas.</p>	<p>VI. Los resultados del pre-test y post-test de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna de los atletas juveniles de Karate Do.</p> <p>VD. Tendrán diferencias significativas por el nivel de los grados de cinta.</p>	<p>VI. Son evaluaciones que se realizaran antes y después de ejecutar el programa de precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna.</p> <p>VD. Habrá diferencias en la ejecución de las técnicas por sus diferentes niveles en los grados por sus cintas y su correspondiente ejecución del programa.</p>	<p>VI.</p> <p>Cantidad de técnicas.</p> <p>Repeticiones de técnicas.</p> <p>VD.</p> <p>Criterios</p> <p>Nivel del atleta.</p>

- 1- CUAL SERA EL BENEFICIO DE LA INSIDENCIA DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANEROBICOS LACTICOS EN LA PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PUÑO Y PIERNA EN LOS ATLETAS DE KARATE DO ENTRE LAS EDADES DE 13 A 18 AÑOS DE LAS ESCUELAS AVALOS – AGUILAS? ( VI )**
- 2- ¿QUE RESULTADO SE OBTENDRAN MEDIANTE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANAEROBICOS LACTICOS DE LA PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DEL PUÑO Y PIERNA? (VD)**
- 3- ¿QUE EFECTOS SE PROPORCIONARA EN LA REALIZACION DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANAEROBICOS LACTICOS EN LA PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PUÑO Y PIERNA? ( VD )**
- 4- ¿ATRAVEZ DEL COMPORTAMIENTO LA RESOLUCION QUE SE TOMARA APARTIR DE DATOS DEL EFECTO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FISICOS ANAEROBICOS LACTICOS? (VI)**
- 5- ¿SE DETERMINARA EL EFECTO DEL COMPORTAMIENTO DE LA PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PUÑO Y PIERNA POR MEDIO DE LOS DATOS QUE SE OBTENDRAN? (VD)**
- 6- ¿SE TOMARAN LOS TERMINOS DE LOS RANGOS A EVALUAR DE LA PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PUÑO EN LOS ATLETAS JUVENILES DE KARATE – DO? ( VI )**
- 7- ¿SE TOMARAN LOS TERMINOS DE LOS RANGOS A EVALUAR DE LA PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PIERNA EN LOS ATLETAS JUVENILES DE KARATE – DO? (VI)**

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION**

Se indago en las instituciones siguientes Universidad de El Salvador, Comité Olímpico de El Salvador (COES) Instituto Nacional de los Deportes (INDES), Universidad Evangélica de El Salvador, Universidad Pedagógica de El Salvador con el fin de indagar si existen investigaciones similares encontrando que hasta la fecha no hay un trabajo o referente de esta temática que hable sobre esta especialidad deportiva, por lo tanto este tipo de investigación se vuelve fundamental hacerla.

##### **2.1.1 ANTECEDENTES HISTORICOS GENERALES DEL KARATE.**

El Arte Marcial conocido como Te, surgió en Okinawa como uno de los sistemas de combate, desarrollado como método de defensa personal, debido a la prohibición de las armas, impuesta por los gobernantes Japoneses en el Siglo XVI sobre la Población de Okinawa. Uno de los principales maestros reconocidos de esta forma de combate fue ShungoSakugawa (1733-1815), que recibió su instrucción directa de un monje llamado PeichinTakahara.

Isla de OkinawaShungoSakugawa enseñó el arte Marcial a SokenMatsumura (uno de los artistas marciales más grandes de la historia). La raíz de la mayoría de los estilos de Karate que se desarrollaron en Okinawa, se encuentran en la conexión Sakuwaga-Matsum-.5.r-|6ura<sup>7</sup>.

Se desarrollaron tres centros de estudios importantes de Karate en Okinawa en el siglo XVIII. Uno de ellos estaba en la antigua capital de Shuri, donde vivían los nobles y la familia real. El segundo centro se formó en Nahara, en el puerto principal de la isla. Y el

---

<sup>7</sup> <http://www.artesdo.net/index>

tercero en Tomari. Cada una de estas ciudades eventualmente desarrollo su propio estilo, a saber: shuri-te. Sakuwaga también fue considerado como uno de los maestros de Shuri-Te, debido a que vivía en esta ciudad, este tenía casi 70 años, cuando un niño llamado Matsumura empezó a entrenar con él, convirtiéndose éste en su mejor alumno, luego de la muerte de Sakugawa, Matsumura llego a ser el mejor Instructor de Shuri-Te.

Este estilo fue influenciado por estilos duros de Shaolin. Tomari-te.

Tomariesta cerca del pequeño pueblo de Kumemura, que estaba habitado por un gran número de militares entrenados en distintos estilos de Artes Marciales. Entre todos estos estilos había sistemas duros descendientes del Templo Shaolin, a igual de estilos internos que procedían de otros lugares de China, por lo que el Tomari-Te fue influenciado tanto por estilos duros como por los suaves. Uno de los primeros maestros de Tomari-Te fue KosakuMatsumora, quien enseñaba el estilo en secreto, sin embargo unos pocos estudiantes de Matsumura llegaron a conseguir un nivel lo suficientemente notable como para pasar el Arte. Otro importante instructor de Tomari-Te fue KokanOyadomari, el primer instructor del gran ChotokuKyan.<sup>8</sup>

De los tres estilos significativos de aquella época en Okinawa, el Naha-Te era el estilo que más fue influenciado por los sistemas internos chinos y el que menos contacto había tenido con la tradición de Shaolin. El maestro más grande de Naha-Te fue KanryoHigashionna, quien estudio con Matsumura del estilo Shuri-Te, pero solo durante un periodo corto. KanryoHigashionna era muy joven cuando se trasladó a China, donde permaneció durante muchos años. Cuando regreso a Naha, abrió una escuela que enfatizaba patrones de movimientos de respiración muy utilizados en los estilos internos chinos, este tuvo grandes alumnos que llegaron a ser famosos por ellos mismos, entre los que se encontraban Chojun Miyagi y KenwaMabuni.

El Shuri Te y el Tomari Te, se fusionaron para convertirse en un solo estilo llamado ShorinRyu, que reconoce la influencia del templo Shaolin (Shorin es la palabra Japonesa

---

<sup>8</sup> <http://www.artesdo.net/index>

para Shaolin). Fue alrededor de la era de Sumura cuando las dos formas se mezclaron. Uno de los más grandes exponentes de este estilo nuevo se llamaban Yatsutsume (Anko) Itosu, uno de los mejores alumnos de Matsumura. En el momento de mayor popularidad de Kanryo Higashionna, el Naha-Te se empezó a conocer como Shorei Ryu. Durante este mismo periodo el estilo empezó a tomar una nueva dirección y se convirtió en un estilo de combate puramente interno. Esto se debió en gran parte a la influencia de Choki Motobu. Aunque el estilo de Motobu se consideraba Naha Te, en realidad no tenía nada que ver con pie.

Kanryo Higashionna. Cuando Motobu se convirtió en líder del Shorei Ryu, empezó a desarrollarlo en otra dirección, principalmente porque había entrenado bajo Yatsutsume (Anko) Itosu, igual que con Matsumura del estilo Tomari-Te. Motobu se ganó una buena reputación como peleador callejero y como Instructor de Karate. Shito Ryu.

Mientras Funakoshi entrenaba con Itosu, uno de sus amigos y compañero de clase era Kenwa Mabuni, este eventualmente decidió entrenar en un estilo diferente y viajó a Naha para entrenar con Kanryo Higashionna.

Mabuni se quedó con Higashionna durante muchos años e incluso pudo entrenar, aunque poco tiempo, con Chojun Miyagi, quien acababa de regresar de sus entrenamientos en China, la intención de Mabuni, era aprender de este las técnicas nuevas que hubiera aprendido en China.<sup>9</sup>

Al igual que Funakoshi, Mabuni se trasladó a Japón y fundó el Shito Ryu, Shito era una combinación de los primeros caracteres de los nombres de sus dos maestros (Higashionna e Itosu). Mabuni enseñaba una combinación del estilo duro y lineal del Shuri Te de Itosu y del estilo suave y circular de Naha Te.

Su sistema de Shito Ryu está considerado como uno de los sistemas más practicados del Japón. Por lo tanto a continuación se detallan los dos estilos más destacados en esa época.

---

<sup>9</sup> <http://www.artesdo.net/index.php>

## **GojuRyu**

El Naha Te que enseñaba Higa shionna con el tiempo cambio su nombre a Shorei Ryu y empezó a parecerse a los estilos que tenían su origen en el templo Shaolin.

El estilo original de Higa shionna estaba influenciado por un sistema de combate que existió en China antes de la Tradición de Shaolin, y era un poco más suave que el ShorinRyu. El estudiante de Higa shionna, Chojun Miyagi, quería enseñar un estilo similar al que enseñaba su Instructor, y siguiendo las recomendaciones de su Maestro decidió viajar a China para completar su entrenamiento, donde se concentró en el estudio de los distintos sistemas internos y técnicas de respiración. Miyagi regreso a Naha y después de varios años, viajo a Japón para enseñar en la antigua capital de Tokio. El Arte de Miyagi evoluciono del Naha Te que aprendió con Higa shionna a lo que en 1929, Miyagi denomino Goju Ryu que significa duro (Go) y suave (ju).<sup>10</sup>

## **WadoRyu**

Cuando GichinFunakoshi realizaba demostraciones, normalmente le acompañaban alguno de sus mejores alumnos. El estudiante que más ayudo a Funakoshi en sus demostraciones fue HironoriOtsuka que empezó a entrenar con Funakoshi en 1926. Lo extraño es que cuando Otsuka se convirtió en alumno de Funakoshi ya era un Maestro de ShindoYoshinRyuJujitsu, pero dejo a un lado su estilo para entrenar con Funakoshi. Después de 10 años Otsuka de repente dejó de entrenar con él y empezó a estudiar otros estilos de Karate durante períodos cortos.

En 1939, Otsuka fundó el Karate WadoRyu (Wa significa armonía y Do camino). Otsuka combino el Karate que aprendió con Funakoshi con su propio estilo de YoshinRyuJujitsu para desarrollar un sistema mucho más suave que el resto de los estilos.

---

<sup>10</sup> <http://www.artesdo.net/index.php>

Sus entrenamientos enfatizaban la perfección de la mente sobre el de la técnica. WadoRyu se ha convertido en un estilo muy popular por todo el mundo. Este es uno de los estilos de Karate más duros de la actualidad. Su fundador el Maestro MasutatsuOyama, empezó su entrenamiento en Shotokan en un colegio militar a la edad de 14 años. Oyama era en realidad un coreano llamado YeeHyung pero se cambió el nombre cuando se mudó a Japón. Oyama fue reclutado para el Ejército Imperial en 1941, después de solo 2 años de entrenamiento con Funakoshi. Después de la Guerra entreno con Chojun Miyagi, y poco.<sup>11</sup>

Después decidió vivir en el retiro y viajo a la Montaña Kiyosumi, en donde vivió aislado durante más de un año y medio.

Oyama intentó establecer su propia escuela pero no tuvo mucho éxito. Sin embargo, su práctica de matar toros con solo golpe, le apporto mucha fama con el tiempo.

Y en 1952 Oyama viajo a los Estados Unidos para popularizar su estilo. Aceptó todos los desafíos que se le presentaron y jamás perdió un combate, acabando con la mayoría de sus adversarios con K. O. Cuando Oyama regreso a Japón, fundó el Kyokushinkai. El Kyokushinkai enfatiza el combate sin control para ayudar a los alumnos a vencer el miedo. Los competidores no llevan equipos de protección en los campeonatos, y la mayoría de los combates acaban con un K. O, también se realizan ejercicios de rompimiento.

Hay otros estilos que podemos encontrar en esta larga justa de historia del karate y son los siguientes:

Isshin Ryu

Motobu Ryu

Uechi Ryu

Shorinji Ryu

---

<sup>11</sup> <http://www.artesdo.net/index.php>

### **2.1.1 ORIGEN DEL KARATE**

¿Cómo Imagina la apariencia del más famoso karateka de todos los tiempos? Añadamos el hecho de que tenía como símbolo un tigre y tal vez en la imaginación de la mayoría de ustedes se dibujará un fiero maestro oriental con musculatura de acero y un récord impresionante de peleas ganadas tras de sí, por supuesto, a muerte.

No importa que hayamos visto reproducciones de viejas fotografías en blanco y negro de este gran maestro en edad avanzada, con una mirada penetrante, serena; luciendo un kimono y venerables cabellos de plata cubriendo su cabeza.<sup>12</sup>

Eso no importa, en su juventud sería otra cosa, ¿Verdad? Pues...Permítanme contarles la historia de un héroe de las artes marciales que no obtuvo su lugar en la historia basándose en nudillos sangrantes, sino en virtud de su fortaleza interior, perseverancia y paciencia a toda prueba, atributos por los que espiritualmente sus experiencias del origen del karate y su gran talento en el arte de la mano vacía lo identificaron con el Tigre y que en todo el mundo será siempre conocido y recordado como FUNAKOSHI GICHIN, **El padre del karate.**

En el año de 1868, el registro civil del distrito de Yamakawacho en la capital real sé Shuri, Okinawa, la isla más importante del archipiélago situado en el Lago Ryukyu, dio fe del nacimiento de un bebé frágil, pequeño y enfermizo, cuyos padres bautizaron con el nombre de GichinFunakoshi.

Este es un dato importante, ya que presentaría ante las autoridades de una escuela de médicos en Tokio Blandiendo un certificado en el que se registraba como nacido en 1870, esto debido a un edicto que establecía que solamente los nacidos a partir de ese año podían presentar el examen de admisión.

Pero esto era un mero formulismo, una triquiñuela para poder abrirse paso a través de las entrañas de la maquinaria imperial del Sol Naciente del siglo XIX. El hecho es que Funakoshi siempre se declaró orgulloso de haber nacido en 1868, el mismo año en que

---

<sup>12</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>

nació la "Etapa de Restauración" , de "Modernización del Japón" , decretada por la dinastía MEIJI y que trasladó nuevamente el centro del poder japonés del Shugunato Militar hacia manos del emperador. Okinawa registró la misma fiebre modernizadora que Japón, puesto que formaba parte del espectro geográfico de esta nación que la había absorbido de facto en el ayer.

El primer símbolo que marcó el rompimiento de Japón con el pasado fue la orden para todos los varones de cortarse la coleta (Chomnage) o chongo que solían llevar en su cabeza como señal de virilidad.... Asimismo, el arte marcial no se mantuvo indiferente al impulso progresista de la dinastía Meiji que terminaría por transformar la cultura, la ciencia y las artes del Japón.

Fue con esta mentalidad que Funakoshi se convirtió en lo que hoy llamaríamos un ecléctico, al mezclar diferentes corrientes de karate, lo cual es un motivo de reflexión cuando escuchamos hoy en día hablar de defensores de la tradición que se niegan a enriquecer o incorporar a sus sistemas algunos elementos de otros estilos.<sup>13</sup>

Antes de examinar las influencias que diferentes estilos y corrientes tuvieron en la formación como artista marcial de Funakoshi, es importante tener en cuenta que Karate era una palabra con una traducción muy diferente a la que tiene hoy en día, ya que el ideograma (Kanji) de Kara podía leerse como Tang en clara alusión a la dinastía del mismo nombre y al origen chino de los sistemas de combate; lo mismo sucedía en Corea, donde el sistema de combate más popular de la nación era llamado TangSoo Do. Para quien sepa leer aquí existe un tema de reflexión. El maestro Funakoshi, ya lo mencionamos, estudió muchas y variadas corrientes de Karate y sistemas de combate que se conocían en Okinawa, por lo que las características de un buen número de estilos pasaron a formar parte de su interpretación personal del Karate, el cual logró popularizar en el mundo entero con el paso del tiempo; sin embargo, debemos señalar que los maestros que más influenciaron a Funakoshi fueron, sin duda, Yasutsune (ankoh) Azato

---

<sup>13</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>

y Yatsune (ankoh) Itozu, ambos alumnos a su vez de entre varios maestros más, de Sokon "Bushi" Matsumura.<sup>14</sup>

A mediados y finales del siglo XIX existía un marcado enfrentamiento entre expertos en combate orgullosos de sus raíces chinas (chu an fa) y aquellos que reclamaban que su arte marcial tenía ya un carácter propio de okinawa (tode) .Funakoshi ,tuvo la fortuna de estudiar los puntos fuertes de ambas “posturas”, ya que el maestro Azato ,gran estudios de la escuela Wang Yang Ming de confucionismo y experto en karate Shorei le enseñó la raíz más apegada a lo chino, mientras que su otro maestro , Itozu era una gran exponente de la línea de Shorin . Que para entonces acusaba matices propios de Okinawa .Funakoshi opto por fusionar ambas visiones y hacerlas trabajar a favor.

La práctica del karate, por aquel entonces, se tenía que realizar de forma clandestina, puesto que por causas de la ocupación japonesa se le había prohibido desde hacía 400 años practicar cualquier tipo de combate con o sin armas. No cabe duda que esa ley debe haber hecho del entrenamiento de karate algo sumamente emocionante, que debía hacerse secreto, muchas veces de noche y amparados por las sombras; un toque de adrenalina desconocido para todos nosotros que podemos elegir hoy en día entre cientos de escuelas que proliferan a la luz del día

Semejante situación tenía muy disgustados a muchos profesores de artes marciales que difundían y desarrollaban su arte como una herramienta para el perfeccionamiento físico, mental y espiritual de sus estudiantes y que deseaban que el desarrollo de semejantes virtudes estuviera al alcance de todos sin tener que ocultarse como si fuere un delito. El mismo Funakoshi era prueba viviente del poder transformador del karate, puesto que de haber sido un niño de corta estatura para su edad, frágil, y enfermizo, se convirtió bajo la guía de azoto al pueblo de shuri, mientras todos se refugiaban en sus casas, él se paró en el techo para intentarlo de nuevo. Fue ese poder de decisión el que le

---

<sup>14</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>

permitiría muchos años después convertir el karate que había aprendido en su pueblo en una moda y en una disciplina practicada por millones de personas alrededor del mundo. ¿Qué diferenciaba a Funakoshi Gishin del resto de los practicantes de Okinawa: había muchísimos exponentes que tenían mayor musculatura, que eran más ágiles. Que saltaban más alto y tenían mayor impacto de pateo. Es cierto, pero también lo es el hecho de que Funakoshi era un maestro que había sabido balancear el aspecto físico de su arte con el desarrollo intelectual, tanto por la profundización de sus estudios en la filosofía que le había enseñado Azato, como por la seriedad con que curso su carrera en la escuela normal de maestros , ejerciendo más tarde como maestro de primaria; tal vez esto parecerá algo muy humilde para los estándares de la sociedad moderna, pero en su tiempo era una posición de gran respeto y que exigía una gran preparación, al grado de que no es exagerado decir que Funakoshi para expresarse por escrito y su posición de respeto como profesional de la enseñanza, así como su cortesía y buenas maneras probarían ser claves en la posterior difusión del karate<sup>15</sup>

La prohibición que pesaba sobre la práctica del Karate en Okinawa era francamente obsoleta a finales del siglo XIX, además de causar gran resentimiento y ser un recordatorio de la arbitrariedad del Imperio Japonés. Finalmente las bisagras de la prohibición comenzaron a ceder y para 1891, con mucha cautela todavía, FunakoshiGichin comenzó a dar clases de Karate al público en general. Para 1902, un tal Shintaro Ogawa, comisión tenía escolar para la prefectura de Kagoshima, visitó la escuela donde trabajaba Funakoshi; como quien no quería la cosa una exhibición de Karate se incluyó en el programa de bienvenida. Ogawa quedó gratamente impresionado y escribió una descripción del arte al ministerio de educación Japonés. Poco tiempo después, el Karate pasó a formar parte de las clases regulares de la Escuela Secundaria Daiichi y la Escuela Normal Varonil. Años después un Capitán Naval, RokuroYashiro, ancló su nave en la bahía y asistió a una demostración de Karate, después de observarla

---

<sup>15</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>

con gran interés llamo a todos sus oficiales y personal de abordó para que fueran testigos de la belleza del arte y comenzaran a practicarlo. Las noticias se esparcieron como reguero de pólvora y en 1912 la Primera Flota de la Marina Imperial, a cargo del almirante Dewa, desembarcó en Chojo y acompañado de personal de su confianza fue a aprender Karate con Funakoshi; esta era la señal de que Tokio finalmente tenía ojos y oídos para el Karate. Otros maestros del arte, que incluían a personajes de la talla de Mabuni, Motobu, Yahiku, Gusukuma, Ogusuku, Tokumura, Ishikawa y Kyan también recorrían Okinawa dando demostraciones aumentando la fama de esta disciplina entre los años 1914 y 1917.<sup>16</sup>

Fue debido a los incansables esfuerzos de estos profesores, dando demostraciones y conferencias, que el Karate empezó a popularizarse dejando poco a poco detrás de sí el período de secreto y oscurantismo que se vio obligado a vivir. Un dato no muy conocido de Funakoshi es que fue invitado a Japón en 1917 para realizar una exhibición en el Butoku-Den, Ubicado en Kioto, por solicitud del Ministerio de Educación, debido en parte a que era el director del Shobukai (Sociedad Okinawense de la promoción del espíritu marcial). La exhibición suscitó muy poco interés y Funakoshi volvió a su isla nuevamente. La suerte no parecía estar de su lado.<sup>17</sup>

No fue sino hasta el 6 de Marzo de 1921 que el mismísimo Príncipe Hirohito, de viaje con su flota hacia Europa, hizo escala en Okinawa y, a instancias del Capitán Kanna, oriundo de Okinawa y comandante del destructor en el que se encontraba, accedió a presenciar una demostración de Karate en el castillo de Shuri, en el cual fue invitado de honor Funakoshi junto con sus asistentes (sus alumnos efectuaron, entre otras cosas,

---

<sup>16</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>

<sup>17</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>

Kata favorita: Kushanku). El entonces príncipe comentaría más tarde: "Estoy profundamente impresionado por tres cosas de Okinawa: Sus adorables paisajes, el drenaje del dragón de la fuente magna en el castillo de Shuri y el Karate". Este comentario fue el que verdaderamente prendió la mecha y llevo el sistema que Funakoshi aprendió de Azato e Itozu al corazón del Japón.<sup>18</sup>

Poco tiempo después de su exhibición ante Hirohito, intuyendo que iba a necesitar tiempo para la difusión del Karate, Funakoshi renuncio a su posición como maestro de escuela primaria, manteniendo, sin embargo, excelentes relaciones con el sistema escolar de Okinawa. A finales de 1921, y tras el enorme interés que había originado tras la visita del príncipe a Okinawa, Funakoshi fue elegido para demostrar el Karate en la "Primera Gala Gimnástica Nacional de Tokio", esta era la oportunidad que los maestros de Okinawa esperaban para impactar verdaderamente al Imperio del Sol. Debido a sus excelentes relaciones, a su personalidad y al hecho de que era el único de los exponentes de Karate que hablaba y escribía fluidamente el japonés, además de conocer las reglas de etiqueta, Funakoshi estaba perfectamente a la altura de la misión que se le encomendó.

Ahora si, la exhibición resultó un éxito y Funakoshi (de baja estatura, venerable y maestro de primaria) se puso de moda, por lo que se le pidió que se quedara por espacio de algunas semanas para seguir dando demostraciones. Se encontraba a punto de irse a su isla cuando JigoroKano, el legendario fundador del judo, se aproximó a Funakoshi pidiéndole que le enseñara algunas cosas básicas sobre Karate. Funakoshi volvió varias veces a Kodokan (Escuela central de Judo en el mundo) hasta que, junto con el gran maestro Kano, crearon una Kata: Kime – No Kata. Con la generosidad y apoyo de este poderoso maestro, Funakoshi pudo conseguir la ayuda y los contactos que necesitaba para lograr que el Karate creciera y se desarrollara, ¡Soberbio ejemplo para todos nosotros!

---

<sup>18</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>

### **2.1.2 AUGES DEL KARATE DO**

Fue este periodo clave en la consolidación del Karate como sistema formativo, aún cuando existieron algunos años de graves penurias para el Maestro en Japón, a donde se fue a vivir permanentemente. Factor importante en la difusión del Karate y en la imagen, seria, profunda, que siempre le trató de imprimir Funakoshi, fue la publicación de algunos libros ya clásicos del género y que se han convertido, usando un anglicismo muy en boga, en auténticos bestsellers alrededor del mundo.

El primero de estos se conoció como tratados y tuvo por título el nombre de "RyukyuKempo: Tode" y contó con la colaboración de HoanKosugi, un artista que colaboró con el maestro dibujando las ilustraciones del libro, al cual se le antepuso al título la frase "Tora no maki", que en japonés describe a un documento oficial y establecido como referencia sobre un sistema, esto ayudó a crear un aura de respetabilidad en torno al Karate.<sup>19</sup>

El libro fue exitoso desde la primera edición, pero las placas de impresión se perdieron en el Gran Terremoto Kanto el 1° de septiembre de 1923 y no se reimprimió hasta 1926, ahora con el título de Rentan Goshin Karate – Jutsu". Atraído por la lectura del libro, un tal HironoriOtsuka se acercó a Funakoshi para recibir instrucción en Karate; este personaje, que era uno de los expertos líderes de Ju Jutsu en Japón, debido a su constancia y dedicación posteriormente se convertiría en asistente de Funakoshi en muchas de sus exhibiciones.

Otro elemento importante a tener en cuenta en la historia del Karate, fue la importancia que jugaron en su desarrollo los clubes universitarios. Sucedió que a raíz del gran terremoto, el Dojo central de Funakoshi desapareció y varios de sus amigos, alumnos y conocidos perecieron en algún punto del distrito, por lo que el Maestro sufrió un tiempo de indecibles penurias en las que escasamente tenía para comer. No obstante, y ya con 56 años de edad, clasifico y participo en el "Tokio InvitationalPrize", una competencia para gimnastas. Debido a esto se le dio la oportunidad de realizar una exhibición en la

---

<sup>19</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

sala Jinchin en Ueno, Tokio, año de 1924. El que participara en el evento a una edad tan avanzada resultó todo un fenómeno publicitario y un gran número de nuevos alumnos se inscribieron para aprender con él. Al finalizar 1924 se le pidió al Maestro Funakoshi, por intermedio del profesor ShinyoKasuga, de la sección de alemán de la universidad de Keio, que instruyera a un pequeño grupo de estudiantes. Aceptó de buena gana la invitación, contando con el apoyo total de los líderes de la universidad. Este fue el primer club universitario de Karate en Tokio y existe hasta nuestros días. El ejemplo se difundió entre la comunidad universitaria y pronto se sumaron al esquema Waseda, Hosei, Chuo, Takushoku, Nuhon, Etc.

Terminando por consolidar la fama y el prestigio del sistema de Funakoshi. Estimulados por este fenómeno, otros maestros de Okinawa empezaron a llegar a Japón para difundir Karate, como fue el caso de KenwaMabuni (Naha Te) y ChokiMotobu, entre varios más. Inclusive, el mismo Otsuka empezó a estudiar bajo la tutela de Mabuni. Obviamente, se le consideró un traidor por ello.

Un gran cambio en el perfil del Karate que enseñaba el Maestro Funakoshi, basado principalmente en Kihon, Kata y Kumite, se comenzó a gestar con la llegada a Japón de su tercer hijo, Gigo, mejor conocido como Yoshitaka, quien andando el tiempo sería considerado por muchos el mejor de los practicantes de Karate, por lo menos física y técnicamente hablando.<sup>20</sup>

Después de su llegada, se hizo cargo gradualmente de la enseñanza, especialmente en las universidades, lo que indigno a algunos de los antiguos alumnos del Maestro, especialmente a Otsuka, que había sido su asistente en los primeros tiempos.

La naturaleza agresiva y fuerte del Karate de Yoshitaka era completamente desconocida para Otsuka, quien finalmente abandonó la escuela Shoto de Funakoshi con un grupo de alumnos para formar su propio sistema, al que denominó WadoRyu, "La vía armónica". De esa manera trató de marcar un contraste entre su método y el de Yoshitaka. Bajo el liderazgo de Yoshitaka se gestaron grandes cambios entre los años 1930 y 1935. Estos

---

<sup>20</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

cambios se dieron principalmente en el Kumite (combate). Mientras que su padre había colocado un mayor énfasis sobre la Kata, Yoshitaka desarrolló el combate libre.<sup>21</sup>

Primeramente diseño Gohon Kumite (combate a cinco pasos), donde el atacante realiza cinco ataques seguidos avanzando y quien defiende los bloqueos retrocediendo, aplicando un contraataque en la última defensa. Éste método es común en Kendo y no hay duda de que Yoshitaka, que también había estudiado este arte, lo utilizó como inspiración para muchas de sus ideas. En 1933 estructura también el KihonIpponKumite (combate a una técnica), al año siguiente el JiuIpponKumite, igual que el anterior pero con movimiento, culminando con el JiuKumite, el combate libre, establecido en 1935. A través de sus estudios del combate, el joven Funakoshi trabajó también sobre el sistema incompleto de Shuri – Te dé su padre. Donde el antiguo Tode ponía énfasis en el desarrollo de los miembros superiores, **Gigo** descubrió nuevas técnicas de pierna, como es el caso de: MawashiGeri, YokoGeriKemomi, YokoGeriKeage, Fumikomi, Ura MawashiGeri, UshiroGeri.

En 1936, GichinFunakoshi publicó un nuevo libro, en el cual por primera vez incluyó el desarrollo de Yoshitaka había aportado. El libro de llamó "Karate – Do Kyohan" (conocido como el Texto Maestro"). En él ofreció los métodos básicos del combate y además importantes modificaciones en las katas. Quedó claro que se trataba ahora de un Karate propiamente japonés, el cual estaba obteniendo, además, el mismo respeto que el Judo, Kendo y otras Artes Japonesas. Se había, por lo tanto, superado el legado Okinawense y completado un sistema Japonés renovado. Como broche de oro, GichinFunakoshi utilizó un nuevo ideograma (Kanji) para escribir el Prefijo "KARA"; ya no se leía como Tang sino como "Vacío". Había quedado atrás la "Técnica china de manos" y había surgido "EL SENDERO DE LA MANO VACIA". Es a partir de este momento que surge propiamente el KARATE DO como lo conocemos hoy en día.

Un año antes de la publicación del libro "Karate Do Kyohan" se decidió que se necesitaba un Dojo Central (HombuDojo), por lo que se formó un comité nacional de

---

<sup>21</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

practicantes de Karate para construir lo que resultaría ser el mayor Dojo de Karate del mundo.<sup>22</sup>

Los trabajos comenzaron a mediados de 1935 y al año siguiente de culminó la construcción del edificio, ubicado en ZhoshigayaToshima, Tokio. El 29 de enero de 1936, GichinFunakoshi inauguró personalmente el Dojo, tenía entonces 69 años de edad. Sobre el portal de la entrada colgaba un letrero que decía SHOTOKAN (La casa del Shoto). Shoto era el seudónimo que utilizaba el Maestro cuando joven y significaba "Olas de Pinos", ya que cuando joven, cerca de Shuri, su pueblo natal, observaba en el monte Tarao (Cola de Tigre) como el viento hacía que se movieran las copas de los arboles, lo que se asemejaba a las olas del mar. Por otro lado, el Tigre (además de su relación con el monte Tarao) emblema oficial de Shotokan, se basa en un diseño chino clásico que significa " El tigre nunca duerme". Simboliza el estado de alerta de tigre listo para la acción y la serenidad pacífica de la mente.

Pero finalmente no todo fue felicidad en la casa del maestro en "casa del tigre", puesto que los afanes expansionistas del Japón pronto pusieron a la nación al borde de la guerra mundial, siendo los militares quienes tenían el control completo del gobierno. El patriotismo era la palabra del día y los jóvenes llegaban por miles a aprender Karate Do. Entre 1939 y 1942 se desarrolló una temible etapa donde "Karate sin Límites" era el lema del día. No tardó en inventarse un sistema de combate llamado "Kokan – Geiko", en el cual los participantes se golpeaban con brazos y piernas con todas sus fuerzas. Ojos morados, brazos y piernas rotas estaban a la orden del día. La frase "baño de sangre" no le hacía justicia a la cantidad y gravedad de las heridas que resultaban de semejante mentalidad en el entrenamiento. Se entrenaba sin restricciones en la búsqueda de la perfección. En diciembre de 1943, FunakoshiGichin y Yoshitaka publicaron un nuevo libro titulado Karate Do Nyumon. Fue este libro de Karate más completo escrito hasta esa fecha.

---

<sup>22</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

Todas las descripciones técnicas fueron escritas por Yoshitaka, mientras que el maestro escribió las historias y los capítulos iniciales. Claramente una obra maestra. 1941 fue el año que marco la entrada de Japón a la Guerra. Yoshitaka, gravemente afectado por la tuberculosis que se le había diagnosticado desde niño, decidió no detener la frecuencia ni la intensidad de sus entrenamientos. Finalmente encontró la muerte en el año de 1945, el mismo año en que los bombardeos sobre Tokio destruyeron la escuela central de Shotokan.<sup>23</sup>

El General McArthur Prohibió el entrenamiento de Karate y todas las otras artes marciales japonesas y, aunque los entrenamientos se realizaban nuevamente en secreto, el desarrollo del Karate se estancó por un tiempo.

Posteriormente vendría la reconstrucción de la escuela central de Shotokan y el levantamiento de la prohibición que pesaba sobre la disciplina del Karate, gracias a un ilustre e importante según la historia de un personaje clave; Masatoshi Nakayama, practicante del arte que había abandonado Japón en 1937.

A través de sus viajes, Nakayama había llegado a conocer muy bien la cultura china y gracias a esto pudo convencer al ministro de educación para que informara a los aliados de que el Karate era en realidad un deporte de boxeo chino que difícilmente debería ser incluido entre otras artes japonesas prohibidas. El truco resultó y los burócratas, convencidos de esta aseveración, levantaron el veto.

El Karate se convirtió por primera vez en un arte de defensa así en el único arte marcial que podía practicarse abiertamente en la posguerra. Nakayama, se volvió un personaje famoso y de gran influencia en el universo de su disciplina.

Poco a poco, los alumnos que habían sobrevivido a la guerra comenzaron a regresar... buscando donde poder practicar Isao Obata, uno de los estudiantes más antiguos y respetados logró unificar los clubes universitarios y los Dojo privados en una sola organización que recibió el nombre de Nipón Karate Kyokai (NKK, Japan Karate Asociación).

