



Programa Integral de Preparación del Deportista de Karate Do

Autor: MSc. Iosif Sánchez Nodarse.

Colaboradores:

Esp. Eliecer Peñalver Rodríguez.
MSc. Lizbeth Guillén Pereira.
MSc. Carmen. B. Aizpurúa Naranjo.
MSc. Isvietta Vargas Torres.
Dr.C. José Silvio Jiménez Amaro.

REPÚBLICA DE CUBA 2013.



ÍNDICE.

➤ RESEÑA HISTÓRICA DEL DEPORTE.	5
➤ PRINCIPALES RESULTADOS DEL DEPORTE.	7
➤ RETOS Y NECESIDADES ACTUALES.	8
➤ EL REGLAMENTO DE COMPETICIÓN.	9
PRIMERA PARTE. METAS A ALCANZAR.	13
➤ OBJETIVOS GENERALES	13
➤ OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	14
➤ SISTEMA COMPETITIVO.	15
➤ DIVISIONES POR PESO Y CATEGORÍAS.	16
CAPÍTULO – 1. PROGRAMA DE ENSEÑANZA 7- 8 AÑOS.	17
➤ SISTEMA DE ENSEÑANZA CATEGORÍA 7-8 AÑOS.	17
➤ CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA Y BIOLÓGICA.	17
➤ OBJETIVOS GENERALES DE LA CATEGORÍA.	18
➤ OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	19
➤ PREPARACIÓN FÍSICA – CONTENIDO.	19
➤ PREPARACIÓN TÉCNICA – CONTENIDO.	24
➤ PREPARACIÓN TÁCTICA – CONTENIDO.	27
➤ PREPARACIÓN TEÓRICA – CONTENIDO.	29
➤ PREPARACIÓN PSICOLÓGICA – CONTENIDO.	31
➤ TAREAS PARA LA FORMACIÓN DE VALORES.	33
➤ TAREAS PARA LA FORMACIÓN DE VALORES.	34
➤ DISTRIBUCIÓN EN HORAS SESIONES DE TRABAJO.	34
➤ MÉTODOS.	35
➤ FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL.	38
➤ ESPECIFICIDADES DEL SISTEMA COMPETITIVO.	43
CAPÍTULO – 2. PROGRAMA DE ENSEÑANZA 9 – 10 AÑOS.	45
➤ SISTEMA DE ENSEÑANZA CATEGORÍA 9 - 10 AÑOS.	46
➤ CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA Y BIOLÓGICA.	46
➤ OBJETIVOS GENERALES DE LA CATEGORÍA.	46
➤ OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	47
➤ PREPARACIÓN FÍSICA – CONTENIDO.	48
➤ PREPARACIÓN TÉCNICA – CONTENIDO.	55
➤ PREPARACIÓN TÁCTICA – CONTENIDO.	58
➤ PREPARACIÓN TEÓRICA – CONTENIDO.	62
➤ PREPARACIÓN PSICOLÓGICA – CONTENIDO.	64
➤ DISTRIBUCIÓN EN HORAS SESIONES DE TRABAJO.	67
➤ MÉTODOS.	69



➤	FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL.	70
➤	PRUEBAS MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS.	58
CAPÍTULO – 3. PROGRAMA DE ENSEÑANZA 11 -12 AÑOS.		75
➤	SISTEMA DE ENSEÑANZA CATEGORÍA 11 -12 AÑOS.	76
➤	CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA Y BIOLÓGICA.	76
➤	OBJETIVOS GENERALES DE LA CATEGORÍA.	78
➤	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	79
➤	PREPARACIÓN FÍSICA – CONTENIDO.	80
➤	PREPARACIÓN TÉCNICA – CONTENIDO.	92
➤	PREPARACIÓN TÁCTICA – CONTENIDO.	95
➤	PREPARACIÓN TEÓRICA – CONTENIDO.	99
➤	PREPARACIÓN PSICOLÓGICA – CONTENIDO.	101
➤	TAREAS PARA LA FORMACIÓN DE VALORES.	104
➤	DISTRIBUCIÓN EN HORAS SESIONES DE TRABAJO.	104
➤	MÉTODOS.	106
➤	FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL.	109
➤	PRUEBAS MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS.	117
CAPÍTULO – 4. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. 13 -15 AÑOS.		118
➤	PLAN DE ENTRENAMIENTO. Categoría. 13 - 15 AÑOS.	119
➤	CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y BIOLÓGICAS.	120
➤	CARACTERIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN.	121
➤	OBJETIVOS GENERALES DE LA CATEGORÍA.	122
➤	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	122
➤	INDICACIÓN PARA PLANES DE ENTRENAMIENTO.	123
➤	PREPARACIÓN FÍSICA – CONTENIDO.	125
➤	PREPARACIÓN TÉCNICA – CONTENIDO.	140
➤	PREPARACIÓN TÁCTICA – CONTENIDO.	143
➤	PREPARACIÓN TEÓRICA – CONTENIDO.	149
➤	PREPARACIÓN PSICOLÓGICA – CONTENIDO.	150
➤	TAREAS PARA LA FORMACIÓN DE VALORES.	152
➤	DISTRIBUCIÓN EN HORAS SESIONES DE TRABAJO.	152
➤	MÉTODOS.	154
➤	FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL.	159
➤	PRUEBAS MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS.	174
CAPÍTULO – 5. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. 16 -18 AÑOS.		175
➤	PLAN DE ENTRENAMIENTO. Categoría. 16 - 18 AÑOS.	176
➤	CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA Y BIOLÓGICA.	176
➤	CARACTERIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN.	177
➤	OBJETIVOS GENERALES DE LA CATEGORÍA.	180