---

<sup>23</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

Al mismo tiempo, un comité compuesto por la mayoría de los maestros de Shotokan de ese momento también se estableció, éstos eran; Obata, Noguchi, Takagi, Ito, Fukui y Nakayama. Los deseos del Gran Maestro se tomaron en cuenta al formar esta organización. Ya que él no deseaba que se utilizase el nombre de Shotokan solamente si no que él hablaba con un concepto diferente. Él siempre hablaba de Karate "Japonés" cuando se referiría a la técnica que practicaba. El mal contacto entre las universidades, Dojos y los antiguos alumnos generó problemas desde el principio.

Diferencias en la técnica ya habían aparecido porque cada quien se especializó creando sus propias técnicas de acuerdo a su estilo y la forma de entrenar y cada pequeño grupo mantenía su propia interpretación y su propia forma de explicar las katas. Esto a pesar de tener una sola línea que seguir, pero los maestros quisieron poner sus propios criterios formando sus propias técnicas con sus posturas físicas y con cada talento que tenían para el crecimiento de esta arte marcial.

### **2.1.3 CONTEXTO EPISTEMOLOGICO DEL KARATE**

Al karate se le conoce como "el camino de la mano vacía". Ésta fue la traducción popularizada por el maestro Masatoshi Nakayama de la Asociación Japonesa de Karate estilo Shotokan o (JKA) después de la segunda guerra mundial (1939 - 1945) del término Karate Do.<sup>24</sup>

Cuando se buscaba mostrar al Japón como un país pacífico ante la ocupación de los Estados Unidos, quienes prohibieron en ese entonces la práctica de las artes marciales japonesas. Esta traducción fue aceptada como alusión a la no inclusión de armas en el karate. Sin embargo, hay que notar que todos sus máximos exponentes y maestros hasta muy recientemente, tenían conocimientos del manejo de las armas tradicionales de Okinawa, como el bastón largo o Bo, las macanas o tonfa, los tridentes o dagas sai, los molinos de arroz/ bridas del caballo, o nunchaku, las hoces de segar o kama, los nudillos de hierro o tekko, etc. Incluidas y preservadas hoy en día en el arte marcial del kobudo;

---

<sup>24</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

o bien practicaron de manera paralela el arte del sable japonés moderno o kendo. Asimismo otra traducción de la palabra Karate es "la mano que emerge/contiene al vacío, al todo" o "la mano del absoluto". Podría hablarse inclusive del "camino del absoluto" debido a la profundidad filosófica, física y técnico-táctica del arte no solo en lo físico, sino en su posible aplicación mental y a la vida diaria, llegando a definir la vida de algunos practicantes. Otra posible traducción es "el camino de la mano y de la vida" pues el vacío o "Kara" filosóficamente lo contiene todo; como esencia sin ataduras, sin juicios, sin límites, sin forma

El karate se desarrolló en Japón. Aunque el nombre data de tiempos tan recientes como 1930, las técnicas son muy antiguas y derivan del arte chino del boxeo Shaolin del siglo VI. Se desarrolló después en la isla japonesa de Okinawa alrededor del año 1500, dando origen al tanghand, que permitía a los isleños luchar desarmados contra opresores japoneses armados. En la década de 1920 el tanghand fue introducido en Japón por Funakoshi Gichin quien utilizó la palabra karate. El estilo que practicaba fue conocido como Shotokan, ahora uno de los cinco estilos mayores del Japón; los otros son: WadoRyu, GojuRyu, shito-ryu y Kyokushinkai. Cada uno pone diferente énfasis en técnica, velocidad y potencia.<sup>25</sup>

La mayoría de los alumnos no son conscientes del estilo de Karate que practican hasta algún tiempo después. Una vez que el alumno ha progresado de un nivel bajo a uno más avanzado, empieza a comprender la política que hay entre los diferentes estilos. Existen fácilmente unos 50 estilos de Karate en Occidente.

El Karate realmente nació de tres métodos diferentes que había en la Isla de Okinawa. Además cabe destacar que estos tres estilos se desarrollaron a partir de uno solo, el estilo nativo conocido como TE (mano). Sin embargo, otros estilos fueron desarrollados en Japón por individuos que viajaron a China para completar su entrenamiento y por haber un intercambio cultural y económico entre China y Okinawa.

---

<sup>25</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

El karate en su entrenamiento es parecido al judo y al jiu-jitsu pero refuerza las técnicas de pegar golpes letales y puñetazos, más que de luchar o derribar a un oponente. Los tres elementos de velocidad, fuerza y técnica son vitales para los expertos en karate; también son requisitos importantes la alerta constante, un agudo sentido de la medida del tiempo y el factor sorpresa. Se presta gran atención a conocer los puntos más vulnerables del cuerpo humano que pueden ser atacados por medio de las manos, codos, rodillas o pies, que son la cara, el cuello, el plexo solar, la espina dorsal, las ingles y los riñones. En competiciones o exhibiciones ordinarias de karate sólo se permite como blanco el área del cuerpo por encima de la cintura y todos los golpes deben ser amortiguados. Los golpes más usados son: manos cortantes o .manos cuchillo., puñetazos con los nudillos, golpes de aplastamiento, dedos punzantes, golpes de pie frontales, laterales, envolventes, saltando y pateos. En la lucha actual cualquiera de estos golpes puede ser fatal. La habilidad de un maestro de karate (sensei) para partir una tabla o un ladrillo con un golpe de sus manos desnudas es proverbial.

El entrenamiento de karate endurece las manos y los pies hincándolos en contenedores de arena, arroz o gravilla y golpeando sacos o costales de arena y makiwaras (tableros especiales de entrenamiento). Son importantes los ejercicios constantes para flexibilizar y endurecer los músculos del cuerpo. Los ejercicios de respiración profunda son también útiles porque la exhalación y los gritos repentinos (kiai) acompañan los golpes directos y particularmente los finales, también llamados golpes mortales. Tales respiraciones y gritos ayudan en el ritmo de ataque del karate, concentrando más fuerza en cada golpe o bloqueo, dando también vigor psicológico a la persona.

El lenguaje del karate es principalmente japonés: la sala de adiestramiento o gimnasio se llama dojo y la vestimenta que se utiliza en todas las prácticas se llama karategi. Más de doscientos términos específicamente japoneses son usados para los distintos movimientos y golpes que se utilizan en secuencias de movimientos llamados kata o forma.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

Existen diversos grados de adiestramiento formalmente reconocidos en karate, representados por el color del cinturón de tela que rodea al karategi; los colores usuales en orden ascendente son: blanco, amarillo, naranja, verde, azul (morado), marrón y negro. Las cualificaciones para los cinturones difieren de escuela a escuela, dependiendo del estilo y el nivel que se enseñe. El cinturón negro o dan es el máximo nivel en karate y está también cualificado en grados de pericia, siendo el décimo el dan de mayor nivel. Principales estilos y escuelas de Karate.

La llegada del **Karate** a Japón se ubica en el mes de mayo del año 1922, época en la cual el Ministerio de Educación de Japón realizó la Primera Exhibición por la calle haciendo karate especial y educación física de Okinawa ante el emperador. El Maestro GichinFunakoshi y KrayanShudan (creador del estilo Okinawense Chito Ryu, diferente al estilo japonés Shito Ryu creado por KenwaMabuni), como representante y presidente de la Asociación de Artes Marciales Okinawense, fueron invitados a participar y demostrar las artes marciales de Okinawa ante miembros de la familia real Japonesa.

Sin embargo, se sabe que el karate se origina a partir de los sistemas de combate existentes en la Isla de Okinawa, cuyo origen se remonta al kung-fu/wushu practicado por los chinos, adaptado conforme a la necesidad de los guerreros nobles de la isla o Pechín de proteger al último rey de Okinawa, ShoTai; y a ellos mismos de los guerreros con armadura japoneses o samurái. El Karate se populariza finalmente en el Japón en siglo XX, gracias a la influencia de GichinFunakoshi a partir de 1922, conjuntamente con JigoroKano (fundador del Judo), quienes realizaron diversas demostraciones. Por otro lado, en el año 1929 el Maestro KenwaMabuni del estilo Shito Ryu se instaló en la ciudad de Osaka para enseñar su estilo de karate.<sup>27</sup>

El Karate-do se caracteriza por el empleo de golpes de puño y patadas, aunque no restringe su repertorio sólo a ellos. El "Karate-do" es un arte marcial en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura, el correcto giro de cadera y la conexión conjunta de músculos y extremidades, trasladando gran parte del peso

---

<sup>27</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

corporal y del centro de gravedad al impacto. Generalmente se busca derrotar al adversario mediante un solo impacto contundente en semejanza a la estocada o corte de una katana o sable japonés.

#### **2.1.4 ESTILOS DEL KARATE DO.**

Dentro de los estilos desarrollados en el Japón, se encuentran: el "Shotokan" (fundado por GichinFunakoshi), el Shotokai de ShigeruEgami, el Shito Ryu (por KenwaMabuni), el GojuRyu (por Chojun Miyagi), y el WadoRyu (por HironoriOtsuka). Estos son considerados los grandes estilos del Karate-do en Japón.<sup>28</sup>

En donde se originó el Karate, es decir en la isla de Okinawa los principales estilos son: el MatsubayashiRyu de SoshinNagamine, el ShorinRyu de ChosinChibana, el UechiRyu de KanbunUechi y el GojuRyu de KanryoHigaonna.

##### **2.1.4.1 ESTILOS CREADOS POR LA DIVISION DEL KARATE DE LOS MAESTROS.**

Sin embargo, existen estilos muchos más, originados por la fusión o divisiones internas de los anteriores, incluyendo elementos de otras artes marciales, como el Ken Shin Kan fundado por SeiichiAkamine, el ShindoJinenRyu fundado por YasuhiroKonishi, el Kyokushin o Kyokushinkai fundado por MasutatsuOyama, el GenseiRyu de SeikenShukumine, el RenbuKai de GekaYung, el Shotokai de ShigeruEgami, entre otros.

En 1949 se funda la Asociación Japonesa de Karate (JKA), que celebró los primeros campeonatos de Japón en 1957. La asociación pretendió agrupar a los diferentes estilos del arte, pero eventualmente se convirtió en la representante del karate Shotokan, versión JKA o Kyokai, como es conocido en Japón.

Los iniciadores del arte Sakugawa y Matsumura, al haber mantenido inicialmente las artes de combate Okinawense en secreto sólo dejaron lugar a especulaciones respecto al

---

<sup>28</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

"verdadero Karate", que actualmente están cada vez más cerca de ser resueltas debido a las investigaciones históricas y de interpretación de las formas (katas) antiguas y modernas hechas por Patrick McCarthy, Iain Abernethy, Bruce D. Clayton y otros.

Asimismo son destacadas en lo referente a los orígenes chinos del karate estilo GojuRyu, las investigaciones llevadas a cabo por el antropólogo español Pablo Pereda sobre el antiguo To-De Okinawense que han sido publicadas por la Universidad de León, España, con todo el rigor que se exige en un estudio de esas características.

### **Regiones del Karate do (la era Meiji).**

Durante el siglo XIX, se encontraban establecidos ciertos estilos de acuerdo a una supuesta división regional y énfasis en los movimientos circulares y lineales así como el combate a distancia media y larga. De esta forma, las principales variantes del Te practicadas en Okinawa eran Naha-Te, Shuri-Te y Tomari-Te. Cada una de ellas contaba con características particulares tanto en las técnicas como en los métodos de práctica. En este período, tres figuras se encargan de sistematizar y revivir la práctica del karate:

KanryoHigaonna (Naha-Te), Anko Itosu (Shuri-Te) y KosakuMatsumora (Tomari-Te). En 1872, el emperador Meiji establece al clan Satsuma y a sus miembros como sus únicos representantes en el territorio. En 1879, el gobierno Meiji dicta la abolición de la familia real 'Sho' de las islas Ryukyu y crea la prefectura de Okinawa.<sup>29</sup>

Los términos empleados en esa era para denominar de manera general a estos estilos fueron Te o Ti (手? literalmente, "la mano"), Okinawa-Te (沖縄手? literalmente, "la mano de Okinawa") y Tote, Tode o Todi (唐手? literalmente, "la mano de la dinastía Tang"; sin embargo, la traducción correcta sería "la mano de China").

Compuesto por una chaqueta, pantalones y un cinturón. El karategi se deriva del judo gi, dada la influencia de Jigoro Kano y el arte marcial y deporte olímpico fundado por Él, el Judo a principios del siglo XX; en las artes marciales japonesas modernas o gendaibudo. Actualmente existen dos tipos de karategui para competencia: el de Kumite, que es más ligero, y el de katas, más grueso y pesado.

---

<sup>29</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

Obi (cinta)

En general los cinturones son siete, y se empieza con el blanco para los principiantes. Con el aprendizaje progresivo de las técnicas se va subiendo de nivel y va cambiando el color del cinturón. Al blanco le siguen (por orden de menor a mayor), el amarillo, el naranja, el verde, el azul, el marrón y finalmente, el negro. Una vez se es cinturón negro, se sigue aumentando progresivamente en grados (llamados danés). Existe hasta el 10º dan, o de Gran Maestro (arte marcial) aunque tradicionalmente era solamente hasta el 5º Dan; esto por varias razones: una es la que se asocia a la progresión con los 5 círculos del legendario guerrero samurái Miyamoto Musashi; algunas escuelas aún mantienen hasta el 5º Dan, generalmente las más tradicionales o que tienen una relación directa con el maestro fundador del karate Shotokan GichinFunakoshi, tales como por ejemplo Shotokai y Shotokan of América (SKA), ya que según la escala del maestro Funakoshi el grado más alto era el 5º Dan; de hecho, Funakoshi era 5º Dan. No obstante, los cinturones de colores también pueden variar según las escuelas, ya que en algunas escuelas existe también.<sup>30</sup>

## **2.2 ANTECEDENTES HISTORICOS NACIONALES DE KARATE**

La historia del Karate Do en El Salvador, en definitiva, comienza con el regreso del Profesor Francisco Miranda al país, al fundar la primera escuela del Karate Do en el año 1966.

El Karate Do en El Salvador celebra su 44 aniversario, un poco alejado del lugar que viera sus inicios, en un local en las proximidades del barrio La Vega en donde surgió en ese entonces, la única escuela salvadoreña existente de este arte marcial japonés, con el estilo Yun Mu Kwan, muy similar al Shotokan.

Después de unos cuantos años de entrenamiento con sus alumnos se empezó a participar en eventos internacionales, con fondos propios, pues no había ningún ente que brindara ayuda financiera, llegando a campeonatos en Estados Unidos y Tokio. El Prof. Miranda

---

<sup>30</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

participó como árbitro en eventos internacionales y publicó un libro de Karate en 1972 que reúne las katas básicas, las posiciones y técnicas de defensa personal.

El Karate salvadoreño, iniciaba esos años en condiciones nada parecidas a las actuales, el gimnasio tenía una lona que cubría a una capa de aserrín o hule molido, en donde hacían las prácticas. Los Karateguis los hacían como pudieran, algunos eran de confeccionados de la tela de los sacos de azúcar, lo que algunos profesores aún recuerdan, como es el caso del Prof. Oswaldo Mata.<sup>31</sup>

El profesor Miranda, además de su vasto conocimiento de las artes marciales, tiene una gran preparación académica. Es Profesor de inglés y matemática para el Ministerio de Educación, es Ingeniero Civil, Fue condecorado como Primer Bachiller de la República en 1958, es Licenciado en Administración de Empresas, entre muchos de sus méritos académicos.

Con la llegada de el Prof. Miranda a El Salvador surgieron alumnos destacados uno de ellos a sido el Prof. Oswaldo Mata quien es un ente que a manejado por mucho tiempo a crecer este deporte como uno de los favoritos a dar resultados en los eventos ,en una entrevista que se le hizo a el comento que antes ellos reunían su propio dinero para ir a competir fuera del país ,donde transbordaban y dormían en el suelo y no comían bien pero con su rostro alegre dice el que se siente orgulloso de ser uno de los pioneros de Karate Do ,ahora el manifiesta que todo ha cambiado pues hay apoyo del gobierno para el deporte y el INDES ha fortalecido mucho para poder lograr los atletas de máximo rendimiento que desde siempre han existido uno de los atletas que fue muy destacado por sus altos logros fue Juan Salmerón quien se retiró con honores poniendo al Salvador muy en alto ,Mauricio Bran entre otros .Pero la historia sigue dice el ex dirigente de la federación porque hay cartas y son jóvenes que están rompiendo los peldaños que marco el ex atleta Juan Salmerón.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

<sup>32</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

### **2.2.1 TECNICAS Y TACTICAS DEL KARATE.**

El Karate es un arte marcial que difiere principalmente de las artes marciales chinas de las cuales deriva ("BaiHokPai", "hsingyichuan", "Shaolin kung fu / Siulumquanfa"), 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, con gran uso del ki o intención emocional, además de una alineación corporal

Precisa. Los Katas y las formas de defensa son esquemas rítmicos y rígidos. Las técnicas utilizan diferentes partes del cuerpo para golpear, como las manos (canto, palma, dedos, nudillos), los pies (talón, borde externo, planta, base o punta de los dedos), los codos, los antebrazos, las rodillas o la cabeza, además del hueso tibial en algunos estilos como el Kyokushinkai donde se entrena a contacto pleno buscando la pérdida de conciencia del oponente o el knock-out, K.O.

Deriva su metodología Kaisen, o de mejoramiento continuo por repetición - observación - análisis - retroalimentación - ejecución- repetición, (incluyendo sus aspectos físico-técnico-táctico-condicionamiento psicológico ritual), de las artes marciales tradicionales contemporáneas del Japón o gendaibudo, y su sistema de grados (kyu- Dan) y uniforme del Judo.

Inicialmente en sus primeras etapas hasta el cinturón negro 1 dan, se busca que el practicante del arte domine la correcta alineación corporal, los bloqueos/chequeos, las esquivas, los golpes a puntos vulnerables, los desplazamientos, los barridos, y los contraataques; posteriormente se ocupa de los lanzamientos, y de algunas luxaciones articulares; para llegar al tratamiento de lesiones, a los métodos de reanimación, y al estudio de los circuitos metabólicos y nerviosos de estimulación o depresión energética por puntos vitales como su predecesoras las artes marciales chinas, o kung fu/wushu.

#### **Kata o forma**

Kata significa "forma". A nivel básico, es una sucesión de técnicas de bloqueo y golpeo determinadas que se ejecutan al aire contra adversarios imaginarios.

El kata es la base, el fundamento del entrenamiento clásico del karate como arte marcial y método de defensa personal civil. Todo el volumen de técnicas, tácticas y algunos apartados de acondicionamiento físico para la práctica de esta arte marcial se encuentran resumidos en los katas. Para ser decodificados, interpretados, practicados y aplicados; pero conservando la mecánica de los movimientos y las distancias larga, media y/o de luxaciones articulares, así como la distancia corta o de lanzamientos, y estrangulaciones. Pero omitiendo el combate en el suelo/ piso o 'newaza' como se le conoce en el Judo, y el jujutsu.<sup>33</sup>

Casi la totalidad de los katas son de origen chino, modificados por los maestros de Okinawa y adaptados por los japoneses. Cada estilo trabaja y estudia ciertos katas, habiendo diferencias (en ocasiones notables) de un estilo a otro, uso de las distancias, en el ritmo, aplicación de la potencia, énfasis en técnicas a mano abierta o cerrada; de corto o largo alcance, y trayectoria.

La inclusión de la modalidad de katas para competición ha sido sujeto de controversias por décadas. Para los tradicionalistas desvirtúa el karate tradicional, al dejar a un lado varias acciones motrices puntuales, y la adaptación motriz necesaria para la defensa personal. Prefiriendo movimientos casi gimnásticos sin mayor aplicación a la defensa personal, ejecutando gestos más vistosos, amplios o cortos pero muy rápidos; mientras que para los seguidores del karate deportivo fomenta el trabajo uniforme de la técnica básica y el entrenamiento memorístico de la misma. Aunque se dan grandes diferencias en los rangos de movimiento, que tienden a ampliarse; así como varios de los movimientos se han hecho más angulares, y explosivos con el fin de hacer los movimientos más vistosos; más no por ende efectivo si se tienen en cuenta sus aplicaciones reales.

En el tipo de competición de katas WKF, en alusión a la Federación Mundial de Karate o World Karate Federación; se enfrentan dos contrincantes, distinguiéndose por el color de su cinturón: Aka (rojo), que será el que ejecute su kata primero, y Ao (azul), que será

---

<sup>33</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

el que ejecutará su kata después del otro. El color del cinturón se sortea antes de la competición, siendo totalmente independiente del grado de los participantes.

El ganador se decidirá por el número de banderas levantadas. Si son tres árbitros, el que reciba dos banderas a favor será el vencedor. Si son cinco árbitros, deberá conseguir un mínimo de tres banderas a favor. Si uno de los dos participantes se equivoca durante su ejecución, será directamente eliminado, ganando así el oponente.

En caso de competición por equipos, serán tres personas por equipo, y sólo el karateka en el centro del grupo indicará el nombre del kata y dará la orden de comenzar, se observan, entre otros: la sincronía de los participantes, la explosividad y la secuencia técnica.<sup>34</sup>

Las katas en estilo Shito Ryu, iniciando por el grado de 9o kyu, y hasta 1er kyu son las siguientes: Kihon Gata Ichi, Kihon Gata Ni, Kihon Gata San, Kihon Gata Yon, Kata EmpiIchi, Kata Empi Ni, Kata PinanNidan, Kata Pidan Shodan, Kata PinanSandan, Kata PinanJondan, Kata PinanGodan, Kata KoosokuDai, Kata Lojai, Kata Jiite, Kata BasaiDai, Kata Sanchin, Kata Sochin, Kata Yurok y Kata Tensho.

### **Kumite**

El Kumite de aprendizaje, desarrollado en Japón con base en el arte del sable o Kendo se llama: "Kihon Kumite" o combate de movimientos formales. En el karate este combate consiste en la aplicación por parejas de técnicas en ataque, defensa y contra - ataque 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 pies y manos de forma alterna, por separado o de forma simultánea, incluyendo finalmente técnicas poco comunes como: agarres, lanzamientos, algunas luxaciones y unas pocas estrangulaciones.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

<sup>35</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

IpponKumite: combate a tres pasos. (Tres puntos).

WasariKumite: combate a dos pasos. (Dos puntos).

YukoKumite: combate a un paso. (Un punto).

La siguiente etapa sería el Ju- Shiai - Kumite (o combate deportivo libre y flexible entre dos oponentes), y finalmente el Ju-Kumite (o combate libre y flexible entre dos oponentes, y contra un mayor número de oponentes), buscando realizar gran parte del repertorio de las técnicas y tácticas contenidas en el karate.

Las dos modalidades de Kumite deportivo o de competición Ju- Shiai - Kumite, de mayor difusión son al punto o con contacto ligero, conocido como Kumite tipo JKA, o de la Japoneses karate Asociación/ Asociación Japonesa de Karate, y el Kumite tipo WKF, en alusión a la Federación Mundial de Karate o 'World Karate Federación'. 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, 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 oponentes van protegidos 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 del Tatami.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>

### **2.2.2 EVALUACION FISICA EN EL DEPORTE**

En todo deporte esta la necesidad de implementar o se ve en la necesidad de la evaluación física por tanto se requiere del conocimiento del parámetro sobre que queremos trabajar y que queremos lograr en el campo deportivo o en el deporte previsto.<sup>37</sup>

En esta área se aplica diariamente múltiples ejercicios con la finalidad de mejorar globalmente el conjunto de sistemas de los organismos en los atletas y de esta forma conseguir un aumento en el rendimiento. Cada método de entrenamiento, no ejerce la misma influencia sobre todos los componentes entrañables del organismo.

Por ello, debemos conocer profundamente la prueba que queremos que realice nuestros atletas, para poder seleccionar los componentes que intervienen en dicha prueba, así como, establecer el orden y la magnitud con que actúan sabiendo que componentes intervienen en cada prueba, podremos seleccionar el test o los test más apropiados para medir la mejora producida en un Plazo de tiempo.

Los test pueden ser de laboratorio ó de campo. Los test de laboratorio se realizan en un ambiente controlado, siguiendo un protocolo y con una instrumentación que simula la actividad deportiva, de forma que permite aislar las distintas variables que intervienen en la prueba.

Los test de campo son mediciones ejecutadas mientras el atleta desarrolla su prestación habitual en una competición simulada, por lo tanto, no se pueden aislar las distintas variables y por ello, son útiles para evaluar globalmente una prestación. Los primeros suelen ser más costosos, precisos y difíciles de realizar que los segundos

#### **Características Básicas de los Test**

---

<sup>37</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

- a) Pertinencia: Los parámetros evaluados deben ser apropiados a la especialidad realizada. Un lanzador, no necesita medirse la V.M.A.<sup>38</sup>
- b) Válido y fiable: Cuando un test mide aquello que pretende evaluar. Para medir la velocidad no podemos utilizar el test de Cooper.
- c) Fidedigno: Cuando el resultado obtenido es coherente y reproducible en una nueva aplicación.
- d) Específico: Cuando el tipo de ejercicio evaluado es el característico del gesto atlético del deporte que se estudia. El valorar la potencia aeróbica en ciclo ergómetro para un corredor, no tiene mucha validez.
- e) Realizado en condiciones standard: El test siempre se debe repetir en las mismas condiciones, para que los resultados se puedan comparar.

#### **TIPOS DE TEST FISICOS**

La primera consideración se deberá hacer es la distinción entre lo que queramos probar o llegar a conocer.

#### **2.2.3 TEST DE VALORACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA:**

Son aquellos test encaminados simplemente a medir la aptitud de los atletas para realizar ejercicios físicos. Suelen utilizar sistemas de medición simples dado que no es tan importante ajustar las valoraciones como si se realizaran a otros grupos de practicantes. Los test de valoración de la aptitud física interesan a nivel de Educación Física y de iniciación deportiva.

#### **2.3.4 TEST DE VALORACIÓN DE RENDIMIENTO DEPORTIVO:**

Son aquellos test encaminados a valorar las posibilidades de rendimiento, valorando el estado de preparación del deportista, la mejora respecto al test anterior, y sus posibilidades futuras. Suelen utilizarse sistemas más sofisticados y precisos en su

---

<sup>38</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

realización. Los test de valoración del rendimiento deportivo interesan a nivel del alto rendimiento.<sup>39</sup>

Dentro de los test de valoración del rendimiento deportivo, podemos distinguir dos tipos de test los cuales se mencionaran a continuación:

Test específicos de rendimiento.

Son aquellos que nos dan información sobre el resultado final de la preparación. (P. ej.: Una prueba de 1500 ms.).

Test de control del rendimiento.

Son aquellos que nos dan información sobre el estado de un deportista en una fase determinada de su ciclo de entrenamiento ó referente a una cualidad física ó técnica determinada. Con estos test, conoceremos los puntos fuertes y flojos del atleta en ese momento de su preparación (P. ej.: Un test de 500 ms. para conocer la capacidad anaeróbica láctica).

## **2.2.5 CLASIFICACION DE LOS TEST.**

### **TEST DE RESISTENCIA.**

#### **TEST DE RESISTENCIA AEROBICA**

Test de Cooper.

La finalidad de este test, es el conocer de forma indirecta el máximo consumo de oxígeno (Vo<sub>2</sub>Max). Consiste en correr durante 12 minutos, y al finalizar la prueba, medir la distancia recorrida. A través de una serie de tablas, podemos relacionar la distancia recorrida con un Vo<sub>2</sub>Max. Para que la prueba mida lo que realmente deseamos, y no tenga intervención el sistema anaeróbico, se debe de cubrir la distancia a un ritmo constante.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

<sup>40</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

<b>DISTANCIA</b>	<b>VO<sub>2</sub>MAX</b>	<b>DISTANCIA</b>	<b>VO<sub>2</sub>MAX</b>	<b>DISTANCIA</b>	<b>VO<sub>2</sub>MAX</b>
1500	22,2	2350	41,6	3200	60,2
1550	23,4	2400	42,4	3250	61,4
1600	24,5	2450	43,5	3300	62,3
1650	25,6	2500	44,6	3350	63,6
1700	26,7	2550	45,7	3400	64,7
1750	27,8	2600	46,5	3450	65,8
1800	28,9	2650	47,9	3500	66,9
1850	30,0	2700	49,0	3550	68,0
1900	31,2	2750	50,2	3600	69,1
1950	32,3	2800	51,3	3650	70,3
2000	33,4	2850	52,1	3700	71,4
2050	34,5	2900	53,3	3750	72,3
2100	35,6	2950	54,0	3800	73,6
2150	36,8	3000	55,5	3850	74,8
2200	37,9	3050	56,9	3900	75,9
2250	39,0	3100	58,0	3950	77,0
2300	40,1	3150	59,1	4000	78,1

Test de F. Brue.

La valoración que se realiza es de la Velocidad Aeróbica Máxima, es decir, de la velocidad de carrera suficiente para solicitar el VO<sub>2</sub>Max. Ó Potencia Aeróbica Máxima (Intensidad de carga).

Consiste en correr siguiendo a un ciclista, hasta que no pueda continuar a su lado, pero teniendo en cuenta que cada 30 segundos, aumenta la velocidad en 0'3 Km. /hora. Durante el tiempo de la prueba se registra la frecuencia cardíaca con un aparato de medición portado por el atleta, y de esta forma relacionar la F.C. y la velocidad de carrera. En base a la velocidad Aeróbica Máxima, calcularemos los porcentajes de trabajo de los distintos métodos de entrenamiento aeróbicos. La velocidad de competición es mayor a la V.A.M. en pruebas de 800 y 1500 ms., es igual en 2000 ms. y es menor a partir de 3000 mts.

Test de "Tren Máximo Impuesto" (TMI).

Este test trata de valorar la capacidad del atleta para mantener durante el mayor tiempo posible su Velocidad Aeróbica Máxima, es decir, calcula la Resistencia Aeróbica Máxima.

Test de Leger-Boucher.

Es un test parecido al de Brue. Se corre en la pista de atletismo, con marcas cada 50 mts. El atleta porta un pequeño casete, en el que se ha grabado señales sonoras que van apareciendo coincidiendo con el momento en el que debe de pasar por las señales. Según la frecuencia con la que aparezcan las señales, la velocidad de carrera va aumentando a razón de 1 km/h cada 2 minutos. La velocidad aeróbica máxima del atleta corresponde a la velocidad de carrera que ha sido capaz de completar sin retraso. La frecuencia cardíaca se registra con un pulsó metro portado por el atleta.<sup>41</sup>

El cálculo de la VO<sub>2</sub>Max. Se realiza con la ecuación siguiente:

$$VO_2Max = 2,209 + (3,163 \times VAM) + (0,000525542 \times VAM^3) = \text{ml/kg/min.}$$

$$PAM = VO_2Max \times cal. = \text{Kcal/min.}$$

Test de Umbral Anaeróbico.

---

<sup>41</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

Conociendo la VAM. Se realizaran 4 x 4' de esfuerzo realizados al 75%, 80%, 85% y 90% de la VAM. Una vez finalizado cada esfuerzo, se realiza una toma de sangre con el fin de obtener niveles de ácido láctico, durando entre 30" y 45", para continuar con el siguiente esfuerzo. La velocidad de carrera que nos determine un nivel de ácido láctico sobre 4 mmol/l nos indicará que es la velocidad de umbral anaeróbico.<sup>42</sup>

Test de Resistencia Anaeróbica.

Test de Capacidad Anaeróbica Láctica.

Test de campo.

Recorrer la distancia de 500 mts. A máxima velocidad.

Test de punta de lactato ó de aclarado de lactato. (Vitori/Acero).

Es un tipo de test que se aplica al final de la etapa especial de la preparación. 2 x 300 mts. Al 100%, R2', con tomas de lactato.

Burpee Test.

Durante un minuto realizar flexión completa de piernas apoyando las manos en el suelo, pasar a posición prona con piernas estiradas, volver a cuclillas y de ahí, a la posición inicial. La valoración es:

Menos de 30 repeticiones: Malo

De 30 a 40 repeticiones: Suficiente

De 40 a 50 repeticiones: Bueno

De 50 a 60 repeticiones: Notable

Más de 60 repeticiones: Sobresaliente

Test de Potencia Anaeróbica Láctica.

Test de campo.

Recorrer la distancia de 300 mts. A máxima velocidad.

---

<sup>42</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

Test de Mader.

Se intenta conocer cuánto lactato es capaz de acumular el organismo después de un esfuerzo máximo. 2 x 300 mts., 1º al 80% R20' + 2º al 100%. Se realiza tomas de ácido láctico. Se aplica al final del período de competiciones.<sup>43</sup>

Test de Fuerza.

Los medios para medir la fuerza son muy diversos. Siempre se utilizará aquellos medios que se aproximen al gesto ó movimiento que queremos medir y de acuerdo al deporte que se realice.

Test de Valoración de la Carga.

Aquellos en los que únicamente se valora el volumen de carga ejecutado.

Test de Fuerza General...

Test de arrancada.

Test de lanzamiento de balón medicinal.

Test Fuerza de Piernas.

Test de Sentadilla.

Test de 1/2 Sentadilla.

Test de Gemelos.

Test de Fuerza de Brazos.

Test de Pres de banca.

Test de Fuerza Abdominal.

Test de Potencia abdominal: Durante 15 segundos realizar el mayor número de repeticiones de "V".

---

<sup>43</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

Test de Resistencia muscular en abdominales: Durante 1 minuto realizar el mayor número de repeticiones de "V".

Test de Valoración de la Carga en Función de la Velocidad.

Vitori distingue varios tipos de manifestaciones de la fuerza:

### **MANIFESTACION ACTIVA DE FUERZA.**

Es el efecto de la fuerza producido por un ciclo simple de trabajo muscular (acortamiento de la parte contráctil), desde una posición inmóvil.<sup>44</sup>

Manifestación "Máxima dinámica".

Al mover la máxima carga posible sin limitación de tiempo.

Test sentadilla completa concéntrica.

Medición de la capacidad de contracción del músculo.

Test media-sentadilla máxima concéntrica.

Medición de la capacidad de contracción del músculo.

Test de contra movimiento y salto (CMJ) Medición de la capacidad contráctil del músculo, de la capacidad elástica del músculo y de la capacidad de sincronización y reclutamiento

Manifestación "Explosiva".

Al realizar una contracción lo más rápida y potente posible.

Test Squat Jump (SJ).

Medición de la capacidad de contracción concéntrica del músculo y de la capacidad de sincronización y reclutamiento nervioso instantáneo de fibras.

Test salto horizontal: pies juntos de parado sin contra movimiento

---

<sup>44</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

Manifestación Activa de la Fuerza: Es el efecto de la fuerza producido por un ciclo doble de trabajo muscular (estiramiento-acortamiento de la parte contráctil), desde una posición inmóvil. Manifestación "Elástico-explosiva".

Al realizar una contracción rápida y potente inmediatamente después de un estiramiento voluntario.

Instantáneo de fibras. El índice de elasticidad es la diferencia entre  $IE = (CMJ - SJ) \times 100 / SJ$

Test de Abalakov: Medición de la capacidad contráctil del músculo, de la capacidad elástica del músculo más la acción de los brazos y de la capacidad de sincronización y reclutamiento instantáneo de fibras. La diferencia entre Abalakov y CMJ determina el porcentaje del vuelo realizado gracias a los brazos.

Test de Penta saltos: 5 saltos continuos realizados de segundos, pata coja ó pies juntos.

Manifestación "Reflejo-elástico-explosiva".

Al realizar una contracción rápida y potente inmediatamente después de un estiramiento involuntario.

Test Drop Jump.

Medición de la capacidad contráctil del músculo, de la capacidad elástica del músculo más la acción de los brazos, de la capacidad de sincronización y reclutamiento instantáneo de fibras y de la capacidad refleja, de la musculatura extensora de las piernas. La altura de caída debe ser tal que el tiempo de apoyo en el suelo no supere los 200 mseg., y la altura de salto superior a la de caída.

Test Reactividad.

Medición de la capacidad contráctil del músculo, de la capacidad elástica del músculo más la acción de los brazos, de la capacidad de sincronización y reclutamiento instantáneo de fibras y de la capacidad refleja de la musculatura extensora de los pies. Sucesión de 10 saltos verticales seguidos de un rápido y cortísimo movimiento de "muelleo", buscando la máxima altura y mínimo tiempo de apoyo en el suelo. Se realiza la media de los 3 mejores saltos seguidos.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

Determinación para una prueba determinada de los porcentajes de activación de cada uno de las manifestaciones de fuerza. El perfil estaría compuesto por:

$100\% = A + B + C + D + E$  donde A= Capacidad contráctil (SJ con el peso corporal).

B= Capacidad de reclutamiento instantáneo y sincronización (SJ - SJ<sub>pc</sub>).

C= Capacidad elástica (CMJ-SJ).

D= Capacidad de utilización de los brazos (ABK-CMJ).

E= Capacidad refleja (DJ-ABK).

Test de Gradiente de Fuerza Explosiva.

### **PERFIL DE LAS MANIFESTACIONES DE LA FUERZA.**

El test nos valora si los efectos producidos gracias a los medios de entrenamiento utilizados han guardado la proporción deseada entre fuerza y velocidad de contracción muscular. Para ello, se realizan Squat Jump con distintas sobrecargas:

1.- SJ

2.- SJ con el 25% del P.C.

3.- SJ con el 50% del P.C.

4.- SJ con el 75% del P.C.

5.- SJ con el 100% del P.C.

Test de Gradiente de Fuerza Refleja.

El test nos valora si los efectos producidos gracias a los medios de entrenamiento utilizados han guardado la proporción deseada entre fuerza refleja y velocidad de contracción muscular. Para ello, se realizan Drop Jump con distintas alturas de caídas: <sup>46</sup>

1.- DJ

2.- DJ aumentando en 20 cm. cada salto.

Test de Valoración de la Potencia Mecánica del Metabolismo Anaeróbico.

Test de saltos continuos de duración breve (5-15 sg.).

Test S.C.D.B. 2º método:

La relación entre la altura media en los 3 últimos saltos y en los 3 primeros ( $h_i/h_f$ ) debe ser próxima a 1, siempre que el atleta se haya empleado a fondo. Para saberlo, las alturas de los primeros saltos deben ser próximas a la altura de CMJ. Dividiendo las dos altura ( $h_i/h_{CMJ}$ ), obtendremos el cálculo de la intensidad de trabajo. <sup>47</sup>

Test de saltos continuos de duración larga (30-60 sg.).

Con este test obtenemos la potencia mecánica empleada y la altura media conseguida durante los saltos cada 15", como medio de valorar la capacidad de desarrollar potencia anaeróbica láctica, mecánica y de resistencia a la fatiga, en deportes y pruebas en las que se requiera un esfuerzo máximo con una duración superior. Para un valor dado:

---

<sup>46</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

<sup>47</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

PERIODO	POTENCIA	ALTURA
0"-15" (P1)	31.3	48
15"-30" (P2)	28.7	47
30"-45" (P3)	24.8	37
45"-60" (P4)	19.3	29
0"-60" (P5)	26.1	39

Test 1º método del cálculo de fatiga.

El cálculo del índice de fatiga ó de pérdida de potencia es:

$$IF = P4/P1$$

Ó

$$IF = H5/HCMJ \text{ (si la intensidad ejercida no es la correcta)}$$

Ó

$$IF = H4/H1 \text{ (si la intensidad ejercida es la correcta)}$$

Método del cálculo de intensidad ó empeño ejercido.

El cálculo es:

$$IE = H1/HCMJ^{48}$$

DURACION PRUEBA	(H5/HCMJ)X100	NIVEL
0"-30"	70	BAJO
0"-30"	80	MEDIO
0"-30"	90	ALTO
0"-45"	60	BAJO
0"-45"	70	MEDIO
0"-45"	80	ALTO
0"-60"	50	BAJO
0"-60"	60	MEDIO
0"-60"	70	ALTO

Test de Velocidad.

Test de Tiempo de Reacción Especifico: Tomado sobre unos tacos de salida con medición electrónica.

Test Tiempo de Reacción Especifico.:

Test de "coger el bastón".

El atleta se sienta de lado en una silla, con la mano más hábil sobre el respaldo. El bastón de unos 60 cm. de longitud, con graduación en centímetros, se coloca a 1 cm. de la palma del examinado. Se anuncia previamente que se va a realizar la prueba, sin señalar en qué

---

<sup>48</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

momento. Se mide la distancia en cm. desde el extremo inferior hasta la mano. Se realizan dos intentos y se valora el mejor.<sup>49</sup>

Test de Velocidad Segmentaria de Piernas.

Tapping-test de piernas; Durante 15 sg. Realizar movimiento de pies sobre una tabla lo más rápido posible desde la posición de sentados.

Test de "Skipping con una pierna": Tiempo utilizado para realizar 20 toques en una cuerda situada a la altura de la cresta iliaca.

Test de Capacidad de Aceleración en Desplazamiento Global.

Test 20 mts. Salida parada de pie.

Test 30 mts. Salida parada de pie, tomando tiempo a los 15 mts. Y a los 30 mts.

Test de Velocidad Máxima.

Test 30 mts. Salida lanzada.

Test de Velocidad de Resistencia.

Test de 150 mts. Salida parada.

Test de Flexibilidad.

Test de Flexibilidad General.

Partiendo de piernas abiertas como máximo 76 cm., y con un metro colocado a partir de los talones, introducir los brazos entre las piernas, hasta llegar a alcanzar la mayor distancia posible con movimiento lento y continuo, sin levantar la punta de los pies. Siempre se sale por delante. Se realizan dos intentos puntuando el mejor.

Test de Valoración Del Volumen del Entrenamiento.

Se realiza una valoración de las cantidades totales por ciclos del entrenamiento realizado. Es una cuantificación lo más exacta y aproximadamente de lo que se ha realizado. De esta

---

<sup>49</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

forma, podremos ir aumentando en sucesivas temporadas el volumen total de entrenamiento.<sup>50</sup>

**ESTABLECIMIENTO DE METAS EN INTERVALOS:** Es un método diseñado por McClements y Botterill (1980) para el establecimiento de metas y poder predecir la actuación deportiva. Los pasos a realizar son los siguientes:

A) Realización de la media de los últimas 5 marcas.

$$26.48 - 26.43 - 27.12 - 27.82 - 26.69 = 26.91$$

B) Mejor marca de las 5 últimas actuaciones.

$$26.43$$

C) Diferencia entre el promedio y la mejor marca.

$$26.91 - 26.43 = 00.48$$

D) Límite inferior del intervalo.

$$26.43$$

E) Punto medio del intervalo. (1º Objetivo).

$$26.43 - 00.48 = 25.95$$

F) Límite superior del intervalo. (2º objetivo).

$$25.95 - 00.48 = 25.47$$

---

<sup>50</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

Test	Pobre	Bueno	Muy Bueno
Triple salto de parado	5.40 mts.	6.00 mts.	6.20 mts.
Salto longitud pies juntos	1.60 mts.	2.00 mts.	2.10 mts.
30 mts. multisaltos de segundos	7"8 seg.	7"7 seg.	7"1 seg.
30 mts. multisaltos de segundos	16.0	15.5	14.0
30 mts. salida agachada	5"2 seg.	5"0 seg.	4"9 seg.
25 mts. salida lanzada	3"6 seg.	3"4 seg.	3"3 seg.
Fase de apoyo	0"115 seg	0"105 seg.	0"100 seg.

#### **Test de Yuhaz resistencia muscular**

**Test para valorar posibilidades lactacidas en los brazos y hombros**

**Test de frecuencia de golpeo.**

**Test de precisión de golpeo.**

### **2.2.6 LA FISILOGIA EN EL DEPORTE**

Es la aplicación del conocimiento desarrollado por la fisiología del ejercicio con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo, en resumen se puede considerar como la fisiología del alto rendimiento.<sup>51</sup>

Existen tres tipos de sistemas energéticos los cuales se mencionaran a continuación:

Anaeróbico A láctico.

Anaeróbico Láctico.

---

<sup>51</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

## Aeróbico

El sistema Anaeróbico Láctico : es el sistema que no utiliza oxígeno para la renovación de ATP no utiliza ni crea lactato como intermediario metabólico, también conocido como el sistema de los fosfagenos debido a que la fosfocreatina cede un fosfato para re sintetizar ATP desde ADP..

El sistema Anaeróbico Láctico: es el sistema que no utiliza oxígeno para la renovación de ATP, sin embargo las reacciones ocurren en el citosol y genera lactato .el lactato se transforma en un intermediario metabólico de importancia predomina en gestos deportivos de alta intensidad y de mayor duración que el anterior funciona a partir de los 5 segundos hasta los 60 segundos.

El sistema Aeróbico: es el sistema que utiliza oxígeno para la renovación del ATP y las reacciones ocurren exclusivamente en la mitocondria , este sistema entra en funcionamiento a partir del primer minuto de iniciado el ejercicio de importancia para el rendimiento deportivo, pueden usar ácidos grasos como combustible los primeros 30 minutos de ejercicio usan glicógeno como fuente energética.

En estos sistemas se involucra el metabolismo que es el conjunto de reacciones y procesos físico químicos que ocurren en una célula estos complejos procesos interrelacionados son la base de la vida a nivel molecular y permiten las diversas actividades de las células: crecer, reproducirse, mantener, sus estructuras responder a estímulos.<sup>52</sup>

El metabolismo lo determinan tres factores el metabolismo en reposo o metabolismo basal. La influencia termo génica del alimento consumido y el gasto energético durante la actividad física y la recuperación post estímulo.

---

<sup>52</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

Esto tiene como beneficio el aumento de metabolismo para pérdida de peso. Optimización de intervenciones nutricionales determinación de gasto energético de

distintas actividades. El entrenamiento en un deporte o la enseñanza de una aptitud motora es un arte y también una ciencia. Muchos son los factores y habilidades que se conjugan en un entrenador y convertirse en un maestro/exitoso en un determinado deporte.

La Fisiología del Deporte está basada en el concepto de que este material fisiológico aplicado al ejercicio contribuirá a la enseñanza, al entrenamiento y al éxito en la práctica del deporte, se enfatizan los principios que tienen aplicación directa sobre la seguridad y la eficiencia en los deportes y el rendimiento de los atletas El estudio de los aspectos fisiológicos del deporte permite una mejor comprensión y aproximación a sus fundamentos y prácticas. Es así como, en la actualidad, los procesos fisiológicos ligados al metabolismo muscular, a los órganos y músculos a la regulación endocrina, al control del estrés en diferentes condiciones climáticas, al desempeño neuromuscular y a las respuestas adaptativas al entrenamiento, constituyen estudios insoslayables para mejorar la práctica en los deportes determinados .<sup>53</sup>

### 2.3 DEFINICION DE TERMINOS BASICOS

**Anaeróbico Láctico:** es el sistema que no utiliza oxígeno para la renovación de ATP, sin embargo las reacciones ocurren en el citosol y genera lactato. El lactato se transforma en un intermediario metabólico de importancia predomina en gestos deportivos de alta intensidad y de mayor duración que el anterior funciona a partir de los 5 segundos hasta los 60 segundos.

**Anaeróbico Aláctico:** : es el sistema que no utiliza oxígeno para la renovación de ATP no utiliza ni crea lactato como intermediario metabólico, también conocido como el sistema de los fosfagenos debido a que la fosfocreatina cede un fosfato para re sintetizar ATP desde ADP

---

<sup>53</sup> <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

**Aeróbico:** es el sistema que utiliza oxígeno para la renovación del ATP y las reacciones ocurren exclusivamente en la mitocondria , este sistema entra en funcionamiento a partir del primer minuto de iniciado el ejercicio de importancia para el rendimiento deportivo, pueden usar ácidos grasos como combustible los primeros 30 minutos de ejercicio usan glicógeno como fuente energética.

**Atleta:** es la persona que se especializa o destaca en dicho deporte o el que logra su máximo esfuerzo en altas cargas con intensidades de volumen en otras palabras el que logra sobrepasara sus límites.

**Auge:** se usa para referirse a aquel periodo o momento de mayor elevación o intensidad.

**Dan:** grado que adquiere después de la cinta negra después de un largo proceso de conocimientos múltiples.

**Deporte:** es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva

**Dojo:** lugar marcial donde se adquiere el conocimiento, disciplina y se lleva la práctica de Karate Do.

**Edades:** se refiere a la edad de la persona biológica de quienes se está hablando en este periodo de trabajo de investigación.

**Escuela:** lugar y el camino donde se forma el practicante de Karate Do y se enfunde el respeto a los demás y la filosofía de los conocimiento de origen japonés.

**Ejercicios Físicos:** se le considera al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad

recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto.

**Ejercicios físicos anaeróbicos lácticos:** Es el ejercicio físico que comprende actividades breves lo anaeróbico designa a la propiedad de vida sin aire por lo cual hace referencia al intercambio de energía sin oxígeno. El ejercicio anaeróbico es una actividad breve y de gran intensidad donde el metabolismo anaeróbico tiene lugar en los músculos.

**Estilos:** las diferentes ramas que existen en el Karate Do, cada una de ellas tiene su origen y procedencia y toque del maestro que los fundo.

**Evaluación Física:** En todo deporte esta la necesidad de implementar o se ve en la necesidad de la evaluación física por tanto se requiere del conocimiento del parámetro sobre que queremos trabajar y que queremos lograr en el campo deportivo o en el deporte previsto.

**Fisiología del ejercicio:** Es la aplicación del conocimiento desarrollado por la fisiología del ejercicio con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo, en resumen se puede considerar como la fisiología del alto rendimiento.

**Frecuencia de golpeo:** se refiere a la cantidad de golpes realizados de una técnica específica determinado el tiempo de la realización que se requiere evaluar.

**Gichin Funakoshi:** el padre del Karate Do.

**Golpe con pierna:** son todas las técnicas que se ejecutan con la pierna en viceversas formas según sea la técnica dicha.

**Golpe de puño:** son todas las técnicas que se piden y se golpean con los nudillos de la mano o con mano abierta.

**Karate Do:** camino de la mano vacía con filosofía.

**Katas:** combates imaginarios ejecutando técnicas imaginarias de los distintos estilos del karate poniéndole el toque personal de la respiración, Sanchin, un excelente básico y un buen tiempo de la ejecución de los movimientos de un combate real.

**Kumite:** combates con técnicas de contacto especificando sea un Kumite marcial donde se realiza técnicas libres de pierna o puño, desequilibrios o llaves sin dar puntos y especificando sea un Kumite por puntos y se realiza de forma con reglas establecidas parando en momentos de una técnica de pierna o puño de barridas o proyecciones que haya sido puntuable y certera en su tiempo.

**Mawashi:** técnicas ejecutadas lateralmente con la pierna y se golpea con el empeine llámese también patada circular desde atrás o se puede ejecutar desde adelante.

**Oby:** cinta

**Okinawa:** Isla donde se empezó a enseñar el Karate Do.

**Precisión de golpeo:** se refiere a la exactitud, la magnitud, la velocidad que se logra desarrollar con un plan de entrenamiento o ya sea con un plan de ejercicios específicos que ayuden a llevar a la práctica cotidiana y logre el desarrollar en cada técnica la exactitud que lleva al momento del golpe de la técnica ejecutada.

**Profesor:** es quien se dedica profesionalmente a la enseñanza con carácter general, bien especializado en una determinada área de conocimiento, disciplina deportiva. Además de la transmisión de valores y técnicas y conocimientos generales o específicos del deporte que enseña, parte de la función pedagógica del profesor consiste en facilitar el aprendizaje para que el alumno o practicante lo supere de la mejor manera.

**Técnicas:** son todos los movimientos que se realizan que tienen como objetivo obtener un resultado determinado, dentro del arte marcial y deportivo es un procedimiento o conjunto de reglas, del deporte o normas.

**Test de Cooper:** La finalidad de este test, es el conocer de forma indirecta el máximo consumo de oxígeno ( $Vo_2Max$ ). Consiste en correr durante 12 minutos, y al finalizar la prueba, medir la distancia recorrida. A través de una serie de tablas, podemos relacionar la distancia recorrida con un  $Vo_2Max$ . Para que la prueba mida lo que realmente deseamos, y no tenga intervención el sistema anaeróbico, se debe de cubrir la distancia a un ritmo constante.

**Test de fuerza:** Los medios para medir la fuerza son muy diversos. Siempre se utilizará aquellos medios que se aproximen al gesto ó movimiento que queremos medir y de acuerdo al deporte que se realice.

**Test de Gradiente de Fuerza Refleja:** El test nos valora si los efectos producidos gracias a los medios de entrenamiento utilizados han guardado la proporción deseada entre fuerza Refleja y velocidad de contracción muscular.

**Test de Flexibilidad General:** Partiendo de piernas abiertas como máximo 76 cm., y con un metro colocado a partir de los talones, introducir los brazos entre las piernas, hasta llegar a alcanzar la mayor distancia posible con movimiento lento y continuo, sin levantar la punta de los pies. Siempre se sale por delante. Se realizan dos intentos puntuando el mejor.

**Test de valoración de las cargas:** Aquellos en los que únicamente se valora el volumen de carga ejecutado.

**Tzuki:** técnicas ejecutadas con el puño o mano abierta.

**Juveniles:** categoría de mediana edad.

**Origen:** se refiere a comienzo, inicio, irrupción o surgimiento o motivo de algo.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION**

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACION.**

Esta investigación se cataloga como comparativa ya que según los objetivos planteados en esta temática demanda ese nivel de investigación lo que en consecuencia le da coherencia y objetividad a esta investigación.

Por tanto en este tipo de investigación se toman grupos ya integrados por lo que las unidades de análisis no se asignan al azar ni por apareamiento aleatorio. Por tanto la estructura de los diseños experimentales implica usar un diseño de pre prueba y pos prueba.

En la investigación experimental el experimentador no puede hacer al azar de los sujetos a los grupos experimentales y de control .y si puede controlar cuando llevar a cabo las observaciones y a que grupos se le va a determinar la investigación de lo que se pretende probar.

#### **3.2 POBLACION.**

Dentro de la cantidad que comprende el objeto de estudio se cuenta con una población de 50 atletas juveniles de Karate Do que oscilan entre las edades de 13 a 18 años de las cuales se tomara la población de los atletas practicantes de los Dojos Águilas y Avalos.

La mayoría de los atletas que pertenecen a los Dojos mencionados son alumnos de nivel intermedio y avanzado en Karate y son del área de San Salvador, son atletas que están en los mismos rangos del deporte.

De la población delimitada se mencionara los géneros a evaluar en total son 5 atletas del sexo femenino del Dojo Avalos y 5 atletas del sexo femenino del Dojo Águilas., en el lado masculino se evaluara 10 atletas masculinos del dojo Avalos y 10 atletas del dojo Águilas El total de la población clasificada será de 30 atletas que se investigaran.

<b>Tabla de población por Genero</b>			
<b>Dojo Ávalos</b>		<b>Dojo Águilas</b>	
<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
Francisco Artiga.	Sofía Monzón.	Elías Martínez.	Karla Martínez.
David Castro.	María Recinos.	Darier Martínez.	Sofía Salmerón.
Kevin Ismael.	Adriana Monzón.	Absalom Menjivar	Georgina Galán.
Fernando Reyes.	Rhina Rodezno.	Saúl Guardado.	Kimberly Recinos.
Walter Orellana.	Michelle Delgado.	Ronald Velásquez	Abigail Ceron.
Pedro Recinos.		Brandon Velásquez	
Fernando Jurado.		Nelson Menjivar	
Oscar Salmerón.		Cesar Hernández.	
Fernando Navas.		Josué Hernández.	
Emilio Trejo.		Fernando M.	

<b>Total</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
30	20	10

### **3.3 MUESTRA.**

El tipo de muestra a utilizar es probabilística aleatoria porque implica la presencia de posibles problemas de validez la estructura de los diseños de ser una investigación experimental implicara una estructura de evaluación solo con una pre prueba y una pos prueba por tanto comprende que el objeto de estudio se clasificara con un grupo de 30 atletas y para su empleo es indispensable disponer de un marco de muestra, es decir, un listado de los atletas y conocer el tamaño de la muestra al finalizar el proceso de selección se construye una lista con las personas que fueron elegidas los cuales serán tomados como muestra definitivamente para definir el análisis y las características de la investigación.

Y de esta población se delimitara claramente en torno a sus características y se detallan de la siguiente manera 10 atletas juveniles del Dojo Avalos masculinos y 10 atletas del Dojo Águilas, masculinos y por el lado femenino se tomaran de muestra 5 atletas juveniles del Dojo Avalos y 5 atletas del Dojo Águilas

### **3.4 METODOS, TECNICAS E INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACION.**

#### **3.4.1 METODO ESTADISTICO.**

La investigación asume el método estadístico como proceso de obtención ,representación, simplificación, análisis, interpretación y proyección para una mejor comprensión de la realidad .El método estadístico a utilizar será el descriptivo y porcentual de la investigación su finalidad será el de dar respuestas a cada una de las interrogantes que se nos han formulado mediante toda la investigación por medio de gráficos y tabulación de datos de los diferentes tipos de prueba que se realizara a la población que se tome como muestras de estudio de investigación ,donde este método es utilizado para medir las diferencias entre dos grupos de experimento uno al cual se le

aplica el estímulo experimental y al otro grupo el de control y está identificada por los grados de libertad ,los cuales contribuyen a dar datos que pueden variar libremente.

.Los objetivos surgen al contestar la pregunta acerca de para qué se va a realizar la investigación, y están directamente vinculados a la justificación e importancia de la investigación proyectada.

Los datos que arroja esta investigación tiene el propósito a la comparación basada en la realidad de una o varias consecuencias verificables deducidas de la hipótesis general de la investigación

La característica que toman los procedimientos propios del método estadístico se basa en la comprobación de la consecuencia verídica en cuestión.

### **3.4.2 METODO DE INVESTIGACION.**

El método a utilizar en la investigación será el hipotético deductivo; el cual se aplica como el procedimiento del camino a investigar. Este método se divide en 4 fases este método se deriva del método científico, lo cual su idea principal se basa en hipótesis observación del fenómeno a estudiar, creación de una hipótesis para explicar dicho fenómeno, deducción de consecuencias o proposiciones más elementales que la propia hipótesis, y verificación o comprobación de la verdad de los enunciados deducidos comparándolos con la experiencia. Este método obliga al científico a combinar la reflexión racional (la formación de hipótesis y la deducción) con la observación de la realidad o momento empírico (la observación y la verificación).

El objetivo principal es buscar la comprobación de la teoría en base a métodos experimentales y si recordar lo científico busca comprobar la teoría que se ha planteado para dar un aporte a las soluciones y mejoramiento de la precisión y frecuencia de golpeo en karate y tomando ideas para realizar una propuesta para un mejor desarrollo

físico, y si son necesarias para un mejor beneficio en los atletas de karate de nuestro país.

Al final después de aplicar los método se comprobara si es necesaria para el mejoramiento de capacidades del atleta que eso es lo que se buscara comprobar por eso esta investigación es hipotética deductiva, porque es descriptiva en la cual se comprobara que si funciona a través de métodos descriptivos.

### **3.4.3 TECNICAS.**

Dentro de las técnicas.se realizara un pre test donde se medirá los valores iniciales de los atletas de las escuelas Águilas y Avalos con el propósito de obtener datos con los cuales se pretenderá dar un parámetro de la investigación inicial.

**Test anaeróbico de frecuencia de golpeo de puño en un minuto:** este test lo que busca es medir la cantidad de golpes ejecutados en un tiempo determinado del atleta.

**Test anaeróbico de precisión de golpeo de pierna en un minuto:** lo que se busca con el test es ver el impacto (toque) que tiene el atleta al momento de ejecutar la técnica en un tiempo relativo.

A partir de los valores iniciales que se obtendrán en el principio de la evaluación posteriormente se hará la realización de un post test con el objetivo principal de evaluar y llevar a la conclusión si existe un resultado favorable entre los valores iniciales y los valores posteriores y si la investigación es necesaria y sea una fuente fidedigna para ser una guía en el procedimiento de la preparación de un atleta.

#### **3.4.4 INSTRUMENTOS.**

Para la medición de la precisión y frecuencia de golpeo se utilizaran los makiwaras(es como un saco pequeño con espuma relleno por dentro), paletas para el pateo, cintas para la realización de las técnicas que se les pedirán de puño.

Guantes de mano para el puño que servirá para la protección de la mano y espinilleras para la protección de la parte de la tibia y el peroné, protector bucal, y para las señoritas la protección del peto que les protege sus pechos

Otro de los instrumentos a utilizar para la medición en el factor tiempo será un cronometro.

Entre los más comunes utilizaremos el área del platillo de la institución del palacio de los deportes para desarrollar las técnicas en tramos largos con medidas marcadas con conos o tirro y un pito con el cual se les indicara el comienzo y la finalización de las técnicas

Una tabla de apuntes donde se llevara la anotación con los nombres y el número de técnicas realizadas (cantidad).

**INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE TOMA DE  
DATOS DE PRE-TEST Y POST-TEST.**

<b>DOJO AVALOS FEMENINO</b>											
<b>POST-TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO</b>											
<b>ALUMNOS</b>	<b>GOLPE UN PASO</b>		<b>GOLPE DOBLE PASO</b>		<b>MAWASHI CHUDAN</b>		<b>MAWASSHI YODAN</b>		<b>URA MAWASHI</b>		<b>TOTAL</b>
	<b>IZQUIERDA</b>	<b>DERECHA</b>	<b>IZQUIERDA</b>	<b>DERECHA</b>			<b>IZQUIERDA</b>	<b>DERECHA</b>	<b>IZQUIERDA</b>	<b>DERECHA</b>	
1											
2											
3											
4											
5											

**INTRUMENTO DE RECOLECCION DE TOMA DE  
DATOS DE PRE-TEST Y POS-TEST.**

**DOJO AGUILAS MASCULINO**

**PRE -TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO**

Alumnos	GOLPE EN UN PASO		GOLPE DOBLE PASO		MAWASHI CHUDAN		MAWASHI YODAN		URA MAWASHI		TOTAL
	IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA			IZQUIERDA	DERECHA	IZQUIERDA	DERECHA	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

- VALIDACION

En este caso no hubo ninguno estudio piloto para validar, medir la confiabilidad de las pruebas ya que los test que se utilizaron en este estudio son test que ya eran validados y estandarizados acorde al deporte

### **3.5 METODOLOGIA DEL PROCEDIMIENTO.**

Al iniciar las pruebas del programa de ejercicios anaeróbicos lácticos que será elaborado con un tiempo de trabajo con duración de tres meses con calendarización de dos días a la semana para las sesiones de entrenamiento de la investigación en los atletas juveniles se seguirá el procedimiento metodológico primero evaluando los niveles de técnicas de los practicantes.

Como segundo paso evaluar los valores iniciales en el desarrollo de los ejercicios del programa.

La adaptación del procedimiento de los atletas juveniles a las cargas de trabajo durante la ejecución de las técnicas y el tiempo de recuperación a la intensidad del trabajo sometidos.

Utilizando también el método comparativo que se basa en una distribución muestral o poblacional de diferencias de medidas por lo tanto este tipo de estudio se presta para la elaboración de un pre test y posteriormente un post test de las técnicas existentes dentro del programa de ejercicios anaeróbicos lácticos con la realización de tiempos de 30 segundos a un minuto de trabajo en ambas guardias con un tiempo de recuperación de 5 minutos.

Dentro de las técnicas a ejecutar se encuentran los desplazamientos con técnicas de puño y pierna, técnicas combinadas y técnicas de anticipación.

En el pre test se medirá la precisión y frecuencia de golpeo en los siguientes ejercicios detallados a continuación:

El procedimiento en parejas viéndose cara a cara se les pedirá que hagan en posición de combate desplazándose con yori ashi primeramente las técnicas que se realizaran con el puño en ambas guardias (izquierda y derecha) luego de igual manera se desarrollaran las técnicas de pierna cuyo objetivo será medir la precisión y frecuencia con que se realiza cada movimiento.

Y así sucesivamente se desarrollaran las técnicas ya mencionadas con el desplazamiento doble que en su nombre correcto es el yori ashi y su significado es desplazamiento doble con técnicas de pierna (ura mawashi, mawashi yodan y mawashi shudan) y técnicas de puño (hiatkozuki y oitzuki)

Donde la medición o la nota de las técnicas llevadas a la prueba de investigación se tomara de una tabla de prueba de eficiencia física la puntuación será del 1 a 5 y el total se suma por cada una de las pruebas y eso arrojará un total el cual se dividirá entre la cantidad de pruebas realizadas según la investigación y su fórmula para esta medición es  $X1 \times X2$  para comparar los resultados arrojados del pre-test y el post-test de los atletas que participan en esta investigación

### 3.5.1 RANGOS DE VALORACION DE TES DE TECNICAS DE KARATE.

En esta valoración se observara que se medirán las pruebas tomando un punto de referencia que tendrá un valor indicado de manera exponente a las cantidades de repeticiones que el atleta ejecutara en el tiempo indicado y evaluado.

Tomando los términos de excelente, muy bueno, bueno y regular, en las técnicas escogidas para la evaluación las cuales son: golpe a un paso, golpe a doble paso,

mawashi shudan, mawashi yodan, ura mawashi, pruebas que se realizan al grupo de atletas femeninos tomados en la evaluación, como al grupo de atletas masculinos que también se escogieron para este mismo proceso.

Se podrá apreciar los resultados obtenidos en las técnicas de acuerdo a los rangos establecidos en los siguientes cuadros elaborados y clasificados para este objetivo que se detallaran a continuación.

**TABLA 1 RANGOS DE VALORES DE TEST DE TECNICAS DE KARATE**

**FEMENINO**

<b>YAKOTZUKI YORIASHI (GOLPE SIN PASO ) FEMENINO DOJO AGUILAS</b>		<b>YAKOTZUKI YORIASHI ( GOLPE SIN PASO ) FEMENINO DOJO AVALOS</b>	
50	RANGO	50	RANGO
41-50	EXCELENTE	41-50	EXCELENTE
31-40	MUY BUENO	31-40	MUY BUENO
21-30	BUENO	21-30	BUENO
11-20.	REGULAR	11-20.	REGULAR
0-10	DEFICIENTE	0-10	DEFICIENTE
<b>YAKOTZUKI YORIASHINI (GOLPE CON PASO ) FEMENINO DOJO AGUILAS</b>		<b>YAKOTZUKI YORIASHINI ( DOBLE PASO ) FEMENINO DOJO AVALOS</b>	
25	RANGO	25	RANGO
21-25	EXCELENTE	21-25	EXCELENTE
16-20	MUY BUENO	16-20	MUY BUENO
11-15.	BUENO	11-15.	BUENO
6-10.	REGULAR	6-10.	REGULAR
0-5	DEFICIENTE	0-5	DEFICIENTE
<b>MAWASHI SHUDAN FEMENINO DOJO AGUILAS</b>		<b>MAWASHI SHUDAN FEMENINO DOJO AVALOS</b>	
75	RANGO	75	RANGO
61-75	EXCELENTE	61-75	EXCELENTE
46-60	MUY BUENO	46-60	MUY BUENO
31-45	BUENO	31-45	BUENO
16-30	REGULAR	16-30	REGULAR
0-15	DEFICIENTE	0-15	DEFICIENTE
<b>MAWASHI YODAN FEMENINO DOJO AGUILAS</b>		<b>MAWASHI YODAN FEMENINO DOJO AVALOS</b>	
35	RANGO	35	RANGO
29-35	EXCELENTE	29-35	EXCELENTE
22-28	MUY BUENO	22-28	MUY BUENO
15-21	BUENO	15-21	BUENO
8-14.	REGULAR	8-14.	REGULAR
0-7	DEFICIENTE	0-7	DEFICIENTE
<b>URAMAWASHI YODAN FEMENINO DOJO AGUILAS</b>		<b>URAMAWASHI YODAN FEMENINO DOJO AVALOS</b>	
30	RANGO	30	RANGO
25-30	EXCELENTE	25-30	EXCELENTE
19-24	MUY BUENO	19-24	MUY BUENO
13-18	BUENO	13-18	BUENO
7-12.	REGULAR	7-12.	REGULAR
0-6	DEFICIENTE	0-6	DEFICIENTE

<b>YAKOTZUKI YORIASHI (GOLPESIN PASO ) MASCULINO DOJO AGUILAS</b>		<b>YAKOTZUKI YORIASHI ( GOLPESIN PASO ) MASCULINO DOJO AVALOS</b>	
50	RANGO	50	RANGO
41-50	EXCELENTE	41-50	EXCELENTE
31-40	MUY BUENO	31-40	MUY BUENO
21-30	BUENO	21-30	BUENO
11-20.	REGULAR	11-20.	REGULAR
0-10	DEFICIENTE	0-10	DEFICIENTE
<b>YAKOTZUKI YORIASHINI (GOLPE CON PASO ) MASCULINO DOJO AGUILAS</b>		<b>YAKOTZUKI YORIASHINI ( DOBLEPASO ) MASCULINO DOJO AVALOS</b>	
50	RANGO	50	RANGO
41-50	EXCELENTE	41-50	EXCELENTE
31-40	MUY BUENO	31-40	MUY BUENO
21-30	BUENO	21-30	BUENO
11-20.	REGULAR	11-20.	REGULAR
0-10	DEFICIENTE	0-10	DEFICIENTE
<b>MAWASHI SHUDAN MASCULINO DOJO AGUILAS</b>		<b>MAWASHI SHUDAN MASCULINO DOJO AVALOS</b>	
75	RANGO	75	RANGO
61-75	EXCELENTE	61-75	EXCELENTE
46-60	MUY BUENO	46-60	MUY BUENO
31-45	BUENO	31-45	BUENO
16-30	REGULAR	16-30	REGULAR
0-15	DEFICIENTE	0-15	DEFICIENTE
<b>MAWASHI YODAN MASCULINO DOJO AGUILAS</b>		<b>MAWASHI YODAN MASCULINO DOJO AVALOS</b>	
45	RANGO	45	RANGO
37-45	EXCELENTE	37-45	EXCELENTE
28-36	MUY BUENO	28-36	MUY BUENO
19-27	BUENO	19-27	BUENO
10-18.	REGULAR	10-18.	REGULAR
0-9	DEFICIENTE	0-9	DEFICIENTE
<b>URAMAWASHI YODAN MASCULINO DOJO AGUILAS</b>		<b>URAMAWASHI YODAN MASCULINO DOJO AVALOS</b>	
35	RANGO	35	RANGO
29-35	EXCELENTE	29-35	EXCELENTE
22-28	MUY BUENO	22-28	MUY BUENO
15-21	BUENO	15-21	BUENO
8-14.	REGULAR	8-14.	REGULAR
0-7	DEFICIENTE	0-7	DEFICIENTE

TABLA 2 RANGOS DE VALORES DE TEST DE TECNICAS DE KARATE  
MASCULINO.