➤	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	181
➤	INDICACIONES PARA PLANES DE ENTRENAMIENTO.	182
➤	PREPARACIÓN FÍSICA – CONTENIDO.	184
➤	PREPARACIÓN TÉCNICA – CONTENIDO.	189
➤	PREPARACIÓN TÁCTICA – CONTENIDO.	191
➤	PREPARACIÓN TEÓRICA – CONTENIDO.	196
➤	PREPARACIÓN PSICOLÓGICA – CONTENIDO.	196
➤	TAREAS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DE VALORES.	198
➤	DISTRIBUCIÓN EN HORAS SESIONES DE TRABAJO.	199
➤	MÉTODOS.	200
➤	FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL.	205
➤	PRUEBAS MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS.	219
CAPÍTULO – 6. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. 1ra CATEGORÍA.		220
➤	PLAN DE ENTRENAMIENTO. 1ra CATEGORÍA.	220
➤	CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA Y BIOLÓGICA.	221
➤	CARACTERIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE COMPETICIÓN	222
➤	INDICACIONES PARA PLANES DE ENTRENAMIENTO.	223
➤	OBJETIVOS GENERALES DE LA CATEGORÍA.	225
➤	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	226
➤	PREPARACIÓN FÍSICA – CONTENIDO.	226
➤	PREPARACIÓN TÉCNICA – CONTENIDO.	231
➤	PREPARACIÓN TÁCTICA – CONTENIDO.	232
➤	PREPARACIÓN TEÓRICA – CONTENIDO.	238
➤	PREPARACIÓN PSICOLÓGICA – CONTENIDO.	239
➤	TAREAS PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DE VALORES.	241
➤	DISTRIBUCIÓN EN HORAS SESIONES DE TRABAJO.	242
➤	MÉTODOS.	243
➤	FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL.	247
➤	PRUEBAS MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS.	260
➤	INDICACIONES METODOLÓGICAS GENERALES.	262
➤	REFERENCIA PARA LA DISTRIBUCIÓN DEL CONTENIDO.	264
➤	REFERENCIA PARA LA DOSIFICACIÓN DEL TRABAJO.	264
CAPÍTULO – 7. DISPOSICIONES FINALES.		268
➤	SITEMA DE SELECCIÓN PARA EL ALTO RENDIMIENTO.	269
➤	EXÁMEN PARA OPTAR POR GRADOS KYU Y DAN.	270
➤	CRITERIOS SOBRE LA REALIZACIÓN DEL EXÁMEN.	272
➤	BIBLIOGRAFÍA.	274



INTRODUCCIÓN.

1.1) – RESEÑA HISTÓRICA DEL DEPORTE.

El Karate Deportivo considerado hoy un deporte de combate, proviene del lejano oriente, y adquirió la apariencia que en la actualidad le vemos en los inicios del siglo XX. Al principio fue un Arte Marcial llevado desde China a la Isla de Okinawa en un momento especialmente convulso marcado por la confrontación con el estado imperial japonés. Posteriormente sufrió transformaciones, debido tanto a las necesidades de autodefensa de los habitantes de la región, como a sus características idiosincrásicas y culturales propias. Pronto fue organizado como otras artes marciales japonesas, e incorporada al riguroso código del guerrero feudal nipón aún vigente en esa época que dotó a su práctica de una filosofía y ética que siguen siendo hoy socialmente provechosas.

Está considerado como deporte desde sus primeros torneos celebrados luego de concluida la II^{da} Guerra Mundial. Es por muchos considerado uno de los 10 deportes más practicados del Mundo.

En Cuba, en la sociedad China de cultura física Hai Yut Wui del Barrio Chino de La Habana, el cubano Heriberto Rodríguez Oquendo sobre nombrado *Agustín Rizo* comienza la práctica de Kung Fu, a la que se incorpora más tarde el maestro Domingo Rodríguez Oquendo (*Raúl Rizo*) y posteriormente José Rodríguez, Pablo Silvente, Fulgencio Vega Calero (*Vargas*), Carlos Rivero y Orlando Gonzales Reyes (*El Indio*). Todos ellos entrenaban con el maestro Rufino Alay quien había aprendido con el maestro Chino Wong Kei. Antes de 1959 se impartieron clases de karate por varios maestros, entre los que se destacan el japonés Takahama y el 4to Dan de Wado Ryu que apodaban el Indonesio.