Cuando ya todos los datos se han tabulado se presentaran en cuadro comparativo a nivel general en donde se observaran de acuerdo a los resultados si hay una mejora si los resultados que se dieron fueron favorables o hubieron ciertas debilidades de los atletas juveniles de Karate Do.

Donde se realizaran las observaciones pertinentes y la propuesta para la creación de un perfil idóneo para una mejor frecuencia y precisión de golpeo en el área del deporte de Karate Do, estos test se pueden ejercer al inicio de cada año y pueden variar según la planificación de los planes de trabajo de las diferentes escuelas de Karate Do.

Se dejara un planteamiento de trabajo a las diferentes escuelas de Karate Do existentes que se encuentran en el país como guía fundamental para un procedimiento con bases de trabajo solidas en las cuales ellas puedan apoyarse y tener un parámetro de la metodología adecuada a implementar en la planificación de sus programas de trabajo y adaptarlas de la mejor forma logrando un amplio enriquecimiento de la investigación que se a sometido a estas dos escuelas y los resultados favorables de esta investigación que se espera obtener con la visión y misión de aportar conocimiento a través de la experimentación en la expectativa de mejorar deportivamente a nuestros jóvenes y prepararlos tanto física y técnicamente para eventos futuros a niveles nacionales e internacionales.

## **CAPITULO IV**

### **ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.**

#### **4.1 ORGANIZACION Y CLASIFICACION DE LOS DATOS**

Habiendo ejecutado un pre test y un post test el objetivo era el de evaluar el nivel técnico de los atletas de los diferentes dojos Avalos y dojo Águilas y el de mejorar el nivel de las técnicas mediante un programa de ejercicios que se desarrolló basada en una planificación con finalidad de superar los resultados obtenidos en los que se podrá mencionar que esta investigación se obtuvieron efectos positivos donde se logró mejorar el nivel técnico de los atletas que se sometieron al programa de ejercicios físicos anaeróbicos lácticos y a la vez contribuir al buen desarrollo en las técnicas cabe mencionar que son muy pocos los dojos que están en la constante innovación .

Y la finalidad de la investigación es el efecto positivo de los resultados que se obtuvieron en el pre test a través de los indicadores de trabajo que se utilizaron de acuerdo a los aspectos técnicos que demanda el Karate como deporte y la forma que presentan de acuerdo a su lineamiento como arte marcial así será su escala de medición.

La información está dividida en cinco fases para conocer y valorar los resultados obtenidos por el atleta al llegar a la fase de finalización del programa de ejercicios a través de la ejecución de las técnicas por medio de la medición de los test que ya están validados en una tabla de valoración de rangos.

Deficiente se catalogó como el nivel bajo de desarrollo alcanzado por el atleta y denotaba la poca técnica durante la ejecución de los ítems de cada ejercicio.

Regular se puede decir que el atleta se situó en este nivel y mostro la regularidad de las técnicas durante la ejecución de los ítems de cada ejercicio.

Bueno se denota como el nivel intermedio que el atleta mostro al momento de cada prueba de evaluación.

Muy Bueno se determina que el atleta tuvo una mejor ejecución de sus capacidades técnicas en cada ítem de evaluación.

Excelente se cataloga como el nivel máximo alcanzado por el atleta en sus técnicas por tanto supero su nivel técnico, metabólico logrando desarrollar una capacidad de umbral excelente.

## 4.2 RESULTADOS PRE- TEST

### 4.2.1 PRE –TEST DOJO AVALOS FEMENINOS.

#### PRE TEST RESULTADOS GENERALES (CINCO TECNICAS).

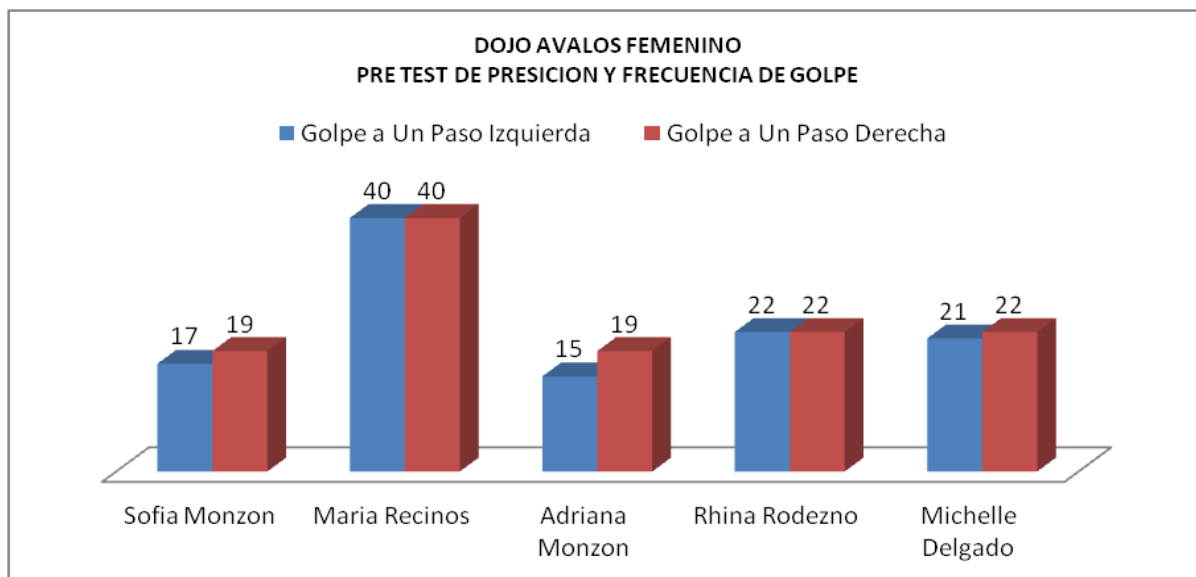
**TABLA I**

**CORRESPONDE A LA TABLA DE TEST DE PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPE DOJO AVALOS FEMENINO**

Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha	Chudan	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Sofia Monzon	17	19	12	18	28	20	22	9	15
Maria Recinos	40	40	17	15	71	32	29	18	15
Adriana Monzon	15	19	13	15	42	13	14	3	15
Rhina Rodezno	22	22	9	10	24	11	13	13	14
Michelle Delgado	21	22	9	10	31	14	13	9	12

### GRAFICO 1

Alumnos	Golpe a Un Paso	
	Izquierda	Derecha
Sofia Monzon	17	19
Maria Recinos	40	40
Adriana Monzon	15	19
Rhina Rodezno	22	22
Michelle Delgado	21	22



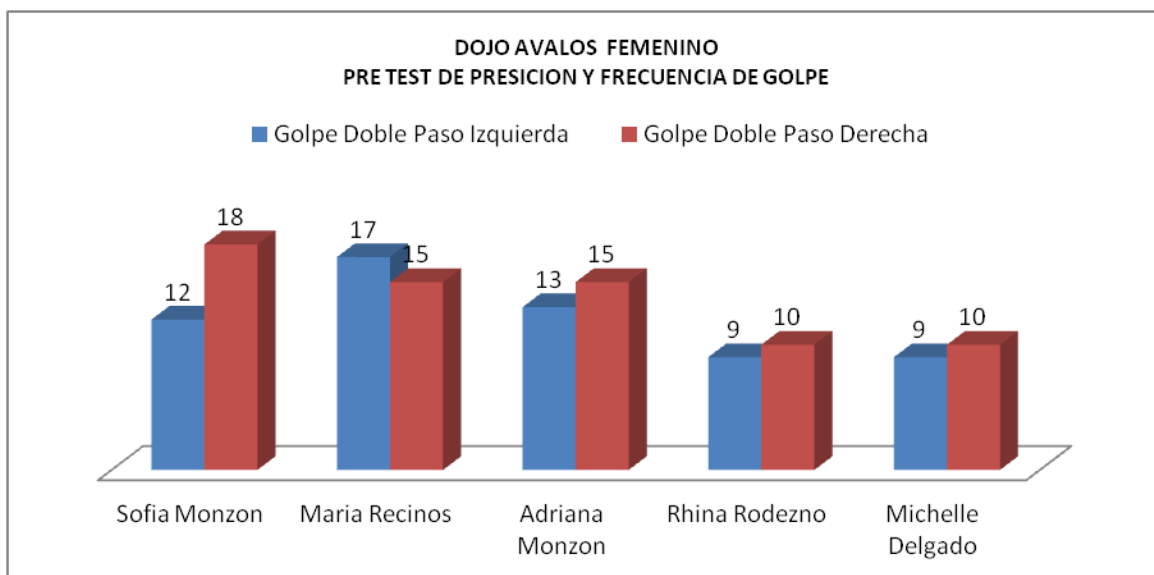
Análisis En este presente de evaluación se dirá que las atletas del Dojo Avalos se sometieron a la prueba logrando colocarse en un nivel bajo, a la vez se observó que de 5 atletas 4 se colocaron en el nivel bajo y la segunda atleta de la columna se colocó en nivel muy bueno, se manifestó en los criterios de evaluación deformación de las técnicas seleccionadas.

TABLA 2

CORRESPONDE A LA TABLA DE TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DOJO AVALOS FEMENINO.

**GRAFICO 2**

Alumnos	Golpe Doble Paso	
	Izquierda	Derecha
Sofia Monzon	12	18
Maria Recinos	17	15
Adriana Monzon	13	15
Rhina Rodezno	9	10
Michelle Delgado	9	10



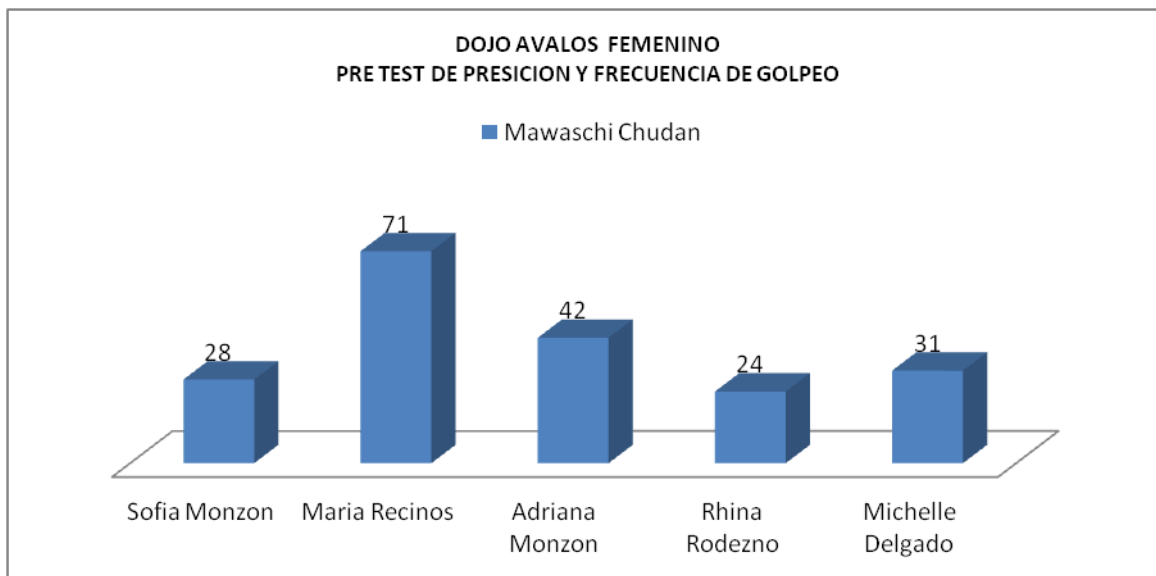
Análisis: Esta técnica al desarrollarse tendrá una alta exigencia de la rapidez en las piernas que deben llegar igual que el golpe de puño se nota en las gráficas que las atletas del Dojo Avalos, las primeras 3 atletas del grafico se colocaron en el nivel bueno y las ultimas 2 de la columna se colocaron en el nivel regular, haciendo del conocimiento que en esta primera prueba las atletas no contaban con una buena forma deportiva.

TABLA 3

CORRESPONDE A LA TABLA DE TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPE DOJO AVALOS FEMENINO.

**GRAFICO 3**

Alumnos	Mawaschi Chudan
Sofia Monzon	28
Maria Recinos	71
Adriana Monzon	42
Rhina Rodezno	24
Michelle Delgado	31



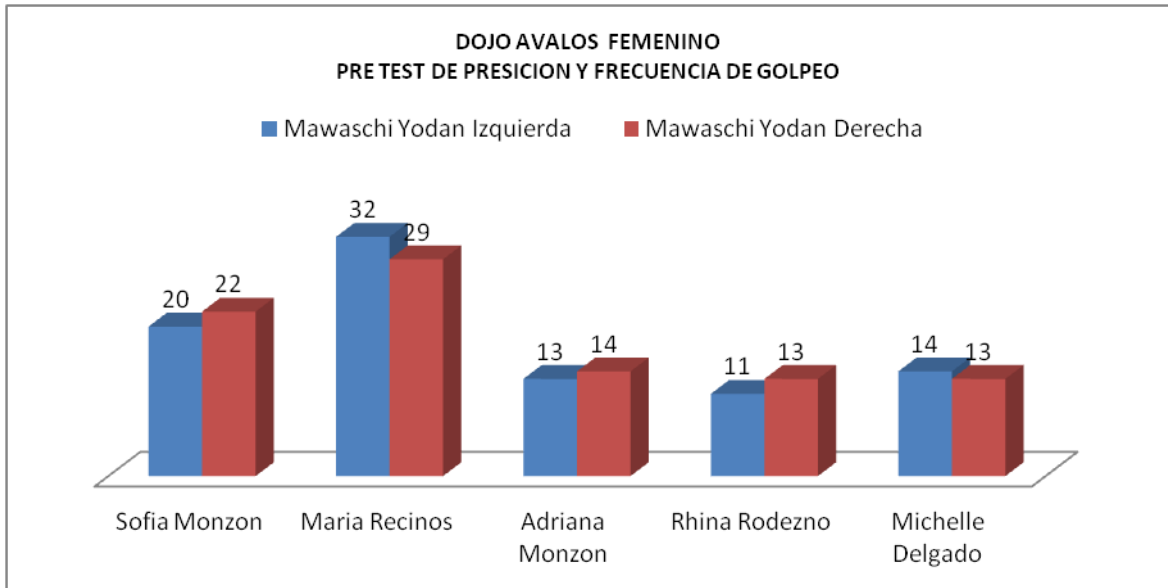
Análisis: La técnica del pateo se debe ejecutar con una velocidad máxima, en la tabla se observa que las atletas del Dojo Avalos se posicionaron en el nivel regular 2 de ellas, posteriormente otras 2 atletas se colocaron en el nivel bueno y 1 de ellas sobresaliendo de las demás se colocó en un nivel excelente cabe mencionar que esta atleta está en las filas de una selección juvenil.

TABLA 4

CORRESPONDE A LA TABLA DE TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPE DOJO AVALOS FEMENINO.

**GRAFICO 4**

Alumnos	Mawaschi Yodan	
	Izquierda	Derecha
Sofia Monzon	20	22
Maria Recinos	32	29
Adriana Monzon	13	14
Rhina Rodezno	11	13
Michelle Delgado	14	13



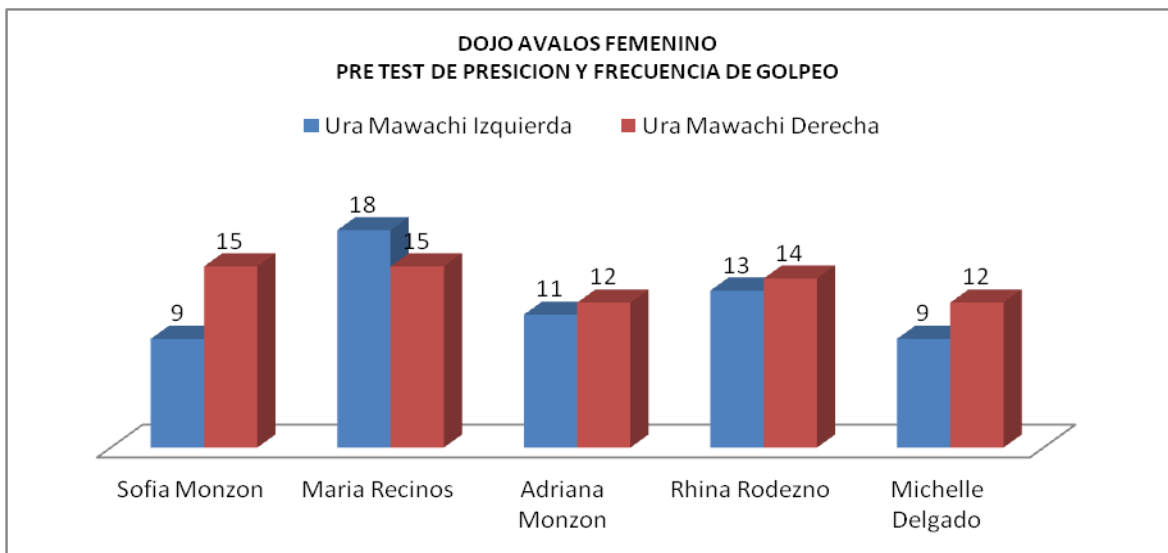
Análisis: Esta técnica se resaltara que se requiere de una buena flexibilidad para la mejor ejecución que se realiza mediante el proceso de ejecución, se analizara en la tabla que la primera de las atletas del Dojo avalos con su marcación se colocó en nivel bueno, mientras que la segunda atleta de la tabla se posiciono en el nivel excelente posteriormente las 3 restantes atletas se colocaron en el nivel regular.

TABLA 5

CORRESPONDE A LA TABLA DE TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPE DOJO AVALOS FEMENINO.

**GRAFICO 5**

Alumnos	Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha
Sofia Monzon	9	15
Maria Recinos	18	15
Adriana Monzon	11	12
Rhina Rodezno	13	14
Michelle Delgado	9	12



Análisis: En este proceso del planteamiento de la técnica de pateo se pone en mención que es una técnica con un grado de dificultad de ejecutar por sus fases que se desarrollan y lleva una gran trayectoria de adaptación a la carga de trabajo analizaremos que las 5 atletas del Dojo Avalos se colocaron en los niveles regular y en el nivel bueno la atleta número 1 de la tabla se colocó en nivel regular ,mientras que la segunda de la tabla se colocó en nivel bueno y muy bueno, las atletas 3,4,5, se colocaron en nivel regular.

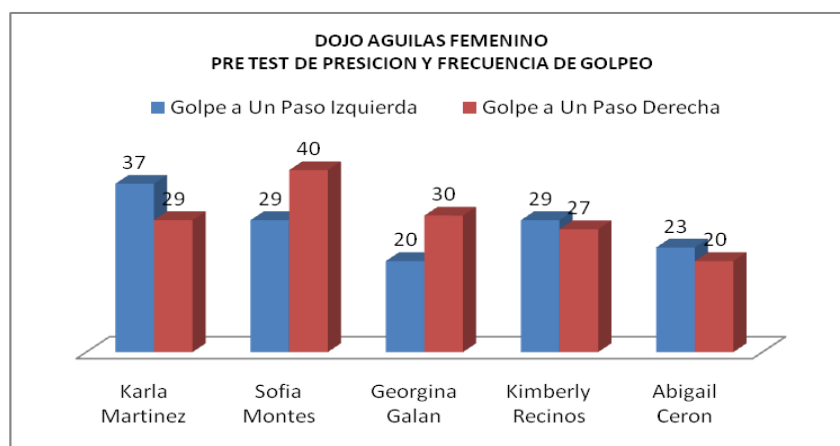
TABLA 6

**4.2.2 CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE- TEST DOJO AGUILAS FEMENINO.**

DOJO AGUILAS FEMENINO									
PRE TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO									
Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha	Chudan	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Karla Martinez	37	29	13	22	46	25	25	14	15
Sofia Montes	29	40	12	13	55	27	26	25	19
Georgina Galan	20	30	14	15	52	26	27	14	19
Kimberly Recinos	29	27	12	17	55	18	20	16	15
Abigail Ceron	23	20	21	10	33	14	15	9	13

**GRAFICO 6**

Alumnos	Golpe a Un Paso	
	Izquierda	Derecha
Karla Martinez	37	29
Sofia Montes	29	40
Georgina Galan	20	30
Kimberly Recinos	29	27
Abigail Ceron	23	20



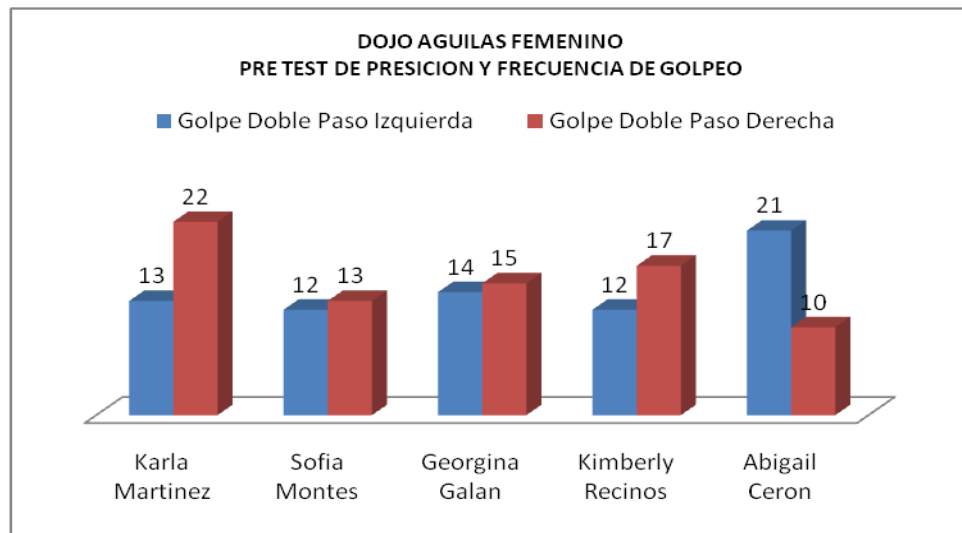
Análisis: Aquí en la gráfica de tabulación de técnica de puño a un paso se mencionara que las atletas mostraron un nivel aceptable desarrollando la técnica con mucha eficacia del trabajo pedido se valorara que la técnica por su corto desplazamiento es más rápido y por ende tiende a tener mayor pegada al momento de la ejecución.

TABLA 7

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS DE PRER-TEST DOJO AGUILAS FEMENINO.

**GRAFICO 7**

Alumnos	Golpe Doble Paso	
	Izquierda	Derecha
Karla Martinez	13	22
Sofia Montes	12	13
Georgina Galan	14	15
Kimberly Recinos	12	17
Abigail Ceron	21	10



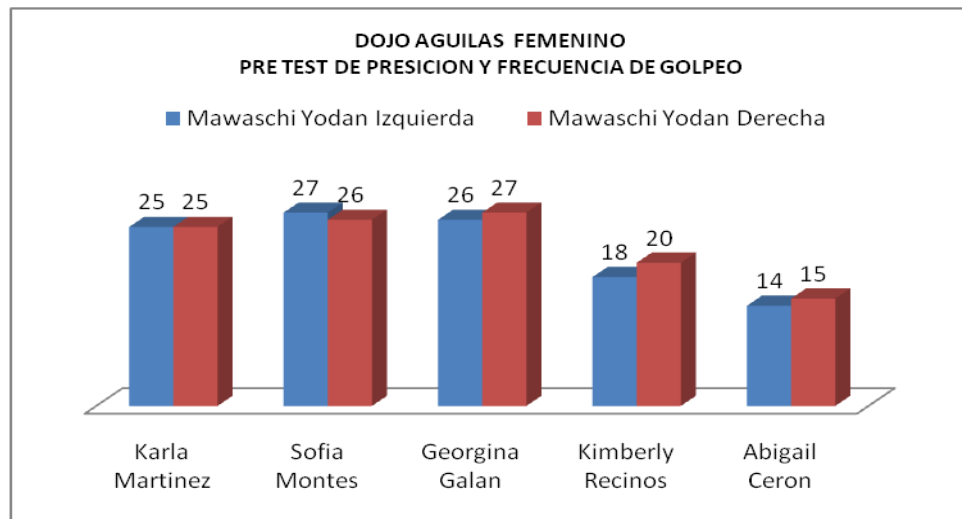
Análisis: En la tabulación de la técnica de puño con especialidad marcada del desplazamiento doble se obtuvo una realización con bajo marcación de pegada esto se debió a que en esta parte del proceso su dificultad se encuentra en el desplazamiento de los pies con rapidez al momento del inicio como al momento de la salida, haciendo énfasis en la unión de los pies con un ligero avance hacia delante y posteriormente hacia atrás. En la tabla la atleta que realizo más técnicas en esta prueba fue la primera de la posición de la tabla.

TABLA 8

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE-TEST DOJO AGUILAS.

**GRAFICO 8**

Alumnos	Mawaschi Yodan	
	Izquierda	Derecha
Karla Martinez	25	25
Sofia Montes	27	26
Georgina Galan	26	27
Kimberly Recinos	18	20
Abigail Ceron	14	15



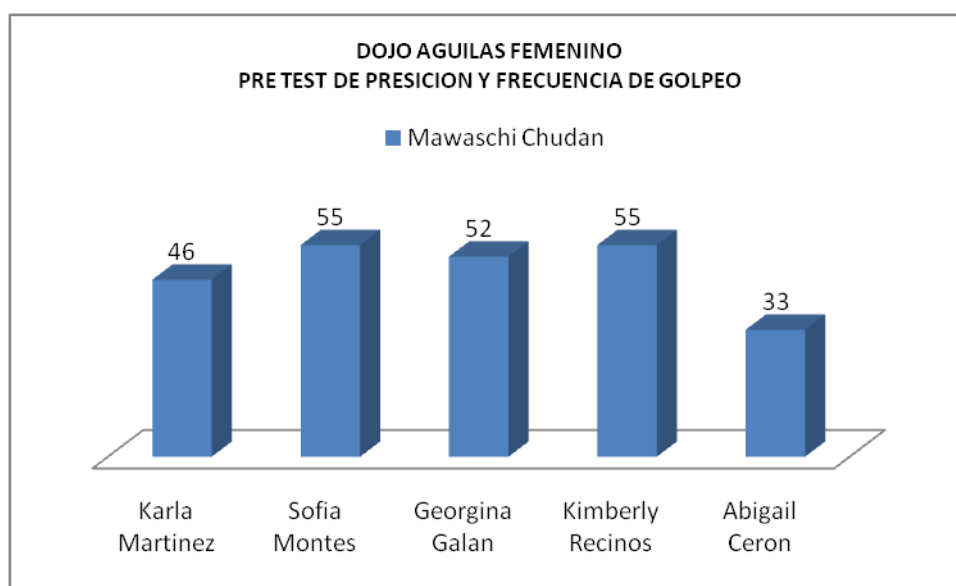
Análisis: Esta es una técnica muy común en la tabla se puede observar el lado de predominación de las atletas dominando dos de ellas la lateralidad izquierda y el otro restante su dominio predomino en la lateralidad derecha esta técnica su finalidad es de una altura a la cara que se ejecuta en el lado de la cara o lado occipital de la cabeza logrando desarrollar la técnica con un grado de control se observa que las atletas 2 y 3 del grafico son las sobresalientes en esta ejecución de técnicas observando que ambas tienen la misma ponderación de la técnica pero inversos lados.

TABLA 9

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE-TEST DOJO AGUILAS FEMENINO.

**GRAFICO 9**

Alumnos	Mawaschi Chudan
Karla Martinez	46
Sofia Montes	55
Georgina Galan	52
Kimberly Recinos	55
Abigail Ceron	33



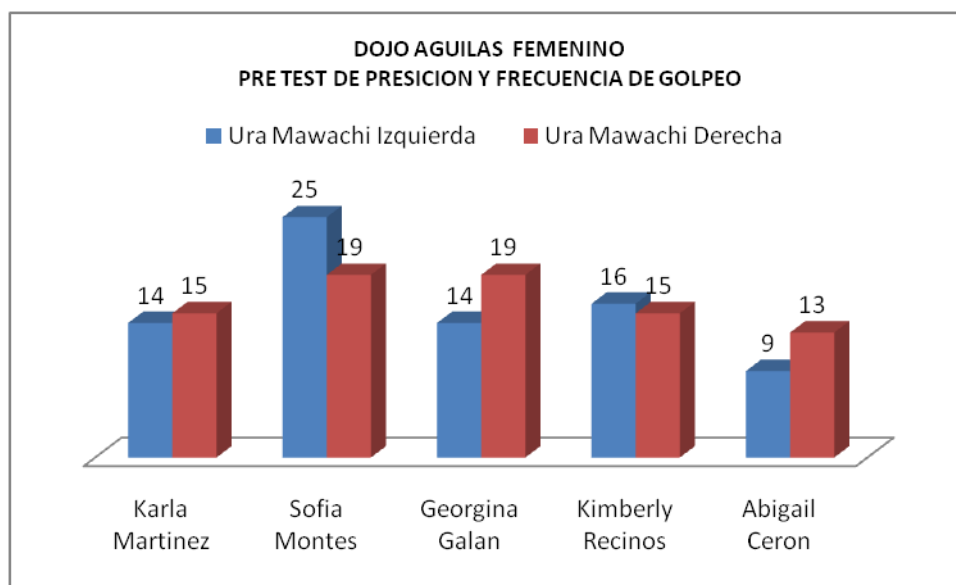
Análisis: Esta técnica es muy usada para la parte de las técnicas puntuables del karate se observa que las atletas del dojo águilas realizaron una ponderación de repeticiones acertadas aceptable, se mencionara que las atletas con mayor repetición de técnicas son la atleta 2 y 4 de la tabulación logrando superar a las demás restantes.

TABLA 10

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS DE PRE-TEST DOJO AGUILS FEMENINO.

**GRAFICO 10**

Alumnos	Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha
Karla Martinez	14	15
Sofia Montes	25	19
Georgina Galan	14	19
Kimberly Recinos	16	15
Abigail Ceron	9	13



Análisis: en la tabla que se describirá la técnica de pateo de ura mawashi las atletas deben poseer una abertura adecuada para una mejor amplitud, mayor elongación y rapidez en su tren inferior ya que esta técnica tiene su grado de dificultad en la cadera se observa el progreso de ambas atletas y se señalara como ejemplo a la atleta numero 2 ubicada en la tabla como la sobresaliente en este tiempo de prueba.

#### 4.2.3 PRE-TEST DOJO AVALOS MASCULINO.

#### RESULTADOS GENERALES DE PRE- TEST (CINCO TECNICAS).

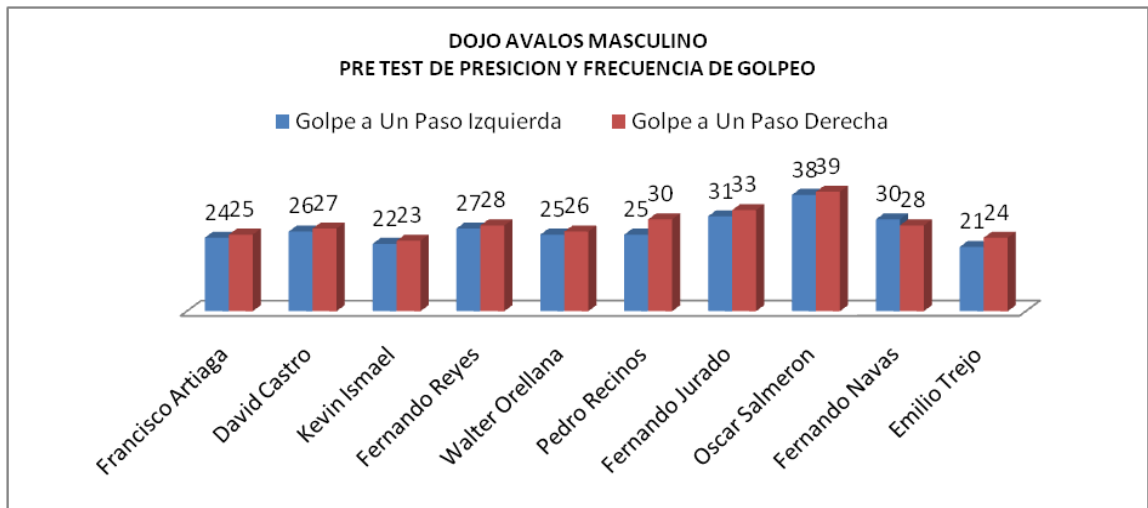
DOJO AVALO MASCULINO									
PRE TEST DE PRESION Y FRECUENCIA DE GOLPEO									
Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha	Chudan	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Francisco Artiaga	24	25	17	17	46	31	40	13	15
David Castro	26	27	19	20	54	28	29	16	18
Kevin Ismael	22	23	23	24	32	17	19	13	14
Fernando Reyes	27	28	16	16	37	16	15	17	19
Walter Orellana	25	26	22	24	43	18	20	19	20
Pedro Recinos	25	30	13	12	46	27	25	17	19
Fernando Jurado	31	33	32	33	65	34	36	28	31
Oscar Salmeron	38	39	41	42	71	37	39	30	32
Fernando Navas	30	28	26	27	44	23	25	27	29
Emilio Trejo	21	24	25	25	73	33	38	24	25

TABLA 11

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS DE PRE-TEST(CINCO TECNICAS). AVALOS MASCULINO

#### GRAFICO 11

Alumnos	Golpe a Un Paso	
	Izquierda	Derecha
Francisco Artiaga	24	25
David Castro	26	27
Kevin Ismael	22	23
Fernando Reyes	27	28
Walter Orellana	25	26
Pedro Recinos	25	30
Fernando Jurado	31	33
Oscar Salmeron	38	39
Fernando Navas	30	28
Emilio Trejo	21	24



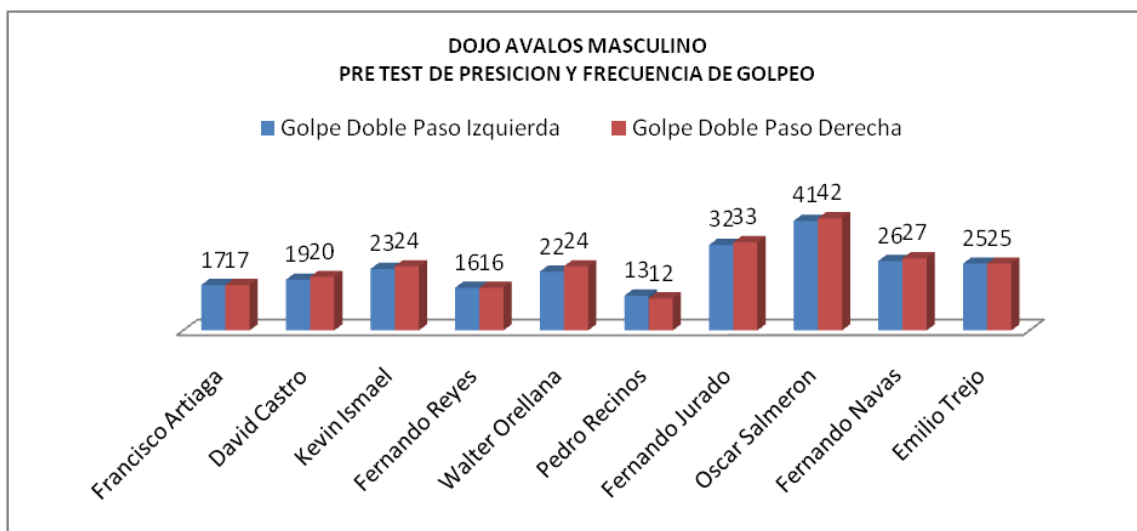
Análisis: En este proceso evaluativo se analizó la forma de proyección de los atletas masculinos logrando ubicarse 8 de los atletas en el nivel bueno y 2 de ellos en el nivel muy bueno se notó un poco de déficits en la técnica seleccionada se mencionara que los atletas con mayor cantidad de repeticiones son los atletas de la tabla son los atletas 7 y 8 logrando destacar de los demás atletas.

TABLA 12

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE-TET (CINCO TECNICAS). AVALOS MASCULINO

**GRAFICO12**

Alumnos	Golpe Doble Paso	
	Izquierda	Derecha
Francisco Artiaga	17	17
David Castro	19	20
Kevin Ismael	23	24
Fernando Reyes	16	16
Walter Orellana	22	24
Pedro Recinos	13	12
Fernando Jurado	32	33
Oscar Salmeron	41	42
Fernando Navas	26	27
Emilio Trejo	25	25



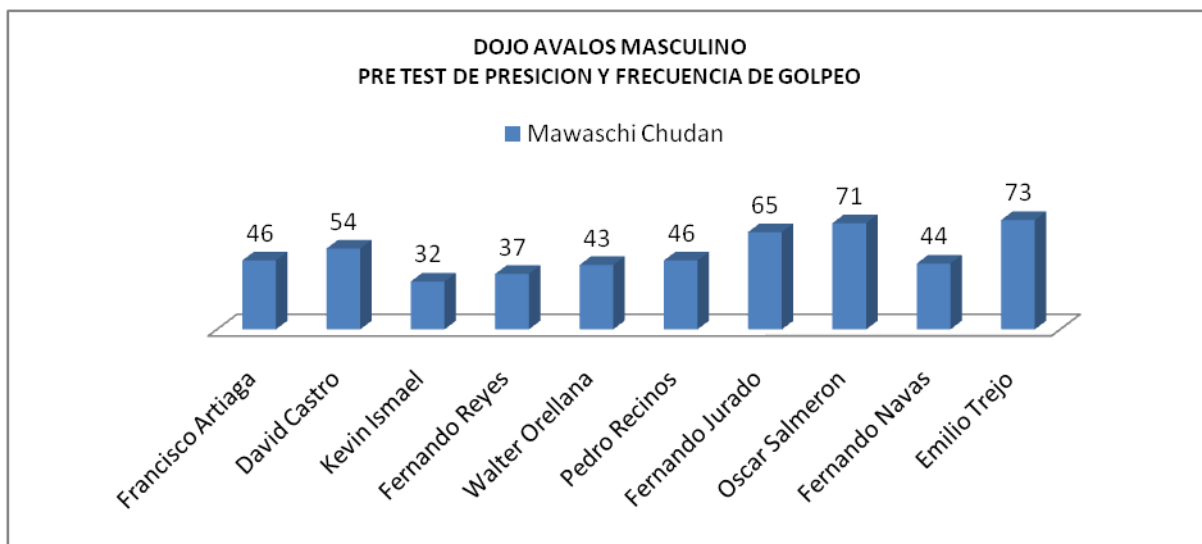
Análisis: En el análisis de esta técnica se detallara que los atletas en esta técnica tienen mayor grado de dificultad ya que los desplazamientos exigen un mayor cansancio físico y se demanda velocidad en las piernas y en los puños tanto que debe haber gran exigencia por que el puño junto al desplazamiento lleguen al mismo tiempo, denominado a 4 de ellos en el nivel regular, 5 de ellos en nivel bueno y 1 en nivel muy bueno.

TABLA 13

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE-TEST  
(CINO TECNICAS). AVALOS MASCULINO

**GRAFICO 13**

Alumnos	Mawaschi Chudan
Francisco Artiaga	46
David Castro	54
Kevin Ismael	32
Fernando Reyes	37
Walter Orellana	43
Pedro Recinos	46
Fernando Jurado	65
Oscar Salmeron	71
Fernando Navas	44
Emilio Trejo	73



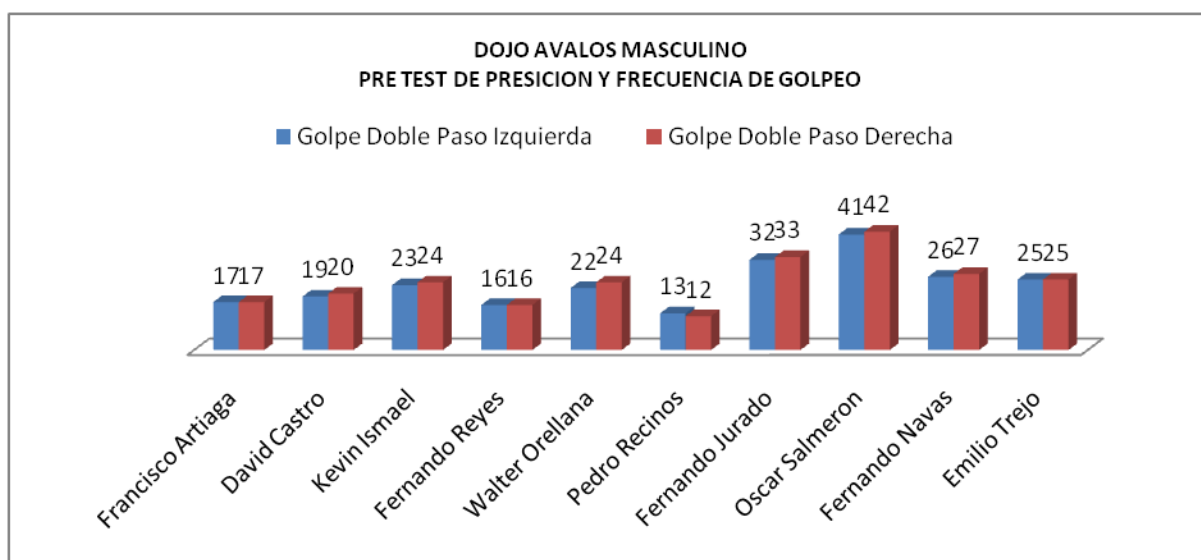
Análisis: En esta técnica donde los 10 atletas del Dojo Avalos fueron seleccionados para este tipo de prueba realizaron un nivel aceptable colocándose en los tres niveles que son bueno, muy bueno y excelente, entre los atletas que se encuentran en el nivel bueno son los atletas 3,4,5,9 del gráfico, en el nivel muy bueno son los atletas 1,2,6 siempre del gráfico y los atletas que se colocaron en nivel excelente son 7,8,10 del gráfico se dirá que estos últimos tres atletas pertenecen a la selección juvenil de Karate.

TABLA 14

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE-TEST (CINCO TECNICAS). AVALOS MASCULINO

**GRAFICO 14**

Alumnos	Mawaschi Yodan	
	Izquierda	Derecha
Francisco Artiaga	31	40
David Castro	28	29
Kevin Ismael	17	19
Fernando Reyes	16	15
Walter Orellana	18	20
Pedro Recinos	27	25
Fernando Jurado	34	36
Oscar Salmeron	37	39
Fernando Navas	23	25
Emilio Trejo	33	38



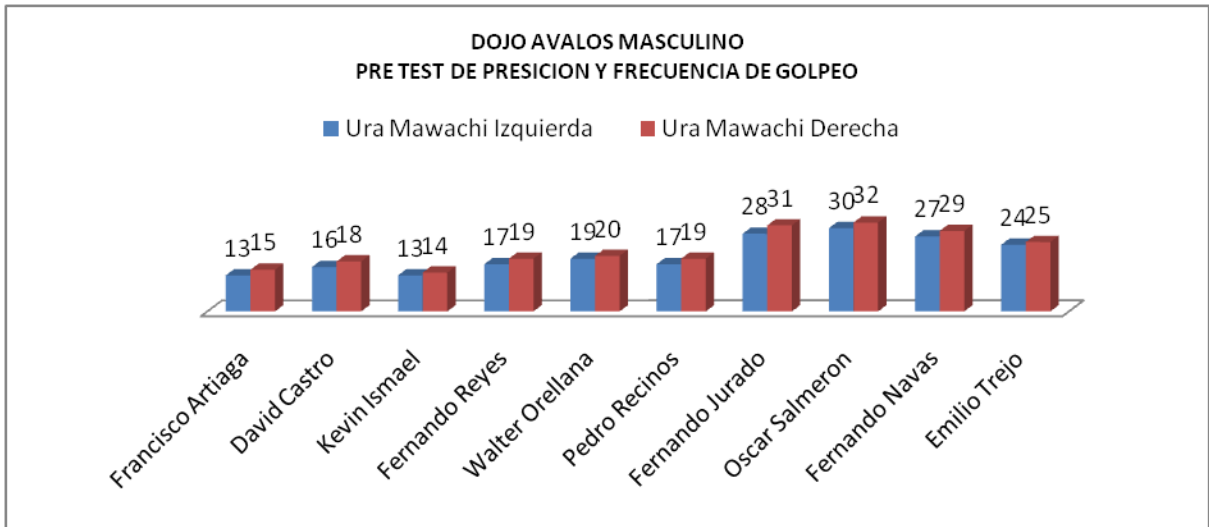
Análisis: En la técnica de pateo se analizó que los atletas del Dojo Avalos obtuvieron una calificación aceptable proporcionando un nivel muy técnico en varios de los atletas de esta escuela colocándose en los niveles bueno ,muy bueno y excelente analizándose la tabla y el grafico los atletas que calificaron en nivel bueno son el atleta 3,4,5 de la gráfica, mientras que en el nivel muy bueno se colocaron los atletas 2,6,9 de la gráfica y los atletas que se colocaron en el nivel excelente son los números 1,7,8,10.

TABLA 15

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE-TEST (CINCO TECNICAS). AVALOS MASCULINO

**GRAFICO 15**

Alumnos	Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha
Francisco Artiaga	13	15
David Castro	16	18
Kevin Ismael	13	14
Fernando Reyes	17	19
Walter Orellana	19	20
Pedro Recinos	17	19
Fernando Jurado	28	31
Oscar Salmeron	30	32
Fernando Navas	27	29
Emilio Trejo	24	25



Análisis: En el comienzo de esta prueba de pateo es de importancia mencionar que la realización de esta técnica tiene un grado de dificultad por las fases del movimiento que se ejecuta por tanto tiene una magnitud mayor de complejidad, los atletas del Dojo Avalos mostraron en este proceso lo dificultoso que se presta la técnica colocándose en los niveles bueno y muy bueno, a continuación se detallara los niveles por atletas en el nivel bueno se colocan los atletas 1,2,3,4,5,6, posteriormente los atletas 7,8,9,10 se colocaron en nivel muy bueno.

TABLA 16

**4.2.4 PRE- TEST DOJO AGUILAS MASCULINO.**

**RESULTADOS GENERALES DE PRE- TEST (CINCO TECNICAS).**

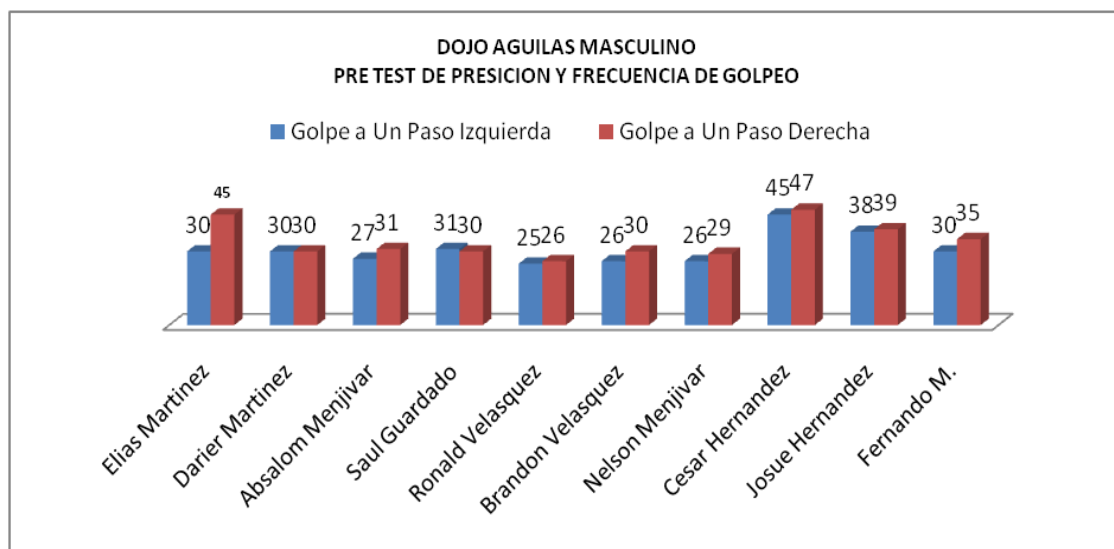
DOJO AGUILAS MASCULINO									
PRE TEST DE PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO									
Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha	Chudan	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Elias Martinez	30	45	14	15	35	24	28	17	20
Darier Martinez	30	30	13	14	40	18	21	17	20
Absalom Menjivar	27	31	13	18	60	18	22	25	22
Saul Guardado	31	30	14	15	59	27	28	17	21
Ronald Velasquez	25	26	11	10	28	16	18	15	18
Brandon Velasquez	26	30	13	15	52	21	28	20	21
Nelson Menjivar	26	29	13	15	50	21	27	20	21
Cesar Hernandez	45	47	24	25	61	25	36	22	23
Josue Hernandez	38	39	21	20	53	19	30	18	16
Fernando M.	30	35	14	15	30	28	25	13	14

TABLA 16

**CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE-TEST (CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS MASCULINO.**

**GRAFICO 16**

Alumnos	Golpe a Un Paso	
	Izquierda	Derecha
Elias Martinez	30	45
Darier Martinez	30	30
Absalom Menjivar	27	31
Saul Guardado	31	30
Ronald Velasquez	25	26
Brandon Velasquez	26	30
Nelson Menjivar	26	29
Cesar Hernandez	45	47
Josue Hernandez	38	39
Fernando M.	30	35



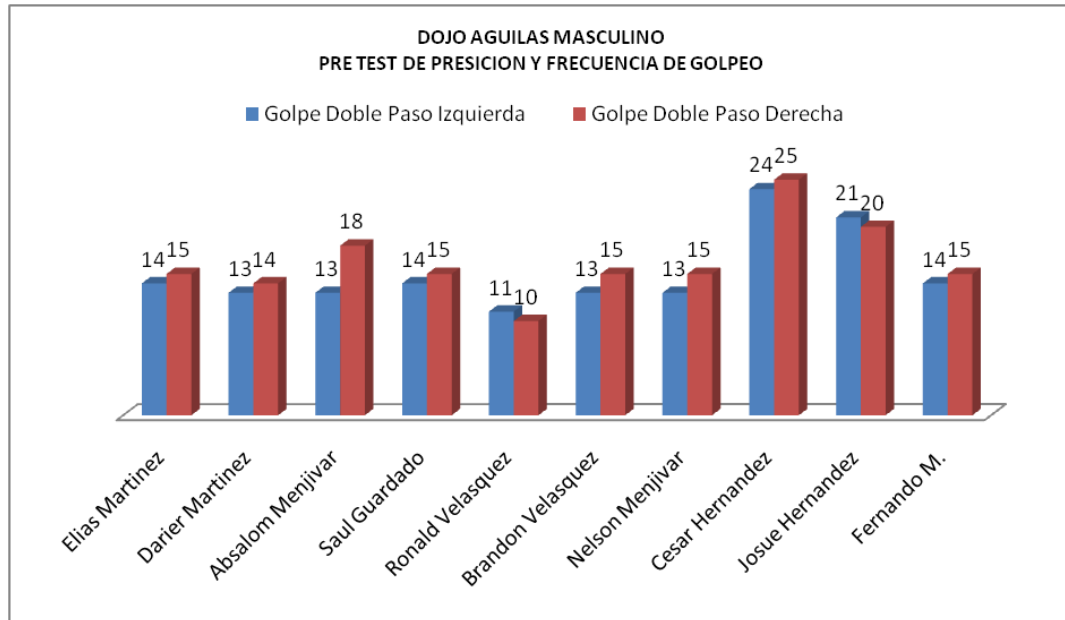
Análisis En los atletas del Dojo Águilas se notó desde el principio que tenían buena base inicial empleada por el maestro de estos atletas por tanto se observó calidad en la técnica y estímulos altos de cada atleta poniendo como parámetro el objetivo de mejorar el trabajo de Dojo colocándose en los niveles bueno, muy bueno y excelente, con estos datos el objetivo será ver cuánto pueden llegar a superar más su nivel.

TABLA 17

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERLES DE PRE-TEST (CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS MASCULINO.

**GRAFICO 17**

Alumnos	Golpe Doble Paso	
	Izquierda	Derecha
Elias Martinez	14	15
Darier Martinez	13	14
Absalom Menjivar	13	18
Saul Guardado	14	15
Ronald Velasquez	11	10
Brandon Velasquez	13	15
Nelson Menjivar	13	15
Cesar Hernandez	24	25
Josue Hernandez	21	20
Fernando M.	14	15



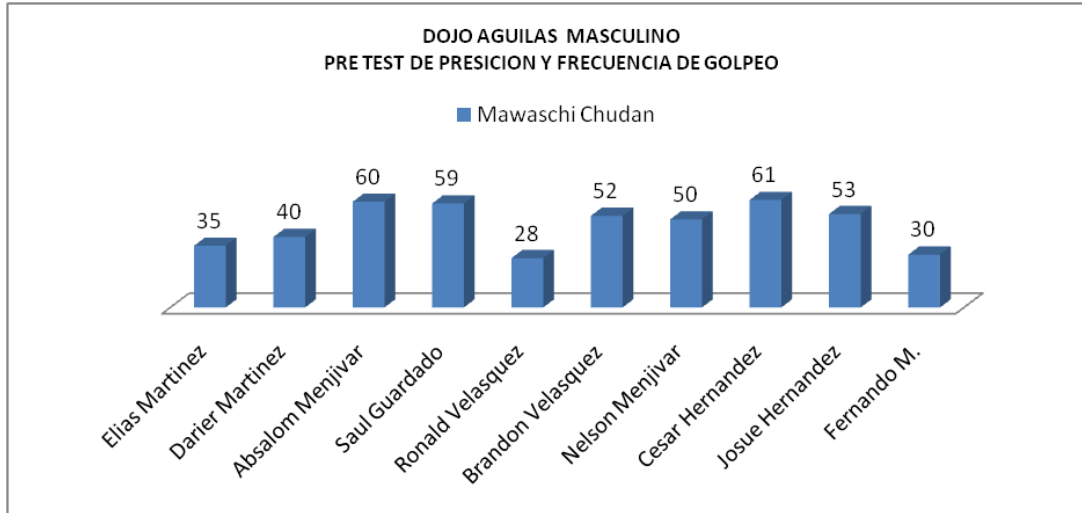
Análisis En esta técnica se agregara que tiene un grado de dificultad mayor pos sus desplazamientos que se hacen en los pies y la rapidez del puño que tienen que llegar simultáneos para una mejor efectividad por tanto los atletas de este Dojo se colocaron en los niveles regular y bueno, de acuerdo a este parámetro se trabajara para la mejora en la eficacia de esta técnica.

TABLA 18

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE-TEST (CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS MASCULINO.

**GRAFICO 18**

Alumnos	Mawaschi Chudan
Elias Martinez	35
Darier Martinez	40
Absalom Menjivar	60
Saul Guardado	59
Ronald Velasquez	28
Brandon Velasquez	52
Nelson Menjivar	50
Cesar Hernandez	61
Josue Hernandez	53
Fernando M.	30



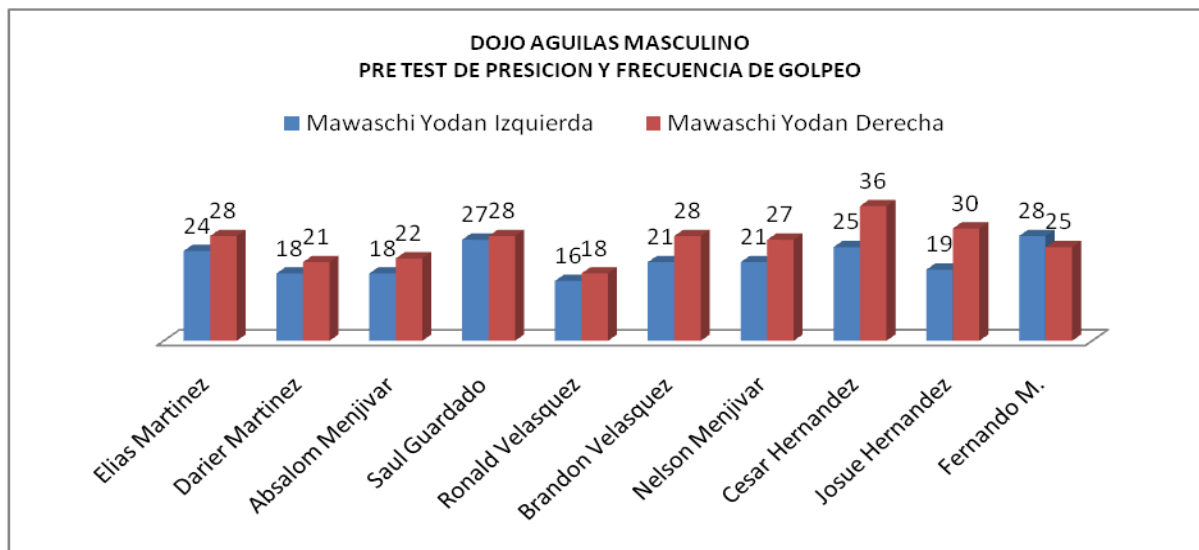
Análisis En esta técnica se observó que deben ser más rápidos con el giro de la cadera para una mayor velocidad y lograr cantidades de repeticiones se puede analizar que el atleta número 5 y número 10 anduvieron en el nivel regular teniendo mayor dificultad que los demás atletas que se colocaron en nivel bueno el atleta número 1, 2, posteriormente los demás atletas se colocaron en nivel muy bueno y a continuación se detallan quienes son los atletas 3, 4, 6, 7, 9, como podemos ver el atleta número 8 supero a todos en esta técnica logrando ubicarse en el nivel excelente por su rapidez y efectividad en el pateo.

TABLA 19

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE-TEST (CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS MASCULINO.

**GRAFICO 19**

Alumnos	Mawaschi Yodan	
	Izquierda	Derecha
Elias Martinez	24	28
Darier Martinez	18	21
Absalom Menjivar	18	22
Saul Guardado	27	28
Ronald Velasquez	16	18
Brandon Velasquez	21	28
Nelson Menjivar	21	27
Cesar Hernandez	25	36
Josue Hernandez	19	30
Fernando M.	28	25



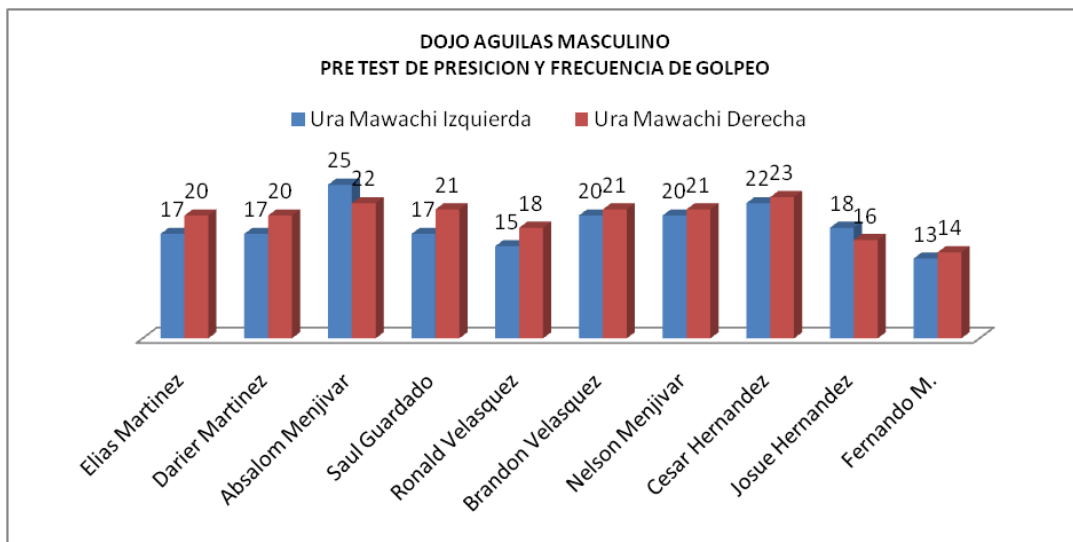
Análisis Esta técnica de pateo se necesita una buena flexibilidad y una buena elevación de rodilla para alcanzar el objetivo de la altura con buena forma se dirá que estos atletas tenían la buena forma y un nivel aceptable tanto que sus resultados arrojaron colocarse en los niveles siguientes regular ,bueno ,muy bueno pero notamos que la mayoría de estos atletas del Dojo Águilas su fuerte es el puño derecho y el izquierdo es débil el atleta 2 , 3, 5, 6 por el lado izquierdo se colocaron en nivel regular ,mientras que los atletas 1, 4, 6, 7,8 y 10 se colocaron en el nivel muy bueno.

TABLA 20

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE PRE-TEST (CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS MASCULINO.

**GRAFICO 20**

Alumnos	Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha
Elias Martinez	17	20
Darier Martinez	17	20
Absalom Menjivar	25	22
Saul Guardado	17	21
Ronald Velasquez	15	18
Brandon Velasquez	20	21
Nelson Menjivar	20	21
Cesar Hernandez	22	23
Josue Hernandez	18	16
Fernando M.	13	14



Análisis La técnica de la ura mawashi es la técnica de pateo con mayor dificultad de ejecución y exige por tanto buena forma calidad de ejecución y un gran control al momento de pegarla competitivamente vemos en el grafico que los atletas su comportamiento a la asimilación de las cargas y coordinación junto con la flexibilidad serán los datos más importantes colocándose en los niveles de bueno y muy bueno analicemos que este grupo de atletas de este Dojo ha salido calificado mejor por su alta potencia y nivel que se mantiene raqueando siempre en buenas posiciones en los eventos nacionales .

### 4.3 POST-TEST DOJO AVALOS

#### 4.3.1 POST- TEST FEMENINO AVALOS.

TABLA 21

RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST (CINCO TECNICAS).

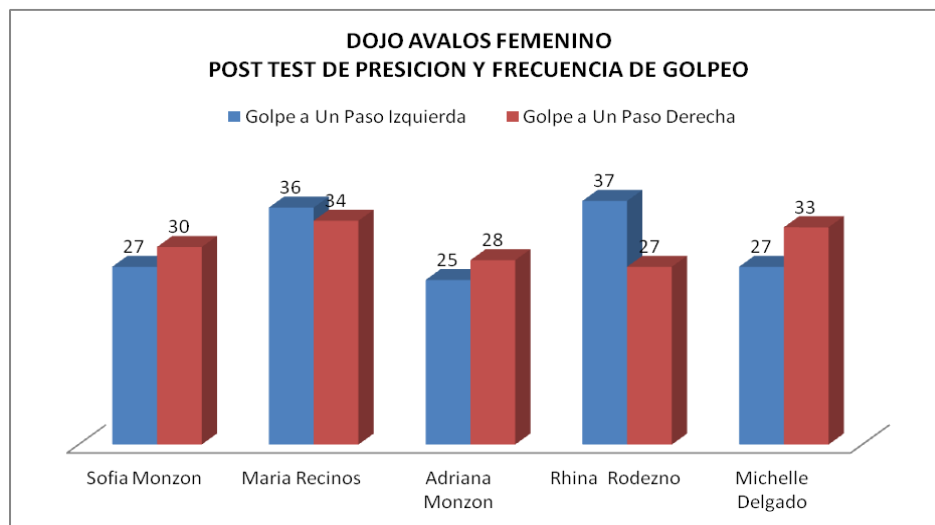
DOJO AVALOS FEMENINO									
POST TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO									
Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha	Chudan	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Sofia Monzon	27	30	18	21	34	26	24	14	14
Maria Recinos	36	34	16	17	39	19	19	18	15
Adriana Monzon	25	28	15	22	45	21	22	17	20
Rhina Rodezno	37	27	15	18	46	24	19	19	20
Michelle Delgado	27	33	14	16	36	16	16	11	15

TABLA 21

CORRESPONDE A L TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST (CINCO TECNICAS) DOJO AVALOS FEMENINO.

#### GRAFICO 21

Alumnos	Golpe a Un Paso		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Sofia Monzon	27	30	36	57	36%
Maria Recinos	36	34	80	70	14%
Adriana Monzon	25	28	34	53	35%
Rhina Rodezno	37	27	44	64	31%
Michelle Delgado	27	33	43	60	28%



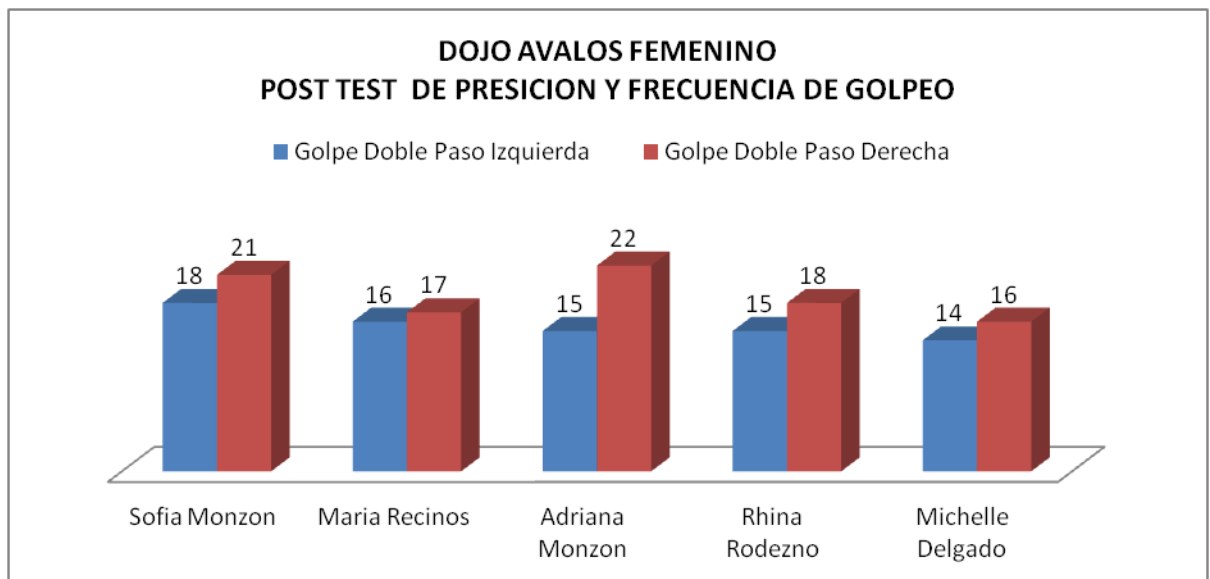
Análisis: Mencionaremos que en la segunda evaluación se obtuvo una mejoría en las atletas logrando colocarse las cinco ponencias en un nivel muy bueno, obteniendo un mejor resultado mediante el programa de ejercicios que se efectuó ,las atletas del Dojo Avalos respondieron a esta evaluación adaptándose a las cargas realizadas y obteniendo una buena forma tanto deportiva como técnica.

TABLA 22

CORREPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST (CINCO TECNICAS) DOJO AVALOS FEMENINO.