En 1967 el grupo que practicaba con el maestro Rufino Alay iniciaron la práctica del Okinawa-Te con el primer Dan Masahaki Kahagura un miembro del Partido Comunista de Japón y especialista en telecomunicaciones quien se encontraba de servicios en la flota de pesca en nuestro país. Es por ello que se considera el 10 de Octubre de 1967 como la fecha en que oficialmente se introduce el Karate Do en Cuba.

A Cuba el Karate-Do llega gracias a los intercambios comerciales y colaboración con Japón en la esfera de las Telecomunicaciones en la Flota Pesquera.

Luego de su regreso a Japón Kahagura a fin de que los practicantes cubanos continuaran su preparación técnica, realiza coordinaciones a través de la Asociación de Amistad Cuba – Japón, y se logra establecer contacto con la escuela de Karate-Do del maestro Hoshu Ikeda 5to Dan en el estilo Joshinmon Shorin Ryu. Luego que el sensei Kohagura termina su misión en nuestro país es reemplazado por Seikin Kovayashi, un maestro de excelente técnica el cual trabajó preparando a los cubanos.

En 1969, el maestro Ikeda visitó a Cuba durante mes y medio con el objetivo de impartir un curso especial que tuvo como base un entrenamiento riguroso. Los cubanos antes mencionados obtenían el grado de cinta negra dejando las bases sentadas para que se fundara la Escuela Nacional de Karate-Do de Cuba (ENKC), miembro de la Sociedad Deportiva Dinamo “Capitán San Luis”.

En 1971, Hoshu Ikeda regresa a Cuba acompañado de su ayudante Akiro Ito, es en esta ocasión que confiere los grados de segundo Dan a varios karatecas cubanos que se destacaron por el dominio de las técnicas. El 19 de noviembre realizó junto a Akiro una demostración en la Ciudad Deportiva.

En febrero de 1978, Raúl Rizo presidió las evaluaciones técnicas de los karatecas cubanos en las cuales por primera vez en la historia un maestro cubano otorgó los grados de segundo y tercer Dan respectivamente, así como las categorías docentes de instructor y entrenador de karate-do. Ya en el mes de octubre de este mismo año se efectúa el primer campeonato nacional.

En la medida en que el karate do continua su desarrollo, como parte del movimiento deportivo cubano, se va ganando un merecido lugar en el sistema que representa el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), y entonces toma el carácter masivo que se le conoce hoy.

Este deporte también fue introducido en las EIDES y las ESPAS para un mayor desarrollo; así mismo, se han graduado en la educación superior un número significativo de profesionales en esta disciplina.

1.2)- PRINCIPALES RESULTADOS INTERNACIONALES.

Tabla No 1. Medallistas.

<i>Copa Internacional de Shotokan. México 1978.</i>		
Nombre y apellidos	Medallas por modalidad	
	Kumite	Kata
Fulgencio Vega Calero.		Oro. Equipo.
Rolando Leyva		Oro. Equipo.
Félix Puga.		Oro. Equipo.
José. P. Rodríguez García.		
<i>Copa de las América. México 1979.</i>		
Guillermo Enrique Villalba.		Bronce.
Inocencio Kindelán.		Oro. Equipo
Dimas Juantorena Danger.		Oro. Equipo.
Alexis Cedeño		Oro. Equipo.
<i>Copa del Mundo Hungría Budapest. 1984.</i>		
Nombre apellidos.	Kumite.	Kata.
Lázaro. A. Alfonso Pluma	Bronce.	
Carmen Aizpurúa Naranjo.		Bronce. Equipo.
Isabel Rodríguez Martínez		Bronce. Equipo.
Caridad Carro Sanabria.		Bronce. Equipo.
Ramiro Juan Chirino Suárez. Jefe de Delegación		
Manuel Suárez Leyva. Entrenador.		

Tabla No 2. Medallistas

<i>Copa Liberación de Belgrado. Belgrado, Yugoslavia. 1985.</i>		
Nombre apellidos.	Kumite.	Kata.
Pedro Lay Blanco.	Oro. Kumite por Equipo.	
David Flaquet.		
Juan Carlos Palma.		
Jorge Ferrera.		
Francisco Muñoz.		
Ramiro Juan Chirino Suárez. Jefe de Delegación		
Manuel Suárez Leyva. Entrenador.		

Tabla No 3. Medallas por campeonatos y juegos centroamericanos y panamericanos.

Torneos en los que ha participado Cuba desde el año 1990 hasta el actual 2013.	Medallas obtenidas en competición.					
	1990 - 1999			2000 - 2013		
	Oro.	Plata.	Bronce.	Oro.	Plata.	Bronce.
Campeonatos Centroamericanos.	16	3	3	18	24	30
Panamericanos.	24	7	14	7	4	7

1.3)- RETOS ACTUALES.

Las expectativas actuales del deporte contemporáneo han impuesto retos que necesariamente implican desde posiciones de ciencia, la búsqueda constante de nuevas y mejores formas de afrontar y perfeccionar el proceso de formación y preparación en cada deporte, de lo cual no ha quedado exento el Karate Do.