**GRAFICO 22**

Alumnos	Golpe Doble Paso		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Sofia Monzon	18	21	30	39	23%
Maria Recinos	16	17	32	33	3%
Adriana Monzon	15	22	28	37	24%
Rhina Rodezno	15	18	19	33	42%
Michelle Delgado	14	16	19	30	36%



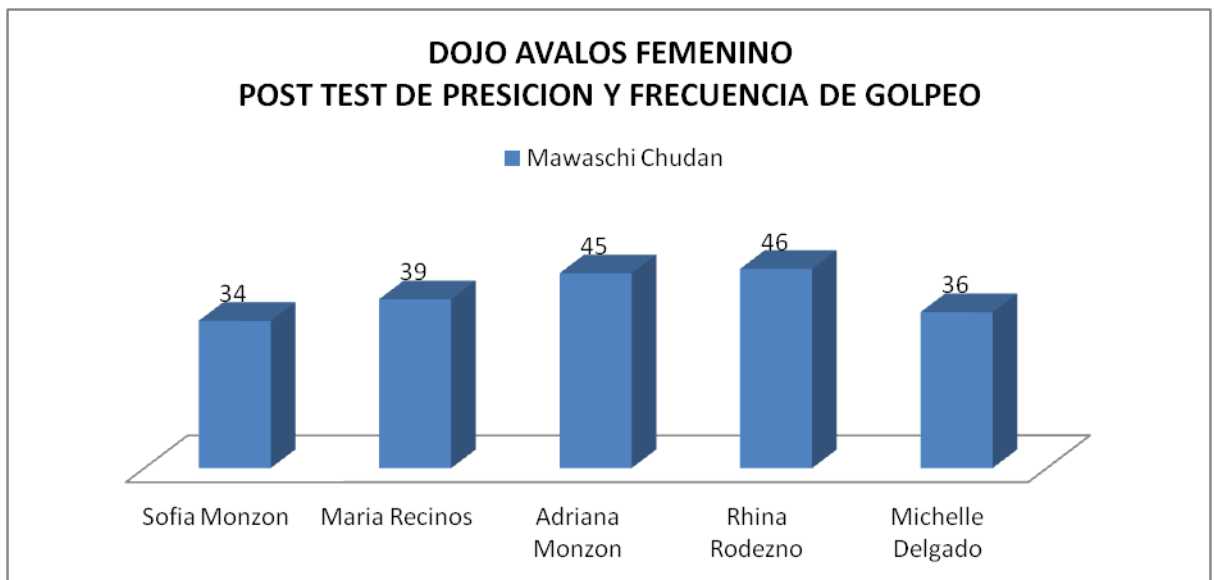
Análisis: Durante este último proceso las atletas sometidas a las evaluaciones finales de las técnicas mediante una preparación de un programa de ejercicios se caracterizaron en un éxito, en la mejoría de cuatro de las atletas logrando superar su record anterior colocándose en el nivel muy bueno y excelente, se menciona que la segunda atleta del grafico estaba lesionada por tanto no pudo lograr el máximo resultado esperado ya que la atleta forma parte de la selección juvenil.

TABLA 23

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST (CINCO TECNICAS) DOJO AVALOS FEMENINO.

**GRAFICO 23**

Alumnos	Mawaschi Chudan	Total		%
		Pre- test	Post-test	
Sofia Monzon	34	28	34	18%
Maria Recinos	39	71	39	8%
Adriana Monzon	45	42	45	7%
Rhina Rodezno	46	24	46	5%
Michelle Delgado	36	31	36	13%



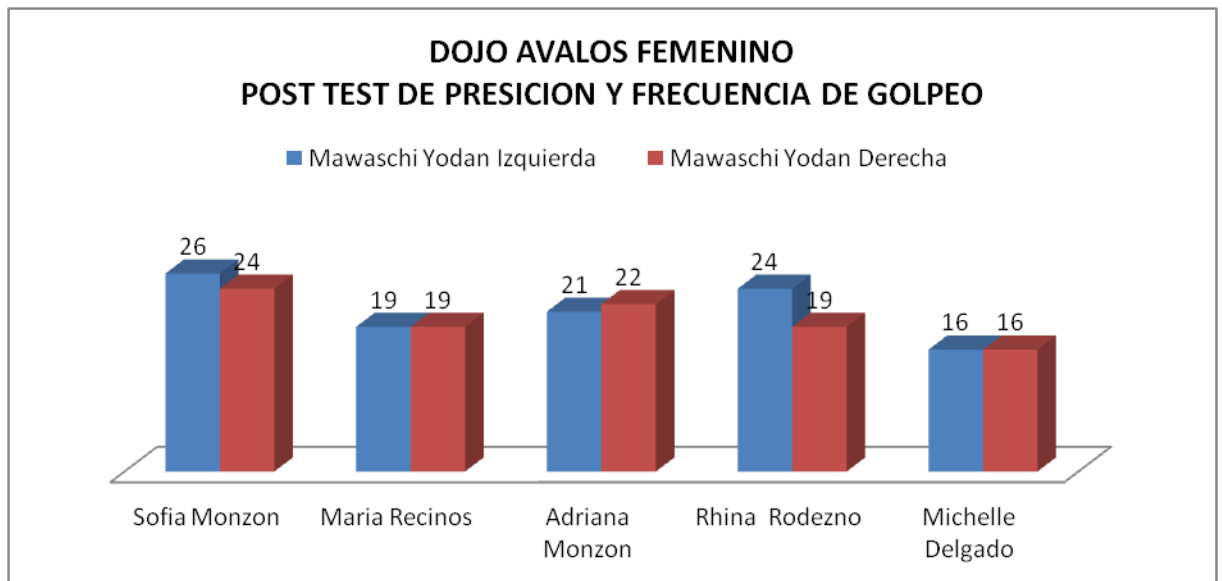
Análisis: En esta ponencia las atletas mejoraron sus resultados colocándose en el nivel bueno logrando un mejor pateo mayor velocidad y mayor cantidad de patadas sobrepasando su marca anterior en este proceso la atleta que se coloca en segunda del grafico bajo su nivel por motivo de lesión en rodilla dificultándole efectuar con eficacia la técnica.

TABLA 24

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST (CINCO TECNICAS) DOJO AVALOS FEMENINO.

GRAFICO 24

Alumnos	Mawaschi Yodan		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Sofia Monzon	26	24	42	50	16%
Maria Recinos	19	19	61	38	6%
Adriana Monzon	21	22	27	43	37%
Rhina Rodezno	24	19	24	43	44%
Michelle Delgado	16	16	27	32	15%



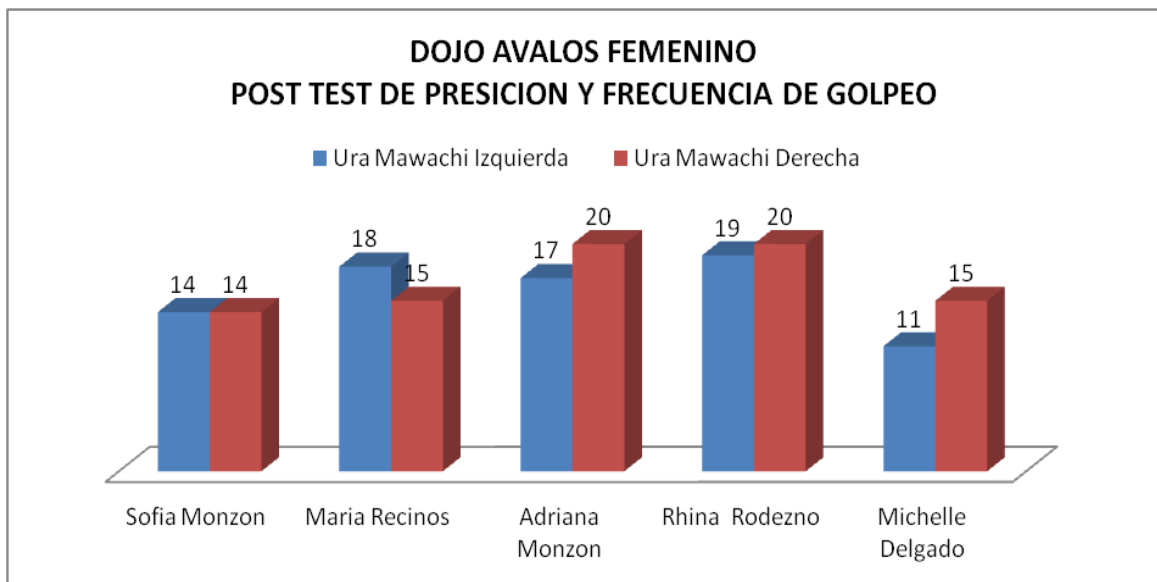
Análisis: En esta técnica podemos analizar una notable mejoría de las atletas del Dojo Avalos incrementando su potencial desarrollando una técnica aceptable logrando una buena forma en el pateo se observará nuevamente que para esta prueba la atleta que se coloca en segunda del grafico manifestaba lesión en su rodilla afectándole en la ejecución

TABLA 25

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST (CINCO TECNICAS) DOJO AVALOS FEMENINO.

**GRAFICO 25**

Alumnos	Ura Mawachi		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-est	
Sofia Monzon	14	14	24	28	14%
Maria Recinos	18	15	33	33	0%
Adriana Monzon	17	20	23	37	35%
Rhina Rodezno	19	20	27	39	30%
Michelle Delgado	11	15	21	26	19%



Análisis: En este proceso de evaluación se mostraron las atletas con un porcentaje alto logrando superar los resultados obtenidos anteriormente, cabe mencionar que en el resultado anterior se ejecutó con una técnica regular, este resultado se superó logrando una positiva posición llegando a una escala de nivel bueno y nivel muy bueno mientras que la segunda atleta del grafico de este Dojo sigue con su lesión que le dificulto superar la cantidad de patadas realizadas anteriormente quedándose con el mismo record realizado

#### 4.3.2 POST- TEST DOJO AGUILAS FEMENINO.

RESULTADOS GENERALES DEL POST-TEST FEMENINO (CINCO TECNICAS).

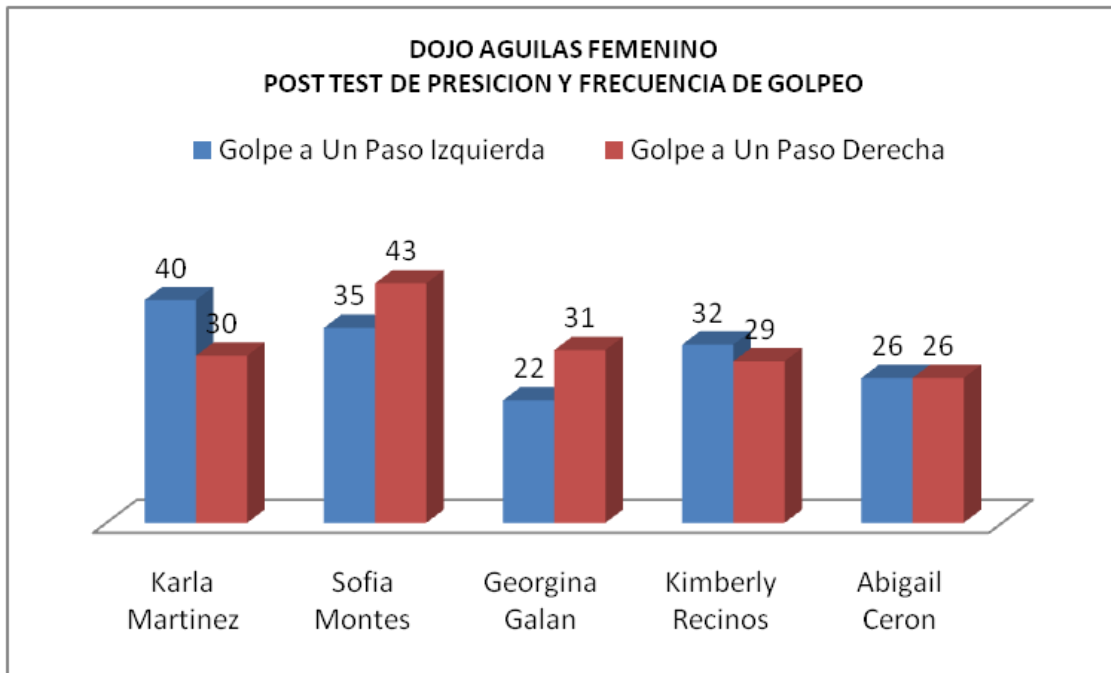
DOJO AGUILAS FEMENINO									
POST TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO									
Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha	Chudan	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Karla Martinez	40	30	15	26	49	27	28	15	17
Sofia Montes	35	43	15	27	60	32	32	27	25
Georgina Galan	22	31	15	26	54	28	29	15	21
Kimberly Recinos	32	29	14	29	57	23	24	17	19
Abigail Ceron	26	26	23	13	35	18	17	11	15

TABLA 26

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DEL POST-TEST FEMENINO (CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS.

#### GRAFICO 26

Alumnos	Golpe a Un Paso		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Karla Martinez	40	30	66	70	6%
Sofia Montes	35	43	69	78	12%
Georgina Galan	22	31	50	53	6%
Kimberly Recinos	32	29	56	61	8%
Abigail Ceron	26	26	43	52	17%



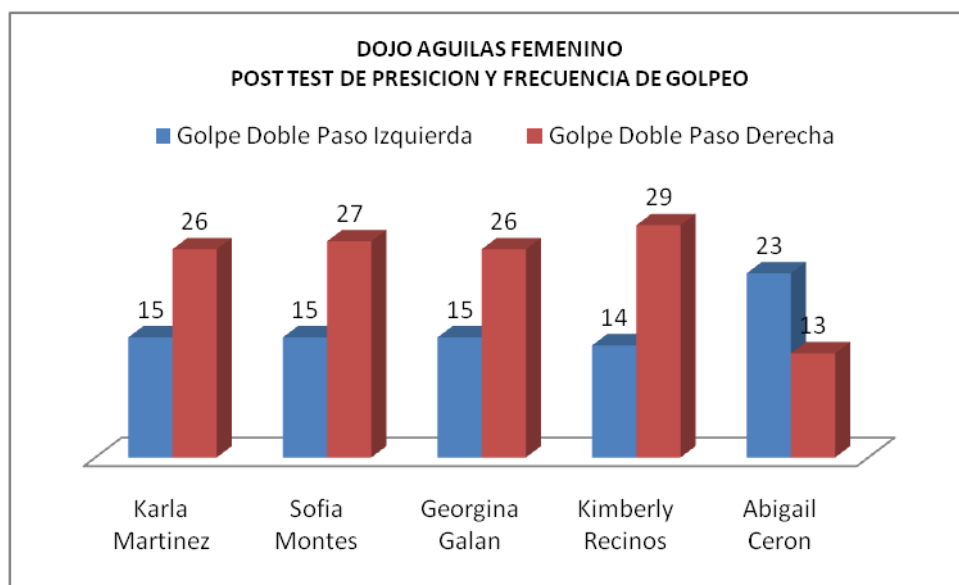
Análisis: en la tabla de la técnica de puño con desplazamiento corto se podrá decir que tuvieron una buena representación las atletas logrando mejorar su precisión y frecuencia de golpeo logrando así aumentar la cantidad de golpes en el tiempo marcado por la evaluación, se analizó que las atletas más sobresalientes fueron las atletas 1 y 2 ubicadas en ese orden en la tabla, se traen a mención que las otras 3 atletas obtuvieron grandemente la mejoría de la técnica.

TABLA 27

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS DEL POST-TEST FEMENINO  
(CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS

**GRAFICO 27**

Alumnos	Golpe Doble Paso		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Karla Martinez	15	26	35	41	15%
Sofia Montes	15	27	25	42	40%
Georgina Galan	15	26	29	41	29%
Kimberly Recinos	14	29	29	43	35%
Abigail Ceron	23	13	31	36	14%



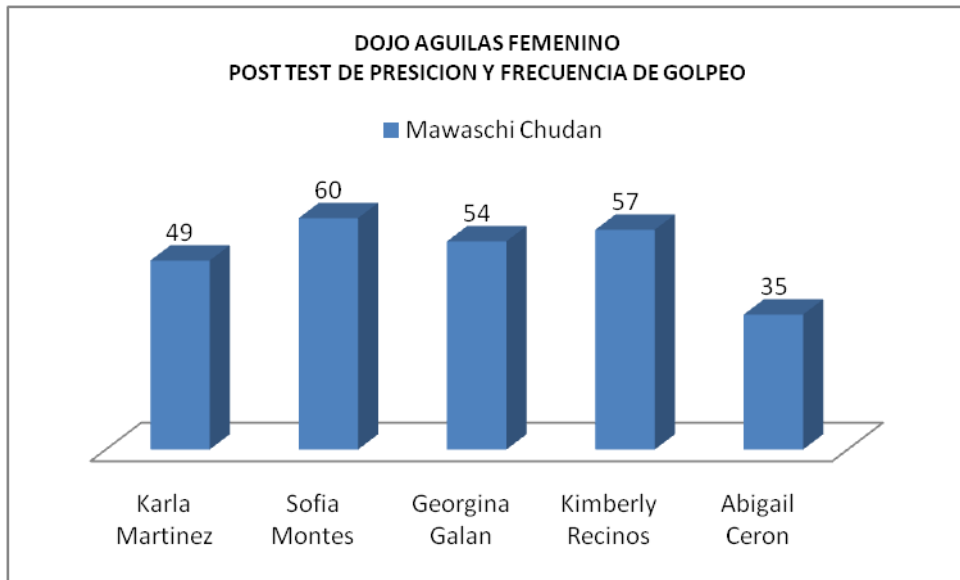
Análisis: En esta etapa del proceso se notó el incremento de la técnica de puño con desplazamiento doble logrando superar las cantidades anteriores y también se mencionara que las atletas dominaron más el lado derecho que el lado izquierdo a excepción de la atleta 5 ubicada en la tabla que dómino más la izquierda.

TABLA 28

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DEL POST-TEST FEMENINO (CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS.

**GRAFICO 28**

Alumnos	Chudan	Total		%
		Pre-test	Post-test	
Karla Martinez	49	46	49	6%
Sofia Montes	60	55	60	8%
Georgina Galan	54	52	54	4%
Kimberly Recinos	57	55	57	4%
Abigail Ceron	35	33	35	6%



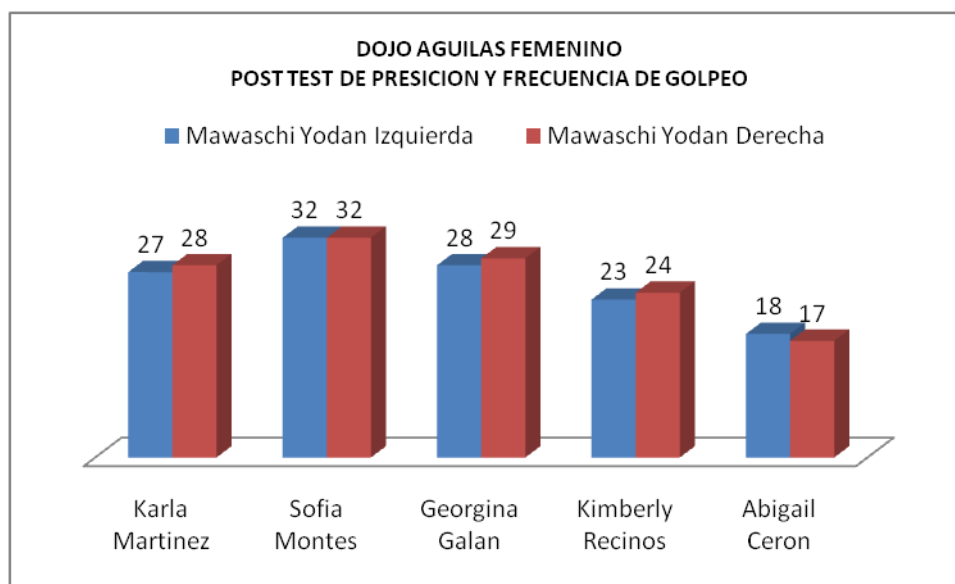
Análisis : En la tabla reflejada del dojo águilas femenino se ve la diferencia del trabajo realizado puesto que se puede apreciar en los resultados arrojados en la tabulación donde se ara mención que todas tuvieron un incremento en la realización de las patadas colocándose la atleta 2 de la tabla en primer lugar seguido de la atletas 4, para luego la atleta 3 colocarse en el tercer puesto y la atleta 1 colocarse en el cuarto puesto finalizando la atleta 5 en el último lugar pero con un avance técnico al anterior.

TABLA 29

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DEL POST-TEST FEMENINO (CINCO TECNICA) DOJO AGUILAS

**GRAFICO 29**

Alumnos	Mawaschi Yodan		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Karla Martinez	27	28	50	55	1%
Sofia Montes	32	32	53	64	17%
Georgina Galan	28	29	53	57	7%
Kimberly Recinos	23	24	38	47	19%
Abigail Ceron	18	17	29	35	17%

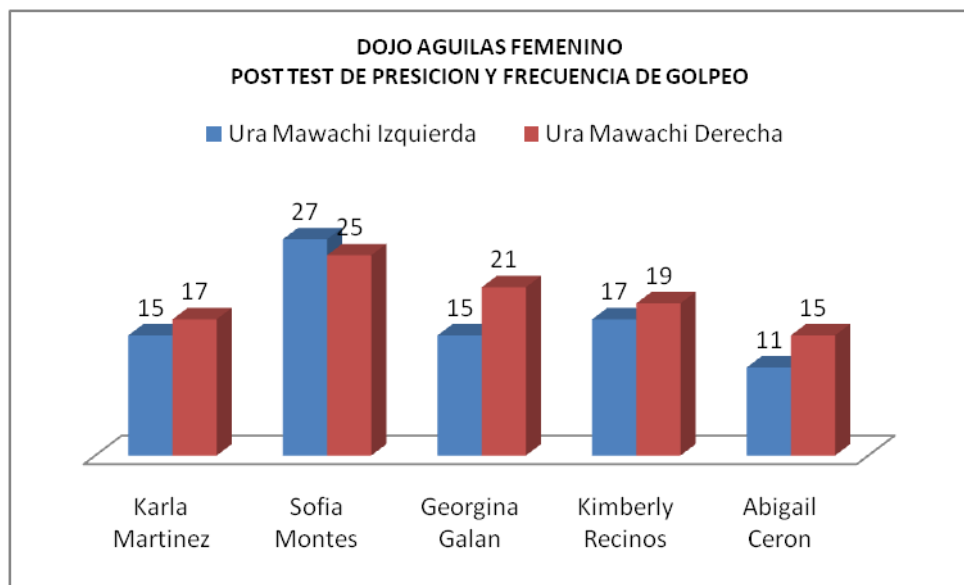


Análisis: Determinaremos que en esta técnica lograron la superación de las técnicas a través de mayoría de cantidad de repetición, logrando vencer todo el grado de dificultad que posee la realización de esta técnica las 5 atletas tuvieron una importante mejoría y lograron avanzar a un nivel aceptable ,logrando dominar esta justa la atleta 2 de la tabla.

TABLA 30 CORRESPONDE A RESULTADOS GENERALES DEL POST-TEST FEMENINO (CINCO TECNICAS).

**GRAFICO 30**

Alumnos	Ura Mawachi		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Karla Martinez	15	17	29	32	9%
Sofia Montes	27	25	44	52	15%
Georgina Galan	15	21	33	36	8%
Kimberly Recinos	17	19	31	36	14%
Abigail Ceron	11	15	22	26	15%



Análisis: En la etapa final del proceso de evaluación se concluyó que las atletas mejoraron grandemente su efectividad en la técnica del pateo de ura mawashi teniendo el tiempo preciso para marcar con claridad el pateo y sea efectivo a la hora de la ejecución en la evaluación se analiza que la atleta que sobre sale en esta técnica es la atleta 2 ubicada en la tabla y así se mencionara que la atleta 5 tuvo un incremento en su realización también superando los resultados anteriores.

### 4.3.3 POST-TEST DOJO AVALOS.

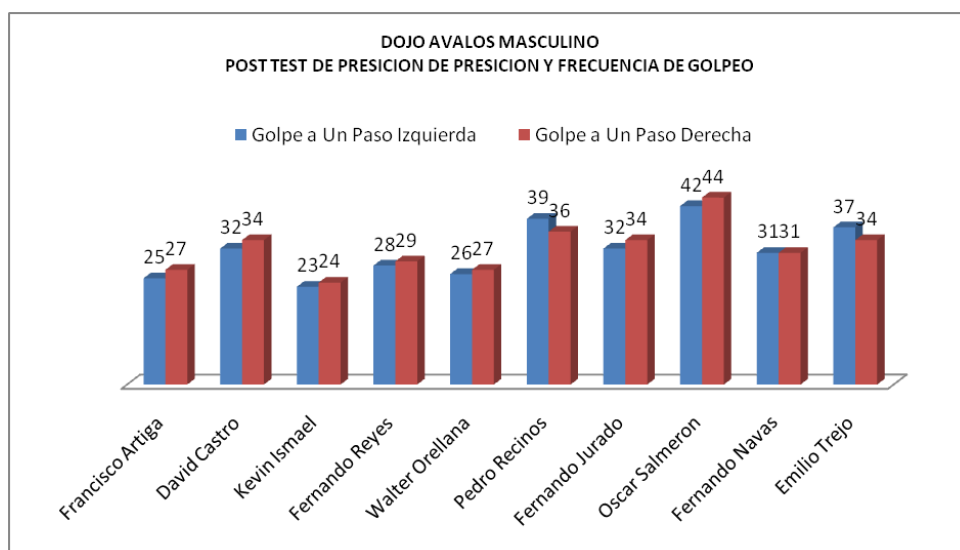
RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST MASCULINO (CINCO TECNICAS).

DOJO AVALO MASCULINO									
POST TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO									
Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha	Chudan	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Francisco Artiga	25	27	22	20	59	33	42	17	18
David Castro	32	34	23	25	58	32	34	28	30
Kevin Ismael	23	24	25	27	34	20	22	22	25
Fernando Reyes	28	29	18	18	44	36	26	20	20
Walter Orellana	26	27	27	28	45	21	23	23	26
Pedro Recinos	39	36	15	14	48	28	30	19	20
Fernando Jurado	32	34	34	35	70	41	42	32	35
Oscar Salmeron	42	44	43	45	73	38	40	32	34
Fernando Navas	31	31	28	31	46	25	27	29	30
Emilio Trejo	37	34	27	28	74	39	40	25	27

TABLA 31

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST MASCULINO (CINCO TECNICAS) DOJO AVALOS.

Alumnos	Golpe a Un Paso		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Francisco Artiga	25	27	49	52	6%
David Castro	32	34	53	66	19%
Kevin Ismael	23	24	45	47	4%
Fernando Reyes	28	29	55	57	4%
Walter Orellana	26	27	51	53	4%
Pedro Recinos	39	36	55	75	27%
Fernando Jurado	32	34	64	66	3%
Oscar Salmeron	42	44	77	86	10%
Fernando Navas	31	31	58	62	6%
Emilio Trejo	37	34	45	71	36%



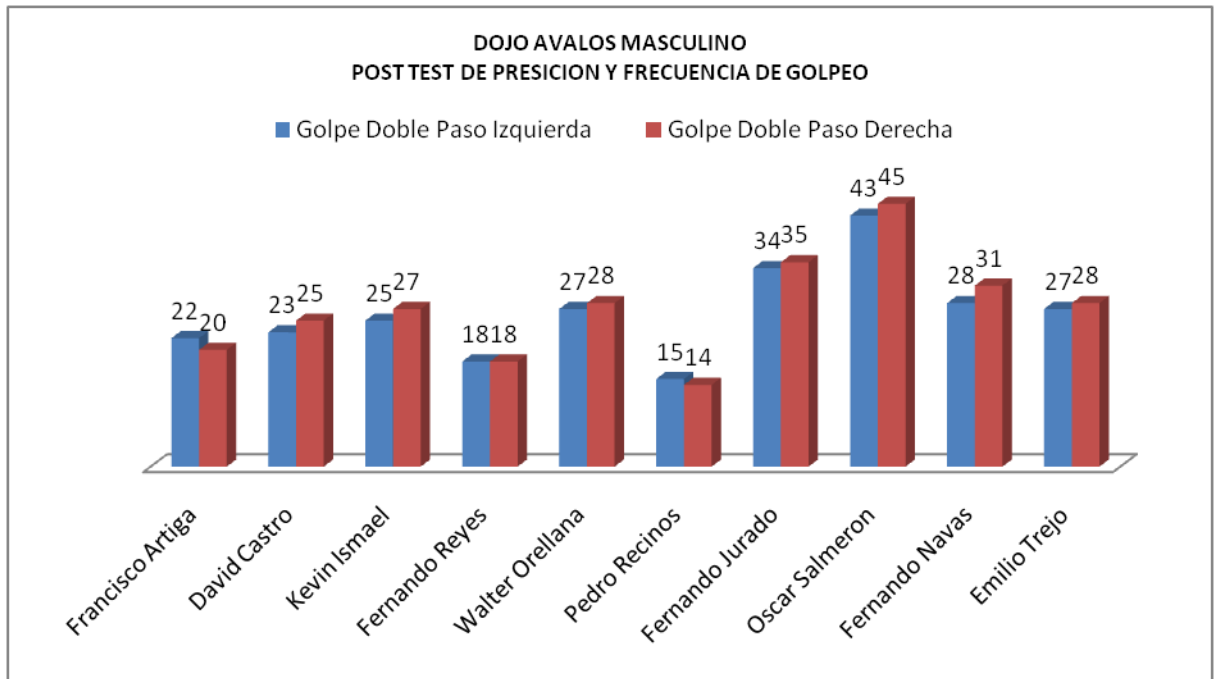
esta evaluación los atletas del Dojo Avalos tuvieron un incremento grande en el desarrollo de las técnicas logrando hacer más repeticiones de la técnica y a la vez el perfeccionamiento de la ejecución técnicas evaluadas colocándose en los niveles bueno, muy bueno y excelente

TABLA 32

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST MASCULINO (CINCO TECNICAS) DOJO AVALOS.

**GRAFICO 32**

Alumnos	Golpe Doble Paso		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Francisco Artiga	22	20	34	42	19%
David Castro	23	25	39	48	18%
Kevin Ismael	25	27	47	52	9%
Fernando Reyes	18	18	32	36	11%
Walter Orellana	27	28	46	55	16%
Pedro Recinos	15	14	25	29	13%
Fernando Jurado	34	35	65	69	6%
Oscar Salmeron	43	45	83	88	5%
Fernando Navas	28	31	53	59	10%
Emilio Trejo	27	28	50	55	9%



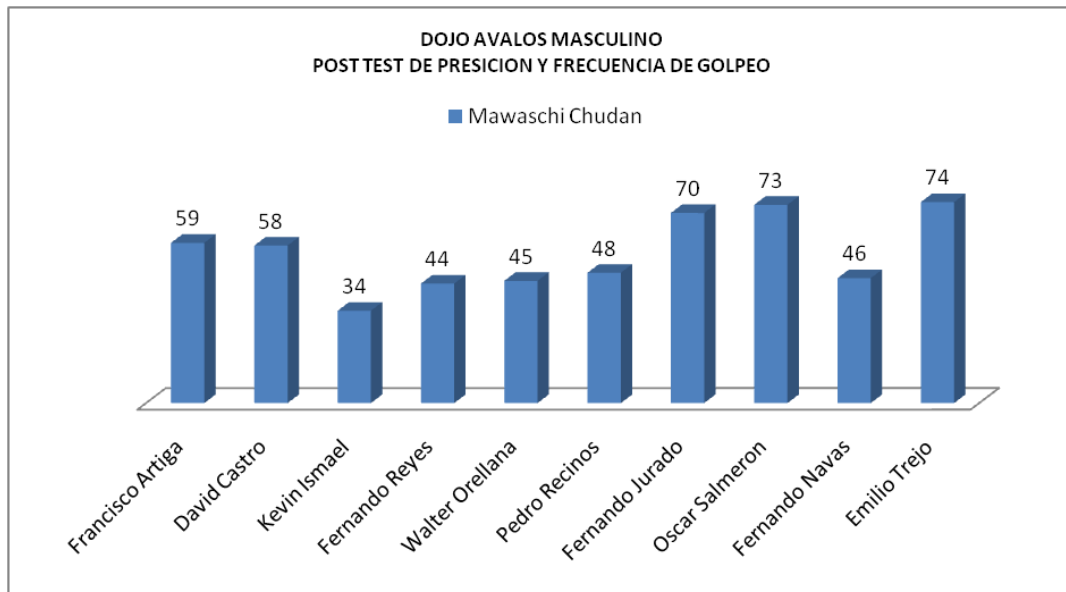
Análisis Los atletas del Dojo Avalos en esta evaluación tuvieron un incremento de la técnica del doble paso logrando sobrepasar los límites de su exigencia los atletas ubicados en las posiciones 7 y 8 de la tabulación son los atletas más sobresalientes en las repeticiones que desarrollaron y teniendo en conclusión se obtuvo como logro superar sus marcas anteriores posicionándose en los niveles bueno, muy bueno y excelente en el desarrollo de esta técnica.

TABLA 33

CORRESPONDE A LOS RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST MASCULINO (CINCO TECNICAS) DOJO AVALOS.

**GRAFICO 33**

Alumnos	Chudan	Total		%
		Pre-test	Post-test	
Francisco Artiga	59	46	59	22%
David Castro	58	54	58	8%
Kevin Ismael	34	32	34	6%
Fernando Reyes	44	37	44	16%
Walter Orellana	45	43	45	5%
Pedro Recinos	48	46	48	4%
Fernando Jurado	70	65	70	7%
Oscar Salmeron	73	71	73	3%
Fernando Navas	46	44	46	4%
Emilio Trejo	74	73	74	1%



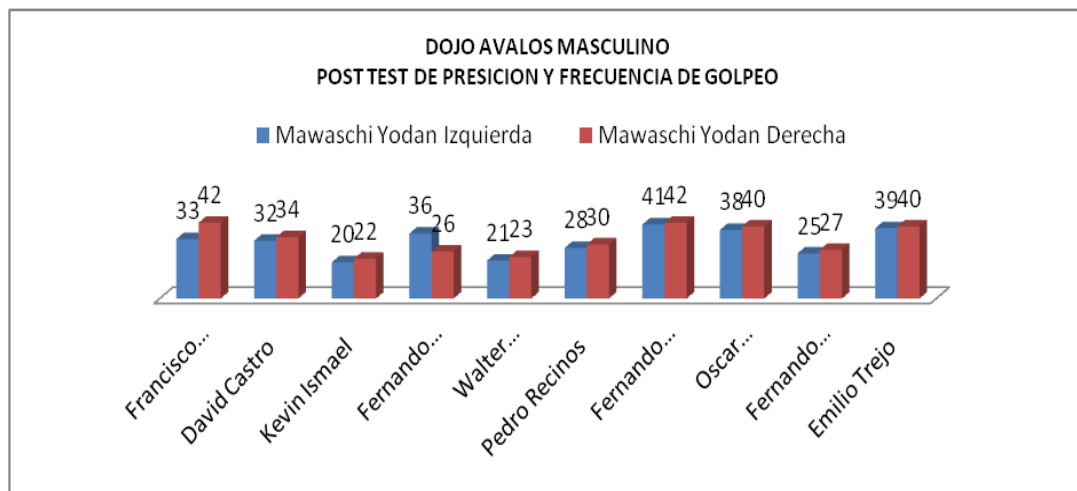
Análisis En este proceso los atletas del Dojo Avalos realizaron la técnica de pateo con una eficacia y se manifiesta que estos atletas superaron su propio record anterior, los atletas 7,8 y 10 ubicados en la tabla tuvieron una representación de las técnicas muy elevadas por la cantidad de repeticiones que ejecutaron, mientras que los atletas 1 y 2 realizaron un porcentaje también aceptable colocándose en un nivel bueno.