El Karate Do ha transitado por momentos de significativa importancia que han marcado la dinámica de su desarrollo interno, entre estos se encuentran su inclusión en los Juegos regionales y continentales del ciclo Olímpico en el 1993, su reconocimiento como deporte Olímpico, declaración realizada en el 1998 por el COI, lo cual marcó una pauta trascendental para la discusión de su posible inserción en los Juegos Olímpicos de verano.

El desarrollo de esta disciplina en el ámbito deportivo ha reorientado la filosofía de la formación y preparación de los karatecas, ahora las metodologías cuya estructura se plasma en los programas de grados, no responden a las exigencias actuales del ejercicio de competición, al no contemplar como características, la complejidad de las acciones y situaciones de enfrentamiento en condiciones de oposición. De hecho esta observación demanda, la formación de atletas fuertes, inteligentes, analíticos, creativos, con alto nivel técnico y táctico.

Hoy se trabaja para perfeccionar, desde posiciones de ciencia, todos los procesos concretos con los que interactúa el Karate Do en Cuba desde el eslabón de base hasta el nivel más alto de la pirámide del alto rendimiento, teniendo como prioridad la formación de karatecas comprometidos con las exigencias del deporte cubano y las tendencias del escenario de competición que cada uno demanda.

1.4)- EL REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DEL KARATE DO.

Uno de los principales objetivos por los cuales trabaja hoy la Federación Mundial de Karate do, consiste en la inclusión de este deporte en los Juegos Olímpicos, todo lo cual ha demandado numerosos cambios en el documento rector de competición. En igual sentido, La Comisión Nacional de Karate en Cuba se ha identificado tradicionalmente con el desarrollo y perfeccionamiento del Reglamento de competición, con la intención de generalizar su implementación a la competición cubana y así, estar a tono con el mundo.

POR TANTO:

1. Se asumen las disposiciones del "Reglamento de competición de Kumite y Kata" en su versión 8.0 del año 2013, según la Federación Mundial de Karate indicando la implementación de un sumario de 22 adecuaciones las cuales se adjuntan al documento.
2. Por el nivel de incidencia en la formación y preparación de los karatecas, se orienta el reciclaje anual de todos los técnicos para aclarar cualquier duda en relación al tema. Ello garantiza:

2.1)- La implementación del proceso de preparación de los karatecas de los diferentes niveles de actuación, a tono con los cambios establecidos en el "Reglamento de competición de Kumite y Kata".

2.2)- Trabajar en base a la apropiación de dichos cambios, logrando que los mismos sean reconocidos, identificados, e incorporados a sus modos de proceder durante la preparación y la competición.

2.3)- Reajustar el trabajo técnico táctico en relación a la selección y resolución de situaciones, considerando las adecuaciones establecidas dentro del reglamento.

➤ *Aspectos de mayor relevancia e incidencia del Reglamento de competición de Karate do en el proceso de preparación del karateca.*

✓ *Características del área de competición.*

1- El área de competición posee una geometría cuadrada de 8 metros por cada lado ($8m^2$), cuyos bordes están protegidos por un elemento comprendido de las faltas de categoría No. 2.

2- Debido a la geometría cuadrada esta área posee diferentes zonas de interacción ellas se clasifican en líneas, esquinas y el centro.

✓ *Regulación del proceder de los sujetos durante el ejercicio de competición.*

1- El combate debe conducirse de forma activa, sin que existan acciones que limiten la posibilidad al contrario de marcar puntos, bien sea por ruptura constante de la distancia, agarres innecesarios, o acciones falsas que simulen ataques irreales. Ello aparece contenido en las faltas por categoría No. 2.

2- Al restar 10 segundos para finalizar el combate se emitirá un sonido que indique este parcial de tiempo restante, dicho tiempo a su vez comprende la agudización de las penalizaciones con descuentos directos por infracción de las reglas contenidas en la categoría No. 2.

3- De igual forma la categoría No 2, regula las acciones prohibidas contra el árbitro y el oponente, pues está prohibido terminantemente, hablar, gesticular, simular o exagerar lesiones que impliquen una conducta negativa en el oponente.

4- Existen también comportamientos prohibidos que regulan el accionar del sujeto en cuanto al impacto por medio de la técnica de combate. En este caso la categoría No. 1, penaliza por impacto excesivo. Esta penalidad se acrecienta cuando por motivos de lesiones evidentes o golpes contundentes se requiere de la presencia del médico.

✓ *Sobre el proceder de los oficiales a la hora de decretar la acción efectiva o la penalidad.*

1- Aparece el criterio de mayoría, todo lo cual objetiviza la aceptación del punto o la penalidad sobre la acción del karateca.

2- Cuando por algún motivo el árbitro central no esté de acuerdo con la consideración de los jueces de esquina, este deberá pedir reconsideración de la acción y respetar el cambio o mantención de la acción marcada por la mayoría de los jueces.

3- El árbitro principal podrá moverse libremente por toda el área, para juzgar con mayor facilidad la incidencia durante encuentro táctico entre los adversarios.