TABLA 34

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST MASCULINO (CINCO TECNICAS) DOJO AVALOS.

**GRAFICO 34**

Alumnos	Mawaschi Yodan		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Francisco Artiga	33	42	71	75	5%
David Castro	32	34	57	66	14%
Kevin Ismael	20	22	36	42	14%
Fernando Reyes	36	26	31	62	50%
Walter Orellana	21	23	38	44	14%
Pedro Recinos	28	30	52	58	10%
Fernando Jurado	41	42	70	83	16%
Oscar Salmeron	38	40	76	78	2%
Fernando Navas	25	27	48	52	7%
Emilio Trejo	39	40	71	79	10%



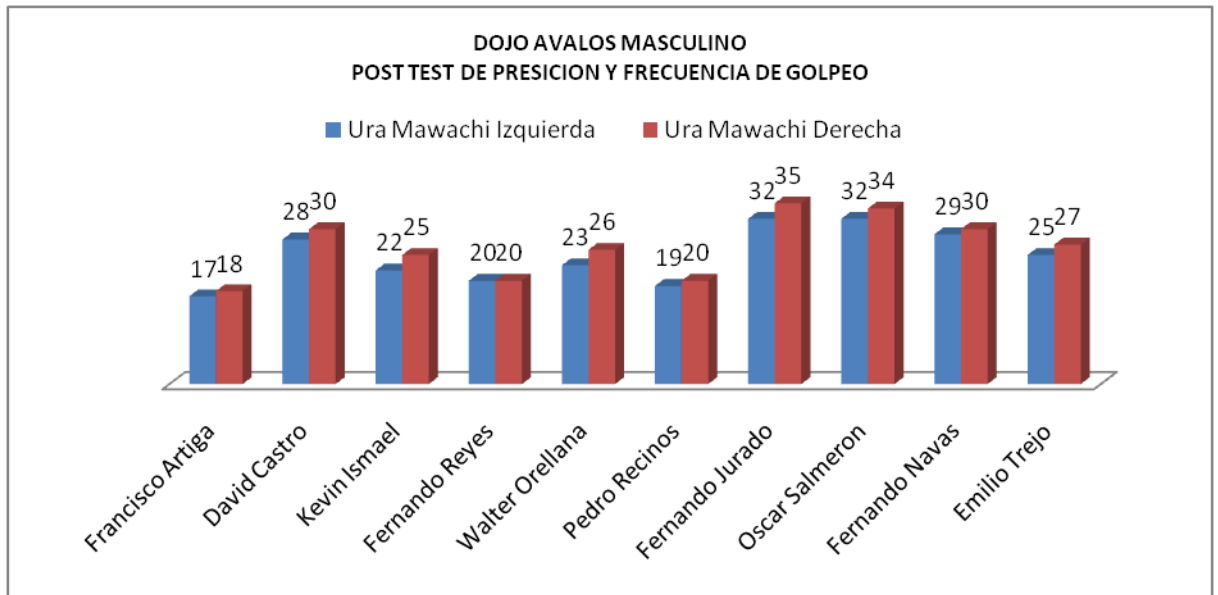
Análisis En este procedimiento de la técnica de pateo yodan los atletas cumplieron con eficacia sus objetivos que es el de sobrepasar los record anteriores cuando se empezó con este procedimiento colocándose en los niveles bueno y muy bueno, en este proceso evaluativo también se dirá que se superó las cantidades de repeticiones de la técnica ya antes mencionada.

TABLA 35

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST MASCULINO (CINCO TECNICAS) DOJO AVALOS.

**GRAFICO 35**

Alumnos	Ura Mawachi		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Francisco Artiga	17	18	28	35	20%
David Castro	28	30	34	58	41%
Kevin Ismael	22	25	27	47	42%
Fernando Reyes	20	20	36	40	10%
Walter Orellana	23	26	39	49	20%
Pedro Recinos	19	20	36	39	7%
Fernando Jurado	32	35	59	67	12%
Oscar Salmeron	32	34	62	69	11%
Fernando Navas	29	30	56	59	5%
Emilio Trejo	25	27	49	52	6%



Análisis En esta parte cabe mencionar que es una de las pruebas con mayor grado de dificultad por su forma de Ejecución, logrando así un buen resultado de cantidades de patadas respondiendo con una mejoría notable, logrando los objetivos propuestos planteados al principio de la evaluación

#### 4.3.4 POST – TEST DOJO AGUILAS MASCULINO.

RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST MASCULINO (CINCO TECNICAS).

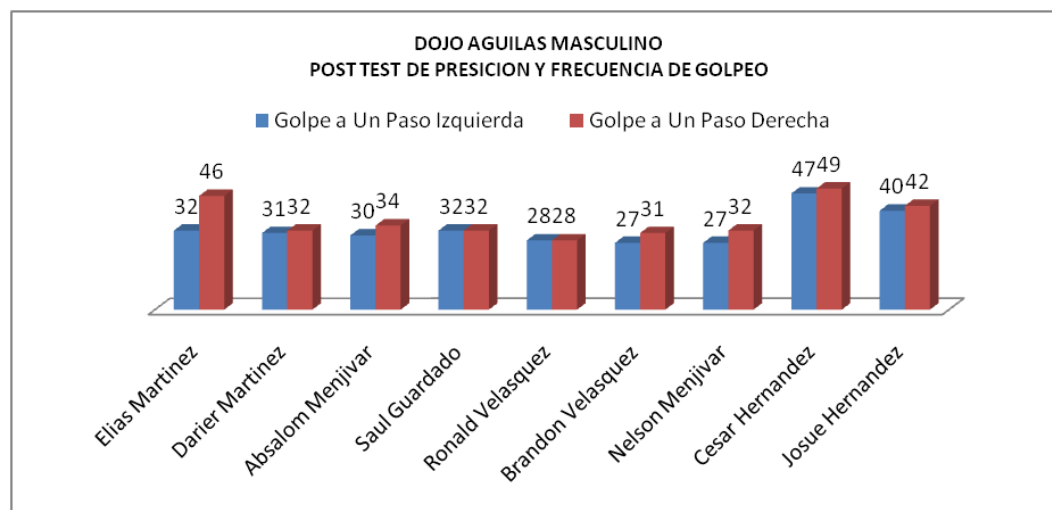
DOJO AGUILAS MASCULINO									
POST TEST DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO									
Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi Chudan	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha		Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Elias Martinez	32	46	16	17	37	35	30	18	21
Darier Martinez	31	32	15	16	41	19	22	17	18
Absalom Menjivar	30	34	15	20	63	25	28	27	24
Saul Guardado	32	32	17	17	68	29	31	18	24
Ronald Velasquez	28	28	12	11	30	17	19	16	19
Brandon Velasquez	27	31	14	16	54	19	30	19	20
Nelson Menjivar	27	32	14	16	52	24	28	23	25
Cesar Hernandez	47	49	24	27	66	28	39	27	29
Josue Hernandez	40	42	16	17	33	29	27	15	17

TABLA 36

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST MASCULINO (CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS MASCULINO

**GRAFICO 36**

Alumnos	Golpe a Un Paso		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Elias Martinez	32	46	75	78	8%
Darier Martinez	31	32	60	63	5%
Absalom Menjivar	30	34	58	64	9%
Saul Guardado	32	32	61	64	5%
Ronald Velasquez	28	28	51	56	9%
Brandon Velasquez	27	31	56	58	5%
Nelson Menjivar	27	32	55	59	7%
Cesar Hernandez	47	49	92	96	4%
Josue Hernandez	40	42	77	82	6%
Fernando M.	36	38	65	94	3%



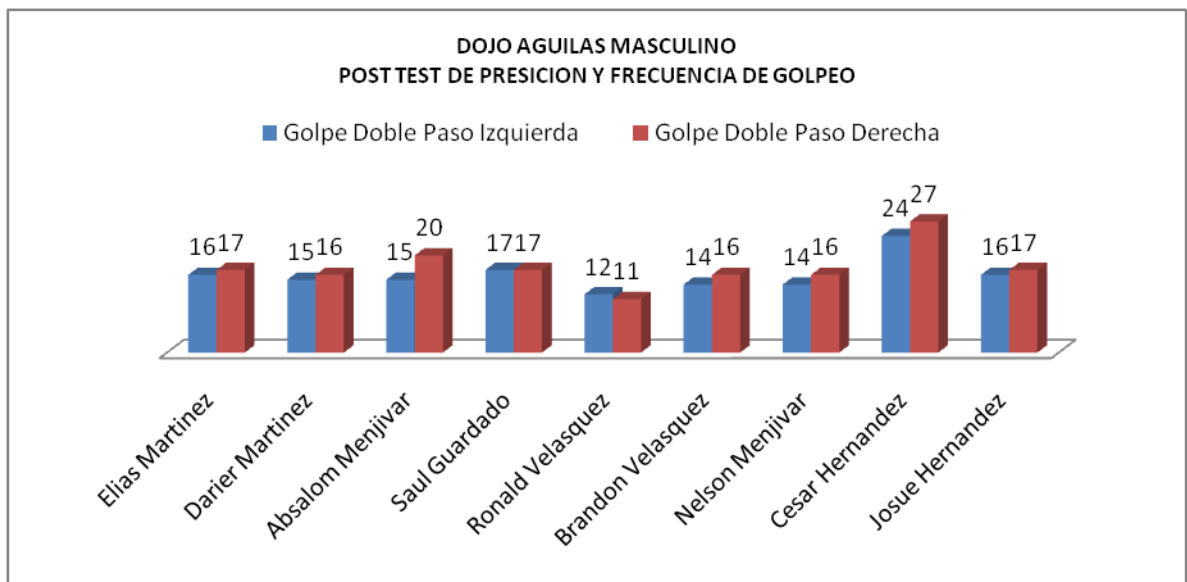
Análisis En esta última etapa del proceso evaluativo analizaremos el incremento de estos atletas y si se logró superar el objetivo de que los atletas superaran su nivel aceptable que mostraron en el inicio de esta prueba colocándose en los niveles muy bueno y excelente mencionando que tuvieron gran calidad de técnica al momento de las sesiones de entrenamiento.

TABLA 37

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST MASCULINO (CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS.

GRAFICO 37

Alumnos	Golpe Doble Paso		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Elias Martinez	16	17	29	33	12%
Darier Martinez	15	16	27	31	12%
Absalom Menjivar	15	20	31	35	11%
Saul Guardado	17	17	29	34	14%
Ronald Velasquez	12	11	21	23	8%
Brandon Velasquez	14	16	28	30	6%
Nelson Menjivar	14	16	28	30	6%
Cesar Hernandez	24	27	41	51	4%
Josue Hernandez	16	17	41	33	24%
Fernando M.	17	19	29	36	19%



Análisis En esta evaluación diremos que los atletas tuvieron una mejor adaptación a la exigencia de la técnica ya que es de mayor esfuerzo físico por su ejecución de pies y

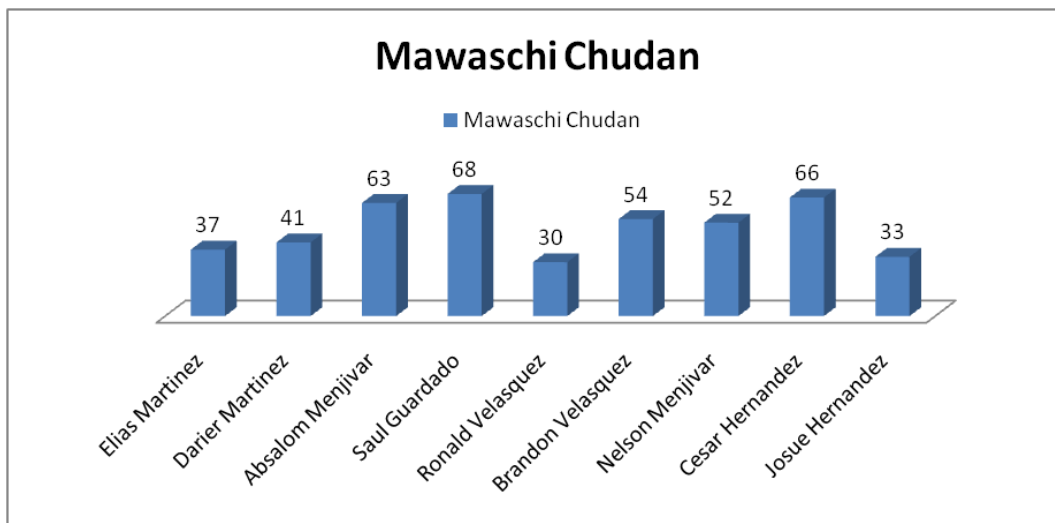
manos al mismo tiempo de llegada ,analizaremos y se planteara que atletas del Dojo Águilas superaron sus niveles, en la gráfica explicaremos que los atletas 1,2,3,4,5,6,7,8,10 su nivel es el mismo el de regular pero explicaremos que subieron en su cantidad de puños anteriores con lo cual se puede decir que lograron superar la cantidad de puños realizados en poco tiempo y el atleta numero 9 el si logro superación máxima sobresaliendo de los demás del Dojo colocándose en el nivel bueno.

TABLA 38

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST MASCULINO (CINCO AÑOS) DOJO AGUILAS.

**GRAFICO 38**

Alumnos	Mawaschi Chudan	Total		%
		Pre-test	Post-test	
Elias Martinez	37	35	37	5%
Darier Martinez	41	40	41	3%
Absalom Menjivar	63	60	63	5%
Saul Guardado	68	59	68	13%
Ronald Velasquez	30	28	30	16%
Brandon Velasquez	54	52	54	4%
Nelson Menjivar	52	50	52	4%
Cesar Hernandez	66	61	66	7%
Josue Hernandez	33	53	33	6%
Fernando M.	40	30	40	3



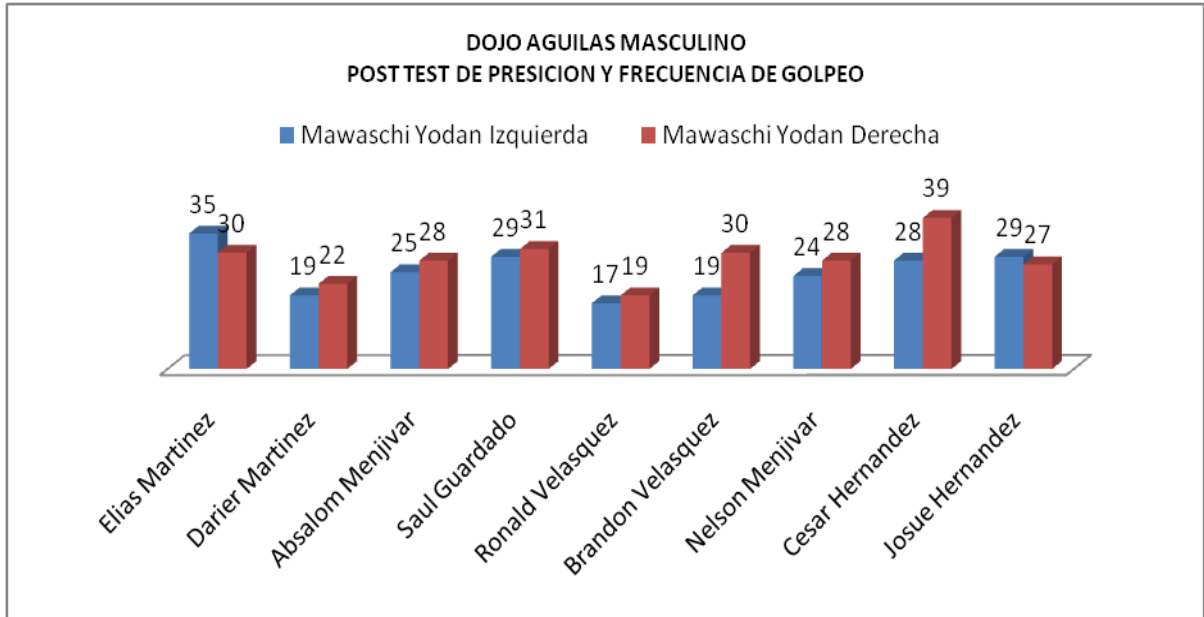
Análisis En la técnica de la patada al costado se nombrara que los atletas del Dojo Águilas obtuvieron porcentajes más altos que en la primera prueba superando el nivel anterior haciendo más cantidades de patadas ejecutadas con más intensidad y potencia vemos que el atletas número 4 y 9 sobresalieron como excelentes ya que ejecutaron más patadas que los demás atletas no obstante que también tuvieron mejoría de sus técnica a la prueba inicial.

TABLA 39

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST (CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS. MASCULINO

**GRAFICO 39**

Alumnos	Mawaschi Yodan		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Elias Martinez	35	30	52	65	20%
Darier Martinez	19	22	39	41	5%
Absalom Menjivar	25	28	40	53	25%
Saul Guardado	29	31	55	60	8%
Ronald Velasquez	17	19	34	36	5%
Brandon Velasquez	19	30	49	50	2%
Nelson Menjivar	24	28	48	52	16%
Cesar Hernandez	28	39	61	67	9%
Josue Hernandez	29	27	49	56	15%
Fernando M.	32	35	53	67	28%



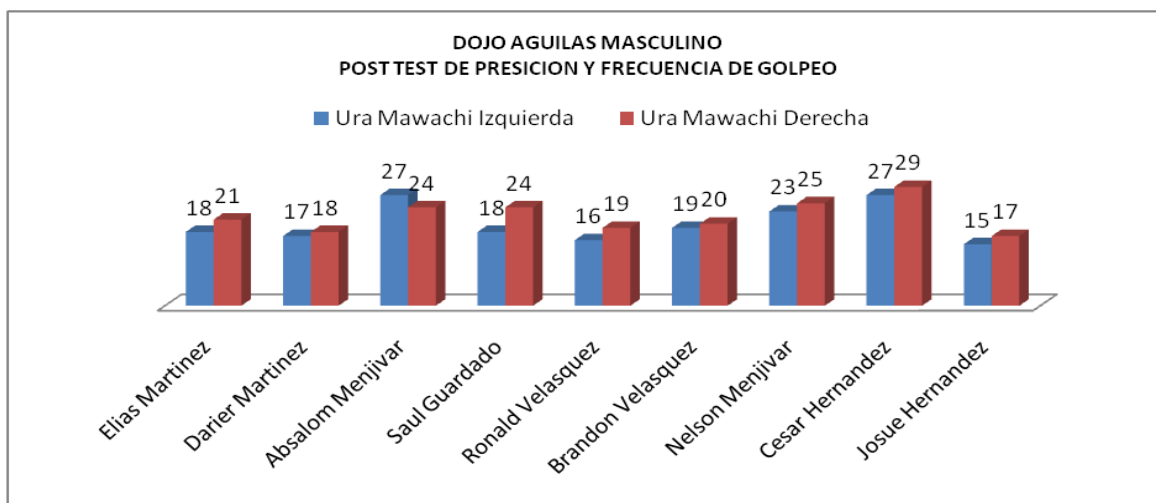
Análisis En la patada yodan se puede observar un incremento favorable para cada atleta del Dojo Águilas asimilando de buena forma las cargas en las que fueron sometidos cada uno de ellos y logrando así el perfeccionamiento de su técnica a la hora de ser evaluados colocándose en los niveles muy bueno y excelente.

TABLA 40

CORRESPONDE A LA TABLA DE RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST MASCULINO (CINCO TECNICAS) DOJO AGUILAS.

**GRAFICO 40**

Alumnos	Ura Mawachi		Total		%
	Izquierda	Derecha	Pre-test	Post-test	
Elias Martinez	18	21	37	39	5%
Darier Martinez	17	18	37	35	7%
Absalom Menjivar	27	24	47	51	8%
Saul Guardado	18	24	38	42	9%
Ronald Velasquez	16	19	33	35	7%
Brandon Velasquez	19	20	41	39	5%
Nelson Menjivar	23	25	41	48	15%
Cesar Hernandez	27	29	45	56	19%
Josue Hernandez	15	17	34	32	6%
Fernando M.	14	18	27	32	16%



Análisis notable mejoría de los atletas del Dojo Águilas donde se pudo apreciar el esfuerzo de cada atleta en cada sesión por mejorar su nivel de flexibilidad como nivel técnico y logrando la ejecución de numerosas repeticiones de pateo colocándose en el nivel muy bueno y excelente.

#### 4.4 POST TEST

##### RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST DE DOJOS

##### AGUILAS-AVALOS MASCULINOS (CINCO TECNICAS).

<b>DOJO AGUILAS MASCULINO</b>									
<b>POST TEST DE PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO</b>									
Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha	Chudan	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Elias Martinez	32	46	16	17	37	35	30	18	21
Darier Martinez	31	32	15	16	41	19	22	17	18
Absalom Menjivar	30	34	15	20	63	25	28	27	24
Saul Guardado	32	32	17	17	68	29	31	18	24
Ronald Velasquez	28	28	12	11	30	17	19	16	19
Brandon Velasquez	27	31	14	16	54	19	30	19	20
Nelson Menjivar	27	32	14	16	52	24	28	23	25
Cesar Hernandez	47	49	24	27	66	28	39	27	29
Josue Hernandez	40	42	16	17	33	29	27	15	17

DOJO AVALO MASCULINO									
POST TEST DE PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO									
Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha	Chudan	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Francisco Artiga	25	27	22	20	59	33	42	17	18
David Castro	32	34	23	25	58	32	34	28	30
Kevin Ismael	23	24	25	27	34	20	22	22	25
Fernando Reyes	28	29	18	18	44	36	26	20	20
Walter Orellana	26	27	27	28	45	21	23	23	26
Pedro Recinos	39	36	15	14	48	28	30	19	20
Fernando Jurado	32	34	34	35	70	41	42	32	35
Oscar Salmeron	42	44	43	45	73	38	40	32	34
Fernando Navas	31	31	28	31	46	25	27	29	30
Emilio Trejo	37	34	27	28	74	39	40	25	27

### POST TEST FEMEMINO

### RESULTADOS GENERALES DE POST-TEST DOJO AGUILAS-AVALOS FEMENINO

(CINCO TECNICAS).

DOJO AGUILAS FEMENINO									
POST TEST DE PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO									
Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha	Chudan	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Karla Martinez	40	30	15	26	49	27	28	15	17
Sofia Montes	35	43	15	27	60	32	32	27	25
Georgina Galan	22	31	15	26	54	28	29	15	21
Kimberly Recinos	32	29	14	29	57	23	24	17	19
Abigail Ceron	26	26	23	13	35	18	17	11	15

DOJO AVALOS FEMENINO									
POST TEST DE PRESICION Y FRECUENCIA DE GOLPEO									
Alumnos	Golpe a Un Paso		Golpe Doble Paso		Mawaschi	Mawaschi Yodan		Ura Mawachi	
	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha	Chudan	Izquierda	Derecha	Izquierda	Derecha
Sofia Monzon	27	30	18	21	34	26	24	14	14
Maria Recinos	36	34	16	17	39	19	19	18	15
Adriana Monzon	25	28	15	22	45	21	22	17	20
Rhina Rodezno	37	27	15	18	46	24	19	19	20
Michelle Delgado	27	33	14	16	36	16	16	11	15

#### **4.5 ANALISIS GLOBAL DE RESULTADOS**

En las pruebas de resultados de una larga preparación técnica en los atletas de los diferentes Dojos o escuelas de karate al finalizar un trabajo específico se obtuvo las siguientes observaciones de los atletas que formaron parte de este dicho proceso un resultado satisfactorio en cada técnica tomada en cuenta para este proceso de evaluación.

Se obtuvieron resultados aceptables desde la primer prueba en la que se sometieron los atletas teniendo un buen margen de repeticiones ejecutadas aunque cabe mencionar que dentro de este proceso hubieron ciertas dificultades de alguno de los atletas tomados en este proceso ya que no poseían un nivel técnico adecuado ,dificultades en sus desplazamientos , como dificultades en la buena ejecución de las fases que debe tener un pateo de las alturas medio que se refiere a la mawashi shudan patada que se realiza a las costillas y a la altura alta que se refiere a la mawashi yodan que este pateo se realizara a la cara con mucho control.

Se traerá a mención que el Dojo que más dificultad presento es el Dojo Avalos que se evaluara con un porcentaje del 50% de grado de dificultades problemas significativos antes mencionados un correcto doble paso con desplazamientos e impacto en la ejecución de las técnicas de puño y de pateo, problema que se podrá superar mediante el proceso de trabajo que se realice de forma adecuada .Este punto es muy importante mencionar ya que los desplazamientos son la clave dentro de los combates.

El Dojo Águilas se evaluara con un porcentaje del 30% de dificultades con problemas técnicos que se observaron en el proceso evaluativo el punto de este problema que se pudo observar no fue en sus desplazamientos sino en el impacto a realizar las técnicas y movimientos innecesarios al momento de realizarlos en el cual también implica grado de dificultad al momento de realizar cada técnica.

En síntesis los resultados de esta investigación se llevó a cabo mediante una evaluación de un programa de ejercicios con visión a la mejora de la precisión y frecuencia de golpeo en los atletas del Dojo Avalos y el Dojo Águilas se podrá mencionar que es un proceso altamente productivo en las técnicas que se enseñan y se ejecutan en los momentos de la competición dentro de los combates, enseñándose desde una base fundamental el criterio de la realización de las técnicas a los atletas para lograr mayor efectividad profesional ,formando pedagogía de los criterios de competición y

superación a los maestros de los Dojos antes mencionados que lograran mejores resultados en las competencias si mantienen y ponen en práctica el seguimiento de un proceso técnico.

Cabe mencionar que se obtuvo una diferencia en el trabajo técnico del atleta después de que se puso en práctica el programa de ejercicios, se trae a mención que al momento de llevarlo a la práctica se observó atletas que no tenían una excelente técnica o no tenían bases fundamentales al momento de ejecutar bien las técnicas del pateo y las técnicas de puño como también se les dificultó las técnicas que se realizan con los desplazamientos logrando con ellos al final un resultado altamente positivo en el cual los atletas lograran ejecutar las técnicas con una buena forma deportiva basado en los seis principios del karate haciendo del trabajo un éxito.

Con los análisis finales del programa de ejercicios físicos anaeróbicos lácticos del pre test y post test se da fe que es de valiosa ayuda para los maestros de los Dojos que puedan fortalecer a sus atletas con trabajos científicos que les brinden en metas futuras la mejora del desarrollo de los atletas ya que este procedimiento les dio a los atletas un rico aprendizaje y un mejor desarrollo en las técnicas ya que se notó el cambio satisfactorio en lo técnico se observó cómo manejaban las técnicas de puño con una mejor agilidad y una precisión y frecuencia elocuente en el momento exacto logrando buscar la profundidad y el impacto en el momento del golpeo logrando colocarse en los niveles excelentes y muy buenos, así como podemos expresar también la buena ejecución y manejo de piernas que hicieron los atletas logrando un equilibrio en la facilidad de las técnicas de las piernas en síntesis este programa de ejercicios fue un éxito para el Dojo Avalos y el Dojo Águilas pues se les aportó un trabajo científico donde sea cada vez más profundo durante el trabajo de preparación de nuestros atletas en el futuro.

#### 4.6 VALIDACION DE HIPOTESIS

HIPOTESIS DE TRABAJO	VALIDACION DE HIPOTESIS
<p>Hipótesis General: el programa de ejercicios anaeróbicos lácticos tendrá efecto positivo de forma significativa en la mejora de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pateo en los atletas juveniles comprendidos entre las edades de 13 a 18 años de los Dojos.º</p>	<p>Validación :el programa de ejercicios físicos anaeróbicos lácticos al desarrollarse se observó que obtuvo efectos positivos en la mejora de la precisión y frecuencia de golpeo tanto en las técnicas de puño ,como en las técnicas de las piernas logrando un rendimiento efectivo en cada técnicas se podrá mencionar que donde obtuvieron más desarrollo técnico eficiente destacándose las técnicas de puño sin desplazamiento donde vemos que el porcentaje de puño de uno de los atletas femeninos es de 40 repeticiones y en el masculino se dio el porcentaje de 39 repeticiones y las patadas a los costados (shudan) de los atletas comprendidos entre las edades de 13 a 18 años de los Dojos. Por tanto se cumple la hipótesis plasmada ya que el mayor porcentaje de repeticiones fue de 60 patadas en el género masculino, en el área femenina el dato se dio de 71 repeticiones.</p> <p>Hipótesis se cumple.</p>
<p>Hipótesis específica:</p> <p>Los ejercicio anaeróbicos lácticos específicos influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de puño en los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años.</p>	<p>Validación:</p> <p>Los ejercicio anaeróbicos lácticos específicos del programa realizado tuvieron resultado positivo en la precisión y frecuencia de golpeo de puño en los atletas juveniles de Karate Do por medio del método “t” de studen, logrando superar los resultados obtenidos de la realización de los valores iniciales detallando los porcentajes más relevantes en el género femenino;Rhina Rodezno</p>

	64 repeticiones de técnica de puño; Sofía Monzón 57 repeticiones, María Recinos logrando 70 repeticiones en total. Hipótesis se cumple.
<p>Hipótesis específicas:</p> <p>Los ejercicios anaeróbicos lácticos influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de piernas en los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años.</p>	<p>Validación</p> <p>Los ejercicios anaeróbicos lácticos fueron factores influyentes en la precisión de frecuencia y golpeo de pierna, les ayudo a formar una técnica más desarrollada en cuanto a la efectividad de cada ejecución en cada técnica de la potencia, rapidez, velocidad y fuerza al momento del desarrollo táctico. Se cumplió lo planteado en la hipótesis, logrando un porcentaje del 3% a un 50%. Saúl Guardado ejecutó 68 repeticiones, César Hernández con 66 cantidades de técnicas ejecutadas.</p> <p>Hipótesis se cumple.</p>
<p>Hipótesis específica:</p> <p>Los resultados del pre test y pos test de la precisión y frecuencia de golpeo de los atletas juveniles de karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años tendrán diferencias significativas en los grados de cinta.</p>	<p>Validación:</p> <p>Al poner en práctica y obtener los resultados del pre test y post test de precisión y frecuencia de golpeo se observó la diferencia que hay en los atletas por medio de los grados de cintas, como también se puede llamar el nivel de grado ya que entre más avanzado sea el atleta la técnica tiene menos errores básicos. Resultado de hipótesis se cumplió si hay diferencia en lo técnico en niveles de cinta.</p> <p>Hipótesis se cumple.</p>

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

#### 5.1 CONCLUSIONES.

- ❖ El efecto que tuvo el programa de ejercicios físicos anaeróbicos lácticos en la precisión y frecuencia de golpe de puño y pierna fue positiva porque logrando la efectividad en el atleta juvenil de karate do en la ejecución de las técnicas que se evaluaran al momento en los atletas y alcanzando un rendimiento óptimo de adaptación a las cargas e intensidad de las capacidades anaeróbicas en el desarrollo de los entrenamientos llegando a un realización y especialización en la rama deportiva, con un alto nivel técnico enriqueciendo el conocimiento a los atletas de cómo es la forma de realizar correctamente las técnicas y poniéndole la visión de lo que cada uno pretende lograr en futuro como atleta con este trabajo adoptando las cualidades deportivas de la acción , la rapidez ,velocidad ,potencia, resistencia y fuerza al momento del impacto en cada técnica. Y la actitud deportiva que se debe implementar al momento de la práctica del karate ya que es un deporte derivado de las artes marciales por tanto hay un régimen de disciplina que se debe infundir siempre los lineamientos del karate.

Se menciona que dentro de los resultados más relevantes dentro del proceso evaluativo los porcentajes de la técnica de golpe doble paso del Dojo Águilas obteniendo porcentajes en las atletas del sexo femenino del 15 % de mejoría Karla Martínez con el 40% de mejoría Sofía Salmerón que es la atleta con un porcentaje alto en esta técnica el 29% de mejoría Georgina Galán, el 35% Kimberly Recinos y con un 14% de mejoría Abigail Cerón.

- ❖ En el análisis final de la investigación el nivel de rangos de la precisión y frecuencia de golpeo de puño en los karatekas juveniles de los Dojos Avalos y Águilas es deficiente ,la prueba se pudo comprobar porque en esta fase de investigación carecían de lo siguiente: no tenían nivel técnico, nivel táctico, conocimiento de teoría del proceso de planificación de sesiones de entrenamiento; la manera correcta de dosificación de las cargas de trabajo por ende se añadirá a los problemas técnicos que se encontraron al desarrollo de los entrenos en las técnica donde se utiliza mucho los desplazamientos para una mejor ejecución de un golpe, se observó la deficiencia que los atletas presentaron durante esta fase del proceso donde se obtuvieron los rangos iniciales de la prueba del test inicial del cual se puede describir con los resultados obtenidos ejemplo de ellos serán la atleta Michelle Delgado es una de las atletas que más deficiencia presento durante el proceso inicial de la investigacion logrando el resultado de 9 repeticiones de puño con la mano izquierda y un porcentaje de repeticiones de 10 puños en el resultado masculino el atleta Pedro Recinos obtuvo un total de repeticiones de 13 puños con la mano izquierda y 12 puños con la mano derecha.

En la prueba inicial; posteriormente se llevo acabo una segunda evaluación de los rangos posteriores donde se observo la importancia de conocer la influencia de un programa de ejercicios físicos anaeróbicos lácticos de presicion y frecuencia de golpeo de puño y pierna en los atletas el efecto que arrojó como resultado de los atletas el objetivo principal será llevar a la conclusión que si existe un resultado favorable entre los rangos iniciales y los rangos posteriores de los atletas que se tomaron como muestra definitiva para medir las capacidades anaeróbicas que se sometieron al programa de ejercicios físicos logrando obtener en los resultados posteriores las cantidades

de técnicas en la atleta Michelle Delgado 14 repeticiones de puño en la lateralidad izquierda y de 16 repeticiones de puño en la lateralidad derecha.

En el resultado masculino en atleta Pedro Recinos ejecuto 15 repeticiones de puño en la lateralidad izquierda y de 14 repeticiones de puño en la lateralidad derecha

- ❖ Durante el proceso de investigación los valores de la precisión y frecuencia fueron aceptables ya que los atletas sobresalieron colocándose en los valores muy buenos y excelentes durante el desarrollo de las técnicas que son las más efectivas en el deporte de karate o se dice que son las más usadas a nivel de competición mencionaremos la técnica del ura mawashi que es una técnica muy utilizada en entrenos y competición el Dojo Avalos con el 20% Francisco Artiga, con el 41% el atleta David Castro, el 42% Kevin Ismael, 10% de mejoría Fernando Reyes, 20% de mejoría Walter Orellana, el 7% de mejoría Pedro Recinos, 12% de mejoría Fernando Jurado, el 11% de mejoría Oscar Salmeron, el 5% Fernando Navas y con el 6% de mejoría en esta técnica Emilio Trejo.
  
- ❖ Se mencionara llegando a la conclusión de los análisis del pre-test y post-test se puede ver lo importante que su técnica y táctica deportiva bajo el contenido del programa y su desarrollo se logró ver que los atletas destacarían en varias técnicas mencionaremos las técnicas más destacadas golpe sin paso (hiakotzuki yori ashi ), patada a los costados (mawashi shudan) Golpe con doble paso ,patadas a la cara conocidas como mawashi yodan y finalizamos con la patadas ura mawashi donde en estas técnicas los atletas asimilaron en gran manera para desarrollar una excelente técnica.

Determinamos mediante el proceso de investigación del programa de ejercicios en los Dojos antes mencionados eran deficientes ¿por qué? No llevaban un trabajo metodológico, sistemático con planificación de la dosificación de las cargas en las técnicas, que se ejecutaban logrando con el desarrollo de este ya antes mencionado un nivel de valores con efectos positivos.

Valoramos mediante la práctica que los niveles de cinta en cada atleta tendrían diferencias significativas las cuales fueron así, la exigencia de la realización de las técnicas es mayor; ejemplo: la atleta Michelle Delgado en la técnica golpe doble paso tubo diferencias significativas ya que su nivel de cinta era principiante; con repeticiones de 9 puños en la lateralidad izquierda y 10 puños en la lateralidad derecha, Francisco Artiaga es otro atleta de nivel principiante en la técnica golpe doble paso el resultado arrojado fue de 17 puños en la lateralidad izquierda y 17 puños en la lateralidad derecha ya que la cinta representa la experiencia, el tiempo y dedicación en el deporte de karate, mediante el atleta avanza de nivel va cosechando más experiencia marcial, mas conocimiento del arte marcial, su exigencia es mayor y su exigencia de nivel de técnica es mayor a nivel de competencia por eso se exige un buen básico, una buena base marcial.

## 5.2 RECOMENDACIONES.

- ❖ Es de suma importancia que los maestros de los diferentes Dojos de El Salvador puedan optar por desarrollar este tipo de trabajo ya que el estudio que se realizó aportó grandes meritos a este proceso como recomendación en un futuro se debe de implementar de manera significativa en los Dojos la secuencia de este programa de ejercicios anaeróbicos lácticos con visión y misión de mejorar cada día el ámbito deportivo en el karate a las edades tempranas donde el atleta empieza a madurar su desarrollo deportivo y obtiene una buena coordinación de movimientos y obtiene una flexibilidad idónea.
  
- ❖ La elaboración de este trabajo es muy importante para el desarrollo del karate do, se hace referencia al control y al desarrollo de la flexibilidad, potencia, coordinación, equilibrio y el factor psicológico porque son elementos que se deben tener en cuenta en la práctica de este deporte son de suma importancia el desarrollo de estas capacidades en los atletas en las diferentes etapas del período preparatorio en los Dojos de cada atleta desde su inicio de edad deportiva además, les servirá a los entrenadores como una vía de orientación para controlar el desarrollo de estas capacidades y de esta forma lograr una adecuada efectividad de las técnicas del tren inferior. y superior haciéndolas ampliamente enriquecidas en la efectividad del impacto de la ejecución.
  
- ❖ El resultado final de un atleta de karate do está determinado por el dominio de este arte marcial, el que está asociado al buen desarrollo y utilización de las diferentes técnicas, tanto ofensivas como defensivas, las primeras constituyen un arsenal capaz de neutralizar al más sublime de los contrincantes; dentro de ellas

se destaca por su fuerza, elegancia y precisión las relacionadas con el tren inferior. Tenemos que tomar en consideración para el adecuado resultado de las mismas, mantener un tono muscular adecuado que va a estar proporcionado por el buen desarrollo de la flexibilidad, potencia en el golpeo, equilibrio, coordinación y una buena preparación psicológica de los atletas.

- ❖ En conclusión el éxito de este trabajo técnico será a medida nos tomemos el tiempo de corregir y enseñar de manera correcta las fases que se llevan las técnicas en su camino a la ejecución la forma correcta de enseñar los desplazamientos con las piernas para lograr una mejor explosibilidad efectiva en la cual se gane contrarrestar los ataques del contrario el enfatizar el manejo de las distancias en karate para poder determinar que técnicas se usaran con el desplazamiento adecuado y sobre todo la efectividad de la ejecución de las técnicas en ataque como en un contra ataque o en casos de anticipación al movimiento.

## **CAPITULO VI**

### **6.1 PROPUESTA**

#### **PLAN DE ENTRENAMIENTO ANAEROBICO LACTICO DE LA PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO DE PUÑO Y GOLPE DE PATEO.**

Las necesidades que se presentan en la constante variación del deporte del karate ,hace que este en constantes cambios y las necesidades de obtención de resultados deportivos provoca que la teoría y la práctica de los modelos contemporáneos de entrenamientos se fundamenten en una visión y misión de dicho fundamento de la metodología para la planificación de las cargas de entrenamiento deportivo deberá facilitar una correcta preparación básica, técnica ,especifica ,táctica y competitiva en meso ciclos y macro ciclos de entrenamientos con vista a las competencias fundamentales .

Las necesidades en las que se envuelve el karate de competición empuja a querer campeonos en el deporte de elite se aspira desde hace tiempo que el deporte salvadoreño tenga una evolución en las altas competiciones ,para que esta teoría tenga valides deberán darle la importancia que se requiere en las técnicas e investigaciones científicas de las partes complementarias los Dojos deben tener en cuenta que la base de formación deberá de ser de calidad y no de cantidad ,la oportunidad que presenta el estudio de la precisión del golpe con puño es de suma importancia al igual que la frecuencia ,por tanto con las repeticiones efectivas se pule la técnica.

Como también se habla de la importancia que tiene la precisión y frecuencia al momento del pateo para una mayor efectividad de contacto al momento de realizar las técnicas con la debida forma de realizarla y el control técnico.

El porqué de las necesidades valorativas del karate ya que dentro de un entrenamiento con finalidad de una planificación los atletas puedan anteponer las dificultades en las

cuales se someten dentro de una competencia y durante el proceso de entrenamiento puedan aprender a identificar esas dificultades y puedan resolver dentro de un combate real de una competencia las acciones del contrario es prescindible que dentro de la percepción y análisis el atleta pueda dirigir dentro del combate toda su concentración y experiencia a poder tener la eficacia de las técnicas marcando los puntos en las diferentes partes del cuerpo que son puntuables que pueda ser su acción inmediata de reaccionar y ser preciso en la acción

La influencia que ejerce el entrenamiento marca un pilar importante en el entrenamiento de las técnicas y tácticas que se utilizan bajos los métodos de entrenamiento y cumplimiento por parte de los atletas y entrenador.

Debemos asumir que la importancia de todo este proceso es mediante a lo que queremos obtener esa eficacia de impacto y de marcación en los puntos importantes que están basados en el reglamento de karate Do en el cuerpo, zonas y ángulos. Mediante esa línea se debe trabajar para lograr el propósito de mejorar el deporte en el salvador y se va a lograr capacitando y enseñando a los maestros de los diferentes Dojos de la región del país.

Haciéndoles conciencia de la importancia de un trabajo planificado con las necesidades que cada escuela presenta y sus atletas ya que cada escuela opta por seguir diferentes tipos de línea o estilos, en base a eso se debe trabajar y masificar el deporte de karate en el salvador.

## **6.2 JUSTIFICACION.**

El karate se muestra como una opción y una salida ante la era sistemática, ante los problemas de la sociedad para evitar que los jóvenes del futuro formen parte de las

agrupaciones ilícitas llamadas maras y ante el ocio que se vive en este tiempo del avance tecnológico.

Ya que por medio del deporte se realizan actividades motrices y de coordinación, el karate japonés que hace énfasis al no uso de armas y al no a la violencia y presta una calidad de actividad tanto marcial, deportiva como recreativa al momento de la práctica y da a la población la propuesta del crecimiento tanto como personal y social en los aspectos físicos, mentales y morales de los practicantes

La práctica del arte marcial (karate) es un complemento por que va de la mano con la educación escolar, donde se estimula al practicante para que alcance un buen desarrollo de su motricidad como tanto en el talento deportivo.

A la vez se da a conocer la importancia de la precisión y frecuencia del golpeo tanto de puño como de pierna los resultados que se pueden alcanzar tomando encuentra la urgencia de moldear la práctica el preparar a los atletas para el futuro a corto, mediano y largo plazo.

El karate es un deporte que ayuda físicamente a prevenir las enfermedades es un medio por el cual las personas sin discriminación de edad es un deporte que a temprana edad se puede realizar ,como a una edad avanzada para prevenir las enfermedades malignas que atacan a nuestro cuerpo y detiene los índices de sedentarismo , como es una herramienta muy importante para el desarrollo sano de la juventud a mantener ocupado el tiempo libre y a llegar a convertir la personalidad y responsabilidad de las personas que lo practiquen .

Karate es una forma de vida sana en la cual damos la seguridad que es de importancia su práctica.

### **6.3 .OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL.**

Recomendación de un plan de entrenamiento de la precisión y frecuencia de golpeo como herramienta fundamental para el desarrollo físico de las técnicas efectivas puntuables en el cuerpo de puño y pierna en las alturas medias y altas reconocidas por el reglamento de karate a nivel mundial.

#### **OBJETIVO ESPECIFICO.**

Visión del karate a través de las características de las técnicas del deporte del karate competitivo en base a un resultado específico planificado.

Aprovechamiento al máximo de las características de cada deportista en las técnicas del puño en las alturas yodan (alto) shudan (medio) de karate exigencia máxima en la ejecución de la planificación desarrollando en cada técnica los criterios para un buen desarrollo técnico.

Aprovechamiento al máximo de las características de cada deportista en las técnicas del pateo en las alturas yodan (alto) shudan (medio) de karate exigencia máxima en la ejecución de la planificación desarrollando en cada técnica los criterios para un buen desarrollo técnico.

#### **6.4 DESCRIPCION DE PROPUESTA.**

.Esta propuesta va dirigida a todas las escuelas de karate y asociaciones de el salvador que se encuentran afiliadas a la federación salvadoreña de karate Do a los maestros de Dojos se deja como una recomendación a la mejora de sus atletas y a la mejora de los resultados deportivos que deseen alcanzar como metas en las diferentes competiciones que se encuentran en el calendario anual.

El karate a tenido una evolución de cambios constantes debido a una serie de cambios frecuentes donde la exigencia deportiva cada vez es más grande la tecnología está a la vanguardia de los procesos de los entrenamientos debido a la altas exigencias y a un proceso de adaptación moderna con objetivo a aspiraciones a que el karate llegue a ser olímpico.

Se hace un análisis de los cambios exigentes que ha tenido el reglamento del karate en base a eso se debe trabajar con profundidad y seriedad teniendo una adaptación a planificaciones con el proceso de la metodología que más concuerde para que arroje los resultados positivos con cada deportista en las técnicas del puño y pierna en la precisión y frecuencia de golpeo.

También se hace mención que los maestros o profesores de Dojos tengan un consentimiento que karate es un arte marcial y un arte competitivo y que se deben actualizar para dar una mejor enseñanza al alumno o atleta a la vez fomentar a que karate no es un centro de lucra miento si no de enseñanza donde el atleta llega a absorber los conocimientos del arte marcial que los antiguos maestros fundadores dejaron con el objetivo del camino de la mano vacía ,enseñen con honor y hagan atletas guerreros con un buen nivel técnico y con un buen espíritu de lucha a medida que esta parte se comprenda el deporte que se practica (karate) ira en evolución y se estará al nivel europeo.

Donde podamos aspirar a tener varios atletas mundialistas participando y representando a el salvador en un futuro no muy lejano con un nivel en las técnicas efectivas aceptables.

Como también se deja en propuesta los constantes seminarios que se puedan impartir para el enriquecimiento en el campo deportivo del karate y la enseñanza metodológica que se pueda dar a conocer a los maestros y atletas beneficiados ,trabajar con el sueño de infundir a los jóvenes del futuro la importancia de practicar el deporte ,karate es un estilo de vida sana y físicamente que les ayudara en futuro a ser mejores personas y a salvar sus vidas como prevención de enfermedades como a mantener ocupados su tiempo y aprovecharlo de la mejor manera en este tiempo.

Cabe destacar que esta propuesta de un plan científico se puede emplear en las edades juveniles a edades mayores cuando nos referimos a edad mayor es a personas que pasan de ser juveniles a competidores de categorías de combates mayor.

También la propuesta será basada como anteriormente se a referido al aprovechamiento máximo de todas las cualidades y habilidades de los atletas en el desarrollo de cada técnica ,pero poniendo el mayor énfasis en cada atleta en la forma correcta del desplazamiento con las piernas la ejecución correcta de la pierna de apoyo con la pierna de impulso ,la forma de meter la cadera para lograr el mayor alcance de profundidad al momento de impactar con la técnica del puño salga de la forma correcta en una dirección recta para su ejecución efectiva y puntuable con los criterios del reglamento de karate ,como hablar de la distancia es sumamente importante enseñarles en el proceso de entrenamiento la forma adecuada de usar las distancias el beneficio que se debe emplear en los combates cuando se requiera a emplear una técnica ya sea de puño o de pierna con distancia corta la estrategia con la cual se deberá de resolver ese punto de acción, como también la habilidad de emplear una técnica de puño o de pierna en distancia media y por ultimo enseñar la habilidad de cómo se usa la distancia larga esta se hace la

advertencia que no se puede usar pierna en esta distancia la distancia larga se recomienda nada más para la ejecución de las técnicas de puño por ser más efectivo y coherente en un combate.

## **6.5 POBLACION QUE VA DIRIGIDA LA PROPUESTA.**

Esta propuesta va dirigida a todos los niveles de edades ya que el karate se puede empezar a practicar desde pequeño a partir de las edades de 4 años en adelante, tiene la visión y misión de mejorar la calidad de vida a los practicantes, mejorar la calidad de las técnicas deportivas, mantener a la sociedad en un espacio libre de violencia de ocio y también tiene como finalidad la prevención de enfermedades.

El karate como deporte ayuda al desarrollo de la motricidad es un gran complemento para la educación y como medio social también ayuda a obtener disciplina, respeto y puntualidad a formar carácter en las personas y buenos hábitos en lo laboral.

## **6.6 METODOLOGIA.**

Los métodos a utilizar serán los siguientes:

Métodos continuos invariables con la finalidad de obtener mediante el desarrollar la capacidad aeróbica del atleta. la ventaja de este método consiste en que la coordinación en la actividad de los sistemas que garantizan el consumo de oxígeno se incrementen directamente en el proceso de ejecución del trabajo.

Método discontinuos lo usaremos con la determinación de destacar los aspectos importantes de los mismos nos vamos a referir a los descansos micro pausas y macro

pausas donde las cargas las interrumpiremos para darle el descanso al atleta después de altas cargas de trabajo empleado.

Métodos discontinuos a repeticiones consiste en la alternación del estímulo de trabajo y el descanso, donde la característica importante es aplicar altas intensidades de trabajo de corta duración por cada repetición, los intervalos de descanso tanto en las micro pausas.

Métodos discontinuos a intervalos nos basaremos en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad superiores al 95% y a las 150 pulsaciones por minuto alternando con intervalos de descanso insuficiente básicamente en las micro pausas y suficiente en las macro pausas con el objetivo primordial que es la preparación de los atletas.

## **6.7 PLAN DE ENTRENAMIENTO DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO**

### **PROGRAMA DE EJERCICIOS ANAEROBICOS LACTICOS ESCRITO DE KARATE DO DE PRECISION Y FRECUENCIA DE GOLPEO.**

#### **INTRODUCCION.**

El plan de entrenamiento que se elaborara como ejemplo a seguir tiene como objetivo principal lograr el desarrollo en los atletas las aptitudes físicas para la obtención de la forma deportiva y de la realización de las técnicas del karate así como también el desarrollar la precisión y frecuencia de golpeo en los puños y en el pateo en los atletas.

#### **OBJETIVO FUNDAMENTAL DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO.**

Lograr el desarrollo óptimo de la precisión y frecuencia de golpeo (puño y pierna) en los atletas en los Dojos.

## DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS Y TECNICO-TACTICAS.

**TACTICA:** En la etapa de preparación física general se trabajara específicamente con ejercicios físicos de tramos de velocidad de 30 metros estos se realizaran los días lunes, con repeticiones de seis series con descanso de cinco minutos, ejercicios de pesas con el 50% de peso el día martes, los días miércoles se deben realizar tramos de 400 metros con la cantidad de series de 3 tramos y cinco minutos de recuperación para lograr la obtención de resistencia y velocidad en el atleta los días jueves se realizarán nuevamente los tramos de velocidad de 30 metros con series de seis repeticiones y cinco minutos de descanso. En la preparación física especial se trabajara específicamente técnicas de karate con especialidad de puño y pierna agregándole los desplazamientos a las técnicas requeridas para un mejor desarrollo haciendo cada técnica de trabajo con una intensidad alta y un volumen medio con tiempo de trabajo de un minuto de ejecución y cinco minutos de descanso haciendo variantes en los descanso con flexibilidad en lo cual se deberá trabajar fuertemente en las capacidades físicas para un mejor desarrollo en el atleta al momento de llevar a la practica el objetivo principal la precisión y frecuencia en el golpe.

Al momento de las competencias puestas en el plan se podrá evaluar que tanto ha sido favorable el plan de entrenamiento en las técnicas en cuanto a la precisión y frecuencia del golpeo.

**FUERZA:** Se debe de realizar ejercicios naturales entre compañeros como pechadas, sentadillas, trabajo de ligas, guanteletas y pateadores esto a mano con la realización de las pesas para un mejor resultado en el atleta.

**RESISTENCIA:** Se desarrollara la resistencia con tramos de 400 metros y para la pronta recuperación del atleta se deberá dar cinco minutos de recuperación entre cada serie realizada.

**FLEXIBILIDAD Y COORDINACION:** Esta capacidad es muy importante que se desarrolle y se debe realizar todos los días durante, ante y después de cada sesión de entrenamiento, para que se desarrolles para un mejor control en la técnica de pierna, y la coordinación se debe trabajar con técnicas de ataque y defensa

#### **METODOS Y PROCEDIMIENTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA PROPUESTA**

**METODOS:** Son las formas interrelacionadas de trabajo entre el profesor y el atleta dirigidos a la solución de tareas para la enseñanza, aprendizaje y perfeccionamiento de la precisión y frecuencia de golpe de puño y pierna en los elementos físicos y técnicos de cada técnica a ejecutar.

**MEDIOS:** son las formas, vías o caminos que conducen hacia los logros de los objetivos trazados en la propuesta por el maestro o entrenador, utilizando diferentes recursos ya sean estos teóricos, prácticos, materiales o ideales.

#### **PROCEDIMIENTOS.**

**Didácticos:** son una parte integrante de los métodos de enseñanza que contribuyen a lograr los objetivos planteados.

**ORGANIZATIVOS:** son las formas que emplean el profesor o entrenador para el desarrollo de las diferentes unidades de clase.

**Visuales:** sensoperceptuales auditivos, propioceptivos, descriptivos.

**Verbales:** explicativos, ordenamiento.

**Método práctico:** aprendizaje

CONTENIDO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO.

FECHA DE INICIO: 7 DE ENERO 2013.

FECHA DE TERMINO: 14 DE DICIEMBRE.

TEST PEDAGOGICOS: Se deben de realizar los test físicos y técnicos en el segundo micro ciclo y se repetirá después de cada cuatro micros ciclos de trabajos para llevar un control del rendimiento de cada atleta.

PRUEBAS MÉDICAS: Se deben realizar al principio del plan de entrenamiento a mediados del plan y al finalizar para ver cómo anda la salud y el estado emocional del atleta.

CUMPLIMIENTO DEL PLAN.

DIAS DE LA SEMANA      LUNES, MARTES, MIERCOLES, JUEVES.

HORAS DIARIAS            HORA Y MEDIA UNA SESION DIARIA.

# MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO 2014

MESES	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO														
	PREPARACION FISICA GENERAL									PREPARACION FISICA ESPECIAL									PRE COMPETITIVO														
E MICROCICLO	I	A	A	A	R	C	C	CH	R	C	C	CP	R	C	C	A	R	C	C	A	R	C	C	A	R	C	R	C	CH				
MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
FECHAS	6--11	13-18	20-25	27--1	3--8	10--15	17-22	24--1	3--8	10--15	17--22	24--1	3--8	10--15	17--22	24--1	3--8	10--15	17-19	21--24	26--31	2--7	9--14	16--21	23--28	30--5	7--12	14--19	21--26	28--2			
SESIONES	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
HORAS	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	6	6	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			
PRUEBAS MEDICAS	X																																
TOPE Y COMPET.													CCK																				
TEST PEDAGOGICOS	X						X					X				X											X						
VOLUMEN	2--3									3--4						4--5									4--5								
INTENSIDAD	2--4									4--4						5																	
VOLUMEN MESOCIC	96H=5760M									182H=7920M						120H=720M																	
PREP.FISIC.GRAL	50%=2880M									30%=2376M						20%=144M																	
PREP.FISIC.ESPEC.	30%=1728M									45%=3564M						50%=360M																	
PREP.TEC.TACT.	15%=864M									20%=1584M						25%=180M																	
PREP.TEOR.PSIC.	5%=288M									5%=396M						5%=36M																	
FUERZA GENERAL	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90			
RAPIDEZ GENERAL	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90			
RESISTENCIA GRAL	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90			
JUEGOS	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90			
KATAS	54	54	54	54	54	54	54	54	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72			
KUMITE	54	54	54	54	54	54	54	54	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72			
RAP.DE REACCION	54	54	54	54	54	54	54	54	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81			
RAPIDEZ ESPECIAL	54	54	54	54	54	54	54	54	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81			
FUERZA ESPECIAL	54	54	54	54	54	54	54	54	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81			
RESIST.ESPECIAL	54	54	54	54	54	54	54	54	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81			



## BIBLIOGRAFIA

### Libro

- Autores: Sampieri,M & Collado,C & Lucio,P (1991)  
Métodos y técnicas de la investigación social Mexico.

### Tesis

- Autora A.,(2011) la higiene postural como elemento físico para el desarrollo integral, en los niños y niñas de primer ciclo de educación básica del turno matutino, en el centro escolar San Ramón, municipio de Mejicanos Departamento de San Salvador durante el año 2011 Universidad de El Salvador.

### Páginas Electrónicas:

- *Fisiología del deporte*(n.d) recuperado 2013  
<http://www.slideshare.net/venecia90210/fisiologia-del-deporte>
- Antecedentes históricos del karate(n.d) recuperado 2013  
[http://www.artesdo.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=148%3A44-anos-de-karate-en-el-salvador-museo-y-cumpleanos-kyoshi-miranda&catid=55%3Anacktd&Itemid=99](http://www.artesdo.net/index.php?option=com_content&view=article&id=148%3A44-anos-de-karate-en-el-salvador-museo-y-cumpleanos-kyoshi-miranda&catid=55%3Anacktd&Itemid=99)
- Historia del karate(n.d) recuperado 2013 <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>

- Historia del karate(n.d) recuperado 2013  
<http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.ht>
  
- Creación de INDES(n.d) recuperado 2013  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Instituto\\_Nacional\\_de\\_los\\_Deportes\\_de\\_El\\_Salvador](http://es.wikipedia.org/wiki/Instituto_Nacional_de_los_Deportes_de_El_Salvador)
  
- Origen del karate(n.d) recuperado 2013 <http://www.karate-ecuador.org/admin/images/archivos/Las%20direcciones%20del%20entrenamiento%20en%20Karate%20.pdf>
  
- Características básicas de los test(n.d) recuperado 2013  
<http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>

## INDICE DE ANEXOS

ANEXO NUMERO 1	.....Cronograma De Actividades De La Investigación
ANEXO NUMERO 2	.....Fotos del Trabajo del campo
ANEXO NUMERO 3	.....Mapa de escenario del Dojo las Águilas
ANEXO NUMERO 4	.....Mapa de escenario de Dojo Avalos
ANEXO NUMERO 5	.....Listado de atletas Dojo las Águilas
ANEXO NUMERO 6	.....Listado de atletas Dojo Avalos





## ANEXOS

### ANEXO 2.1



Atletas de karate realizando técnica de hiatkotzuki yori ahí ni (golpe con desplazamiento).

### ANEXO 2.2



Atleta realizando Técnica Hiatkotzuki yori ashi ni. (Doble pase)

ANEXO 2.3



Atleta realizando Técnica Hiatkozuki yori ashi

ANEXO 2.4



Atleta realizando Técnica Hiatkozuki yori ashi

ANEXO 2.5



Atletas realizando combates poniendo en práctica las técnicas.

ANEXO 2.6



Atletas realizando combates poniendo en práctica las técnicas.

ANEXO 2.7



Atletas realizando combates poniendo en práctica las técnicas.

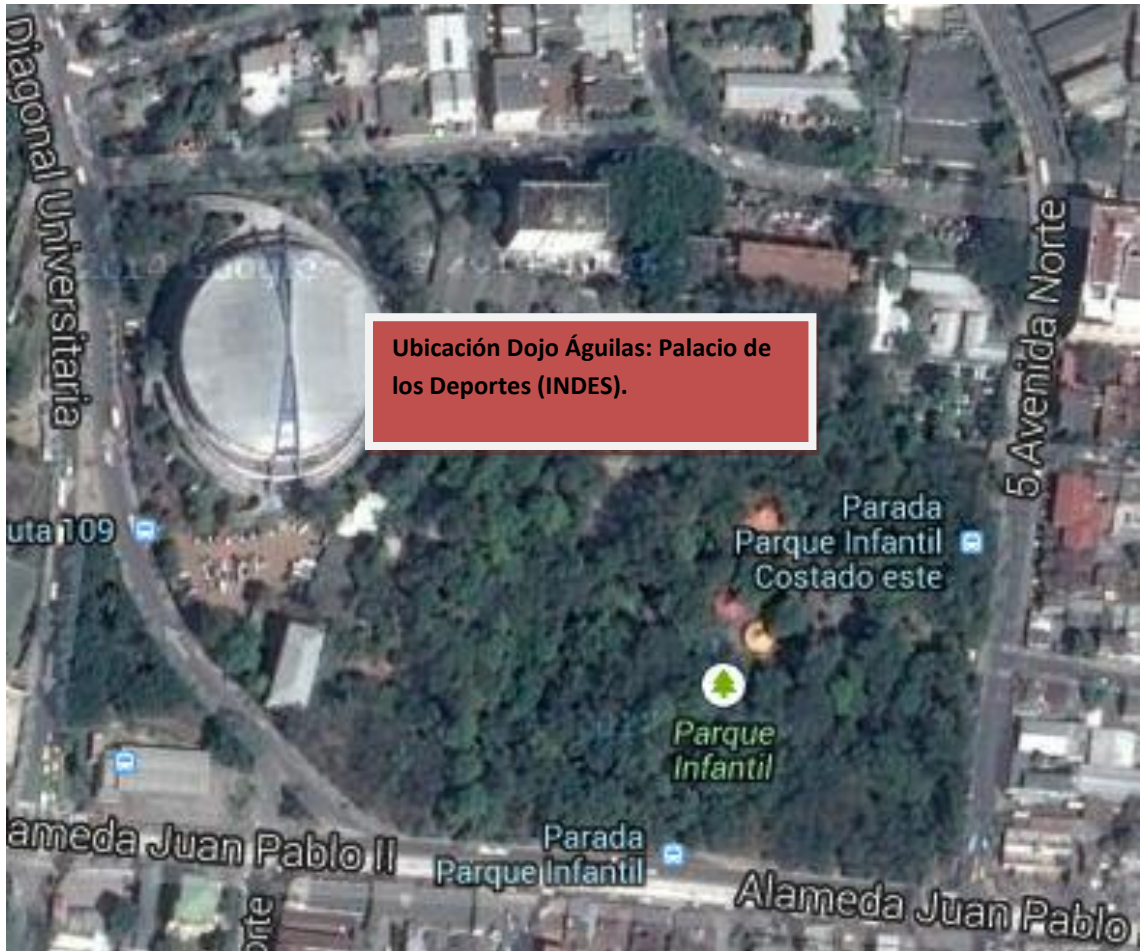
ANEXO 2.8



Maestro Gishin Funakochi realizando la técnica de tzuki.

### ANEXO 3

Mapa de escenario de Dojo Las Águilas



**ANEXO 4**

Mapa de escenario de Dojo Avalos



## ANEXO 5 LISTADO ATLETAS DOJO LAS ÁGUILAS

<b>Listado atletas Dojo Las Águilas</b>
1. Elías Martínez.
2. Darier Martínez.
3. Absalom Menjivar.
4. Saúl Guardado.
5. Ronald Velásquez.
6. Brandon Velásquez.
7. Nelson Menjivar.
8. Cesar Hernández.
9. Josué Hernández.
10. Fernando M.
11. Karla Martínez.
12. Sofía Montes.
13. Georgina Galán.
14. Kimberly Recinos.
15. Abigail Cerón.

## ANEXO 6 LISTADO DE ATLETAS DOJO AVALOS

Listado de atletas Dojo Avalos
1. Francisco Artiga.
2. David Castro.
3. Kevin Ismael.
4. Fernando Reyes.
5. Walter Orellana.
6. Pedro Recinos.
7. Fernando Jurado.
8. Oscar Salmerón.
9. Fernando Navas.
10. Emilio Trejo.
11. Sofía Monzón.
12. María Recinos.
13. Adriana Monzón.
14. Rhina Rodezno.
15. Michelle Delgado.

**MATRIZ DE CONGRUENCIA**

TEMA	ENUNCIADO DEL	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	CONCEPTUALIZACION
	PROBLEMA				DE TRABAJO	DE INDICADORES
<p>Incidencia que tiene la aplicación de un programa de ejercicios físicos anaeróbicos lácticos en la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna en los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años de las escuelas Águilas Avalos ubicadas en el municipio de San Salvador en el año 2012.</p>	<p>Que efecto tiene el programa de ejercicios físicos anaeróbicos lácticos en la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna en los atletas juveniles comprendidos entre las edades de 13 a 18 años en el año 2012.</p>	<p><b>GENERAL</b> Determinar qué efectos tiene un programa de ejercicios físicos anaeróbicos lácticos en el comportamiento de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna en los atletas juveniles de Karate Do comprendido en las edades de 13 a 18 años.</p> <p><b>ESPECIFICOS</b> 1) Determinar los valores de la precisión y frecuencia de golpeo de puño en los atletas juveniles de Karate Do de las edades de 13 a 18 años. 2) Determinar los valores de la precisión y frecuencia de golpeo de pierna en los atletas juveniles de Karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años. 3) Analizar los resultados del pre test y post test de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna de los atletas juveniles de karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años de los Dojos Águilas y Avalos.</p>	<p><b>GENERALES</b> <b>ESPECIFICOS</b> El programa de Ejercicios físicos anaeróbicos lácticos tendrá efectos positivos de forma significativa en la mejora de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna en los atletas juveniles comprendidos entre las edades de 13 a 18 años de los Dojos. 1) Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de puño en los atletas juveniles de karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años 2) Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de piernas en los atletas juveniles de karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años. 3) Los resultados del pre-test y pos-test de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna de los atletas juveniles de Karate Do comprendidas entre las edades de 13 a 18 años tendrán diferencias significativas en los grados de cinta.</p>	<p>VI El programa de Ejercicios físicos anaeróbicos lácticos</p> <p>VD tendrá efectos positivos de forma significativa en la mejora de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna en los atletas juveniles comprendidos entre las edades de 13 a 18 años de los Dojos.</p> <p>VI Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos</p> <p>VD - influirán de manera significativa en la precisión y frecuencia de golpeo de puño en los atletas juveniles de karate Do comprendidos entre las edades de 13 a 18 años VI Los ejercicios anaeróbicos lácticos específicos</p> <p>VD Los ejercicios físicos anaeróbicos lácticos son factores influyentes en la precisión y frecuencia de golpeo.</p> <p>VI Los resultados del pre-test y pos-test de la precisión y frecuencia de golpeo de puño y pierna de los atletas juveniles de Karate Do.</p> <p>VD Tendrán diferencias significativas por el nivel de los grados de cinta</p>	<p><b>Instalación</b></p>	<p>Lugar donde se realiza la práctica deportiva</p>
					<p><b>Recursos Materiales</b> tatami -suela de espuma sacos, paletas, makiwaras, guantes, cronómetros, espinilleras, silbatos, zapatías, protector bucal, hules.</p>	<p>Implementos que deben utilizar para un mejor funcionamiento del entrenamiento.</p>
					<p><b>Edad deportiva</b></p>	<p>Edad biológica del atleta.</p>
					<p><b>Cantidad de Técnicas</b></p>	<p>La mayor realización de ejecución que se dé.</p>
					<p><b>Nivel del atleta</b></p>	<p>El grado de cinta que el atleta tiene.</p>
					<p><b>Velocidad</b></p>	<p>Prontitud en el movimiento.</p>
					<p><b>Edad</b></p>	<p>Edad mediana del atleta.</p>
					<p><b>Juveniles</b></p>	<p>Atletas que tienen edad pequeña.</p>
					<p><b>Sexo</b></p>	<p>Diferencia que hay entre la mujer y el hombre.</p>
					<p><b>Genero</b></p>	<p>Clasificación de los individuos.</p>
					<p><b>Forma deportiva</b></p>	<p>Es el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y motoras que se expresan en el desarrollo de la técnica y la táctica.</p>
					<p><b>Criterios</b></p>	<p>Norma, regla o pauta.</p>
					<p><b>Tiempo</b></p>	<p>La medición de la técnica en tiempo determinado.</p>
					<p><b>Impacto</b></p>	<p>La fuerza que se ejecuta a la técnica.</p>
					<p><b>Potencia</b></p>	<p>La fortaleza que el atleta demuestra golpeando.</p>
<p><b>Repetición de técnicas</b></p>	<p>Cantidad de ejecución que el atleta realiza.</p>					
<p><b>Periodo de tiempo de duración del programa de ejercicios.</b></p>	<p>Dos meses</p>					
<p><b>Duración de sesión de entreno</b></p>	<p>Tiempo que se realizara la práctica deportiva.</p>					
<p><b>Vestimenta</b></p>	<p>Ropa deportiva adecuada al deporte llamado Karategui y su respectiva cinta de acuerdo al nivel de grado que el atleta tenga.</p>					