4- El criterio de puntuación según las acciones que impactan de forma efectiva, está estipulado en reglamento, como: Ippón (tres puntos), técnica de pateo a la cabeza, proyección o derribo seguido de técnica puntuable y cualquier acción que se realice de forma efectiva sobre el oponente tirado en suelo; Waza - ari (dos

puntos), técnica de pateo a la zona shudan; Yuko, (1 punto), técnica de brazo sobre cualquier zona puntuable.

5- Cuando exista coincidencia entre acciones simultáneas o de carácter combinado y exista coincidencia en la votación y diferencia entre el criterio de puntuación de las acciones se toma la puntuación más baja.

6- Los jueces de esquina deberán marcar las acciones visibles desde su ángulo de trabajo.

✓ *Sobre los accesorios fijos que constituyen medios de competición.*

1- Tanto el karategi, como el peto los protectores de tibia y empeine y los guantes, deben estar homologados por la federación Mundial de Karate do, para competiciones internacionales.

2- En competiciones nacionales, solo se exige que la textura de estos elementos presente una confección y rigidez adecuada que protejan de lesiones por impacto al oponente.

PRIMERA PARTE. METAS A LOGRAR.

1.1) - OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA DE PREPARACIÓN.

- Orientar con carácter obligatorio el proceso pedagógico de formación integral del karateca cubano en la pirámide de desarrollo deportivo y la continuidad del entrenamiento deportivo en cada uno de los diferentes niveles, mediante el conjunto de medios que contribuyan a la formación del al karateca en principios y valores compartidos de nuestra sociedad, potencializando las motivaciones e intereses estrechamente vinculados a la elevación de la maestría deportiva y el logro de máximos resultados.

1.2) - OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA.

- *Regular el proceso de enseñanza y aprendizaje de forma que permita el alcance de la maestría deportiva como perspectiva futura.*
- *Orientar el proceso didáctico hacia cada uno de los contenidos de la preparación del karateca con vista a las exigencias de la alta competición.*
- *Establecer el sistema de pruebas y controles que permiten conocer y relacionar las habilidades y capacidades del karateca con las exigencias tácticas y capacitativas de la competición.*
- *Garantizar la selección del talento en cada nivel de desarrollo por medio de pruebas específicas, que vinculen las habilidades a evaluar con las exigencias del deporte.*
- *Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta, morales, estéticos y políticos ideológicos como parte de la formación integral del joven deportista.*

1.3) - SISTEMA COMPETITIVO.

Las categorías convocadas para el presente periodo incluyen las siguientes y se relacionan con los diferentes niveles competitivos:

- ✚ Categoría (7- 8) Años. Iniciación (Nivel I de base y II Provincial).
- ✚ Categoría (9-10) Años. Iniciación (Nivel II Provincial).
- ✚ Categoría (11-12) Años. Pioneril (Nivel III Nacional-Zonal a partir del 2014).
- ✚ Categoría (13-15) Años. Juegos Escolares Nacionales (Nivel IV Nacional).
- ✚ Categoría (16-18) Nacional Juvenil (Nivel V Nacional).
- ✚ Categoría (1ra). Torneo Élite (Nivel V Nacional).

Aun cuando en el futuro las categorías de edades puedan cambiar, las mismas con independencia de las edades que se determinen responden necesariamente a cada nivel competitivo del I al V Nivel desde la instancia competitiva de base a la instancia nacional.

Esto es aplicable a las categorías de peso y su relación con la categoría de edades, las cuales mantendrán su vigencia en base al correspondiente nivel.

Las convocatorias elaboradas para cada año especificaran las diferentes categorías de edades y divisiones de peso vigentes.

1.5) - DIVISIONES DE PESO Y CATEGORIAS ETARIAS.

Tabla de peso por divisiones.

7-8 Años Iniciación I Nivel.		9-10 Años Iniciación II Nivel.		11-12 Años Pioneriles III Nivel.		13-15 Años JENAR IV Nivel.		16-18 Años Juvenil V Nivel.		+ 19 Años Años 1ra Categ.	
M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
24	24	30	30	34	34	43	43	55	48	60	50
28	28	34	34	38	38	45	47	60	53	67	55
36	36	38	38	42	42	52	51	67	59	75	61
38	38	42	42	46	46	57	54	75	63	84	68
+38	+38	+42	+42	+46	+46	+57	+54	+75	+63	+84	+68

CAPÍTULO - 1.

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE KARATE DO. CATEGORÍA 7 - 8 AÑOS.

1)- PROGRAMA DE PREPARACIÓN INTEGRAL DEL DEPORTISTA DE LA CATEGORÍA 7 - 8 AÑOS.

➤ Caracterización psicológica de las edades comprendidas 7 y 8 años.

La actitud psicológica del niño en esta categoría, guarda una estrecha relación con la experiencia basada en situaciones pasadas y presente del niño en la familia, en la escuela, o sea, en su medio social más cercano y en su interrelación con objetos concretos.

- ✓ El pensamiento y la memoria, como procesos cognitivos encuentran condiciones para su desarrollo en la actividad física y el deporte, al poseer una alta movilidad y dinamismo.
- ✓ Necesitan moverse, jugar, realizar actividades interesantes, recuperarse de la concentración de la atención cuando hay altas exigencias.
- ✓ Se agota física y mentalmente con actividades continuas y monótonas afectando el rendimiento para la apropiación y aprovechamiento de los contenidos.

1.3)- OBJETIVOS GENERALES.

3.1- Garantizar la selección del talento por medio de actividades prácticas similares a las acciones básicas del deporte.

3.2)- Desarrollar valores éticos, morales y políticos acorde a la ideología revolucionaria cubana.

3.3)- Desarrollar habilidades del deporte a nivel aplicativo dentro de la actividad de competición.

1.4)- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

4.1)- Dominar a nivel aplicativo un mínimo de 3 técnicas de combate con tomando como referencia cada uno de los niveles zuki shudan, keri shudan y keri jodan.

4.2)- Familiarizar al niño con los aspectos teóricos del Karate do que coadyuven desde la práctica a la formación táctica, técnica y capacitativa.

4.3)- Formar una concepción teórica básica sobre el deporte que se practica en su modalidad competitiva.

4.4)- Desarrollar capacidades generales que permitan la comprensión de la técnica deportiva en la fase de iniciación temprana.

4.5)- Realizar ejercicios lineales en todas direcciones y de giro, en distintos hemisferios de realización tomando como referencia pies y manos para mejora de la coordinación.

4.6)- *Mejorar* el ángulo articular que garantiza las acciones de pierna a la zona jodan.

2)- PREPARACIÓN FÍSICA - EL CONTENIDO.

La categoría 7- 8 años comprendidos como etapa de iniciación, regula su proceso de adquisición del conocimiento por medio de los programas de enseñanza, de aquí que las capacidades que fundamentan la comprensión del elemento técnico, aparecen contenidas en las siguientes capacidades.

2.1- Capacidades coordinativas. La comprensión de la técnica de karate implica torsiones alternas con movimientos de brazos opuestos y en igual hemisferio que

los desplazamientos de pierna, de aquí la integración entre el elemento técnico y el tipo de desplazamiento que lo sostiene.

Etapa – I.

- 1- Realizar desplazamientos en su forma simple adelante y atrás a un lado y hacia el otro.
- 2- Repetir las rutinas coordinativas específicas formadas por las acciones técnicas de desplazamiento soples y combinados.
- 3- Repetir rutinas desplazamiento combinada con las acciones técnicas de golpeo que aparecen en el contenido de esta edad.

Etapa – II.

- 1- Reproducir el 100% de las acciones que conforman el contenido técnico, acciones técnicas en diferentes direcciones con orientación establecida de forma combinada con el desplazamiento.
- 2- Reproducir el 100% de las acciones que conforman el contenido técnico, en diferentes direcciones, sobre la marcha adelante y atrás de frente y de espalda hacia las diagonales y laterales, combinada con el desplazamiento.

Etapa – III.

- 1- Ejecución de las rutinas de desplazamiento con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva. (*Adelante – contra – diagonal, a un lado – contra – hacia el otro, atrás – contra – adelante*).
- 2- Ejecución de las rutinas de golpeo con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva, sobre desplazamiento, lineal adelante y atrás.

3- Ejecución de las rutinas con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva sobre desplazamiento, lineal adelante y atrás, ubicándose en la distancia media de combate. *(1 por cada acción).*

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN.**

1.a)- Desplazamientos laterales adelante y atrás con un orden estricto, en 10 o 15 repeticiones.

1.b)- Desplazamientos laterales adelante y atrás con orden numéricamente alterado, en 10 o 15 repeticiones.

1.c)- Cambios de guardia combinado con desplazamientos alante y atrás y hacia un lado y al otro.

1.d)- Avance lineal, con cambio de guardia y desplazamientos laterales, y posterior retroceso. Esto se hará sobre líneas y diagonales.

1.e)- Inclusión de las técnicas de combate aprendidas desde el ejercicio número 1.

1.f)- Trabajo en pareja en forma de espejo en igual dirección y en forma de espejo en dirección contraria. *O sea, ambos niños parados en guardia uno frente a otro, realizan los mismos movimientos, de cambio de guardia y desplazamiento lateral hacia la derecha, mientras en el otro ejercicio uno va hacia la derecha y el otro hacia la izquierda.*

1.g)- Trabajo en pareja en forma de espejo en igual dirección y en forma de espejo en dirección contraria, incluyendo el elemento técnico de pierna al final de cada tipo de desplazamiento, con el pie delantero, para Mawashi jodan y pie trasero para técnicas shudan. Una vez cada uno.

El cumplimiento de los objetivos estará orientado hacia las capacidades que define el componente capacitativo para estas edades, por tanto se organizan por niveles de complejidad cada tarea, para su aplicación en función de las etapas según el dominio cognitivo esperado.

Síntesis. Los elementos básicos, son acciones técnicas que requieren de orientación espacial, por tanto los ejercicios generales de giro, y diferenciación postural alternando manos y pies, en igual o diferente dirección y sentido, constituyen tareas de referencia para la comprensión de la técnica y su realización frente al adversario.

2.2- Fuerza. Los elementos técnicos de Karate do, requieren de su mantención durante un tiempo determinado, pues la postura de combate, sobre la cual se enseñan la mayoría de las técnicas de ataque, defensa y contraataque, requiere de determinados niveles de resistencia a la fuerza para no sufrir deformaciones durante las repeticiones técnicas y ejercicios de enfrentamiento, al igual que los apoyos en un pie para realizar pateos directos y de giro, a la zona central del cuerpo y a la cabeza.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I.

1- Imitar durante la realización el patrón establecido para aquellos ejercicios que constituyen pruebas de evaluación.

Etapa – II.

1- Mantener sobre la repetición, la media de las actividades ejecutadas con arreglo al patrón del ejercicio que constituye la prueba de evaluación.

2- Mejorar de forma discreta los niveles iniciales obtenidos en las pruebas diagnósticas.

Etapas – III.

2- Mostrar dominio parcial del movimiento patrón de evaluación en pruebas de esfuerzos máximos por medio de la repetición.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA.

2.a)- Plancha, flexión desde la posición de cangrejo y retención con semiflexión en la barra fija o flexión con ayuda, abdominales con flexión ventral, o elevando piernas, desde la posición de acostado. Flexión sobre los miembros inferiores como cuclillas, asalto al frente, al lateral y atrás.

2.b)- Desplazamientos en carretilla y en cangrejo alternado con flexión, desplazamiento sobre barras paralelas con peldaños, por fuera o por dentro. Elevación de rodillas desde la posición de colgado en la barra fija y desde espaldera y saltos de longitud, de altura, elevando rodillas, sobre un pié o con ambos, etc.

2.c)- Halón y empuje entre compañeros por medio de agarres dirigidos a la solapa y mangas del karategi, trepar la soga con pies y manos, escalamientos de garrocha, juegos de fuerza, como peleas de gallo, sácalo del centro por medio del halón, sácalo de la línea por medio del empuje.

2.d)- Trabajos de lanzamiento con pelotas medicinales o medios de bajo peso para este trabajo, halando la soga en parejas, ala al compañero sin tocarlo amarrado por los pies delanteros.

2.e)- Movimiento con oposición contraria de carga, un compañero agarra al otro por el cinturón y este deberá moverse y mover a su compañero.

2.3- Flexibilidad. Las acciones técnicas al igual que los elementos básicos primarios, requieren de movilidad articular, para lograr una ejecución técnica correcta en correspondencia con su elegancia y plasticidad y con su área de impacto baja central o alta.

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD.**

3.a)- Trabajo activo con los tres Split y realización de péndulos frontales y laterales.

3.b)- Mariposa sentado e invertida, arqueado desde posición de acostado.

3.c)- Apertura desde sentado hacia los 180^0 , arqueado desde la posición de parado.

3.d)- Todos los ejercicios anteriores aplicando el método pasivo. Se incluyen las elevaciones pierna desde la posición de parado y la apertura de pierna desde la posición de acostado.

3)- PREPARACIÓN TÉCNICA - EL CONTENIDO.

La diferencia entre las edades 7 y 8 años no han sido muy marcadas para el dominio motriz de determinadas habilidades generales, sin embargo; si se observa en los niveles de asimilación del contenido técnico que posee un niño de 7 años, con respecto a uno de 8. Por tal motivo las diferencias quedarán plasmadas en la dimensión y alcance del objetivo.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I.

1- Imitar los elementos técnicos que conforman el contenido.

2- Reproducir dos de los elementos técnicos de golpeo que conforman el contenido.

Etapa – II.

1- Ejercitar elementos técnicos de desplazamiento simples.

2- Ejercitar elementos técnicos de desplazamiento simples con variaciones de ritmo y distancia.

3- Ejercitar las variantes de técnicas posibles en su forma simple.

Etapa – III.

1- Ejecutar acciones técnicas de desplazamiento y golpeo controlado frente a uke pasivo.

2- Mostrar dominio pleno con foco y control del impacto, de la realización en pareja del 50% de las técnicas de golpeo que conforman el contenido en esta categoría.

Para la edad de 7 años: Primer año en la categoría 7 - 8 años.

El niño que se introduce a la práctica de este deporte, lo hace desprovisto de un dominio técnico concreto, por lo que las exigencias a nivel de asimilación del contenido son las siguientes:

➤ CONTENIDO TÉCNICO.

4.1- Posturas. (Kamaite derecha e izquierda, alta y baja).

4.2- Desplazamientos. (Adelante, atrás, a los laterales y diagonales).

4.3- Golpeos. De brazo y de pierna en modalidad simple.

(Yako zuki; Mawashi Shudan; Mawashi Jodan).

4.4- Caídas. Yoko ukemi, Ushiro Ukemi.

➤ TAREAS PARA EL TRABAJO CON EL CONTENIDO TÉCNICO.

4.a)- Ejecución de cambios de guardia, con sustitución de pie y salto.

4.b)- Ejecución de desplazamientos de paso plano al frente atrás, y sobre los laterales derecho e izquierdo.

4.c)- Ejecución de acciones técnicas desde la posición de kamaite.

4.d)- Ejecución de acciones técnicas desde la posición de kamaite, alternando con los pasos planos frontales y laterales.

4.e)- Ejecución de saltillo péndulo sobre medios que propicien su ajuste como acción. *(Sobre una línea toca primero un pie y después el otro, sobre las piernas de un compañero sentado en el suelo).*

4.f)- Ejecución de acciones técnicas desde la posición de kamaite, alternando con los pasos planos frontales y laterales sobre saltillo péndulo.

4.g)- Alternar saltillo péndulo con cambio de guardia y desplazamientos laterales frontales y diagonales.

4.h)- Alternar saltillo péndulo con cambio de guardia y desplazamientos laterales frontales y diagonales, incluyendo la acción técnica.

4.i)- Alternar saltillo péndulo con cambio de guardia y desplazamientos laterales frontales y diagonales, incluyendo la técnica en espacios reducidos que simulen las líneas y las esquinas.

➤ INDICACIONES METODOLÓGICAS.

- 1- La postura deberá ubicar de la manera más correcta posible evitando rigidez, más bien de forma flexible y cómoda para realizar acciones técnicas desde ella.
- 2- Sobre la base del va y ven en paso adelante y atrás incorporar el salto péndulo sobre la postura de combate.
- 3- Se tomará como referencia una técnica rectora de cada grupo según el área de impacto. (Yako zuki; Mawashi Sudan; Mawashi Jodan).
- 4- En esta primera fase debe dominarse a nivel de familiarización, tres elementos técnicos que deberán alcanzar niveles de reproducción en esta primera edad, para lograr su fase de aplicación en la segunda edad de la categoría.
- 5- En caso de la categoría 7 - 8 años aparezca con una competición de corte provincial, el niño deberá competir en su último año, tomando en consideración las habilidades que domina. Este hecho determinará una revisión de su contenido pues la fase aplicativa de cada uno de los contenidos es el ataque y la defensa como aspecto imprescindible para presentarse en competición.
- 6- Bajo ningún concepto se limitará o retrasará al niño que por sus características cognitivas e ingenio, tenga la posibilidad de dominar otros elementos técnicos del Karate do, simplemente no se tendrán en cuenta durante la evaluación.

4)- PREPARACIÓN TÁCTICA – EL CONTENIDO.

➤ Objetivos parciales por etapa:

Etapa – I.

5.1- Solucionar situaciones tácticas con éxito discreto, utilizando las habilidades de desplazamiento.

Etapa – II.

1- Solucionar situaciones tácticas por medio de la interacción entre el ataque directo, y la defensa por medio del bloqueo.

Etapa – III.

1- Integrar a las acciones de ataque el desplazamiento y los agarres como vía de asegurar al oponente.

2- Aplicar los distintos contenidos entrenados durante el proceso, en combates de entrenamiento, topes y competencias provinciales.

4)- CONTENIDO TÁCTICO.

4.1)- Atacar. Con los elementos técnicos que domina deberá realiza acciones de ataque de forma elemental.

4.2)- Defender. Aplicación del bloqueo como elemento fundamental de defensa en esta categoría.

➤ TAREAS RECTORAS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA.

Nota: Las tareas rectoras son aquellas que permiten sobre su base integral de técnica y desplazamiento, realizar acciones básicas que sirven de base para la comprensión de las acciones tácticas en niveles superiores.

➤ Desplazamiento.

a)- Bloquear por medio del desplazamiento las posibles salidas del oponente en la esquina del área de competición.

a.b)- Evitar ser tocado durante el desplazamiento en distancia media frente a un oponente estático.

➤ Agarre.

b)- Agarrar a un oponente semiactivo que se desplaza, por la solapa o la manga del karategui.

b.a)- Agarrar a un oponente semiactivo que se desplaza de forma continua ofreciendo oposición por ataque con técnica de yako zuki.

➤ Ataque.

c)- Ataque a un oponente semiactivo que se desplaza de forma continua sin ofrecer oposición por ataque ni defensa con técnica de Mawashi shudan.

c.a)- Ataque a un oponente semiactivo que se desplaza de forma continua sin ofrecer oposición por ataque ni defensa con técnica de Mawashi jodan.

➤ Defensa.

c)- Rechazar acciones ataques directos por medio del bloqueo con un solo brazo.

c.a)- Bloquear y agarrar el miembro implicado en el ataque oponente en las distintas áreas de impacto shudan y jodan.

➤ Integración de ataque y del desplazamiento.

d)- Ataque con técnica de Yako zuki, sobre la diagonal que persigue la espalda de un oponente semiactivo que realiza defensa por medio del bloqueo sin moverse de la posición.

d.a)- Ataque con técnica de Mawashi shudan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente, a un oponente semi activo que realiza defensa por medio del bloqueo sin moverse de la posición.

d.b)- Ataque con técnica de Mawashi jodan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente a un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo sin moverse de la posición.

5)- LA PREPARACIÓN TEÓRICA.

➤ *Objetivos parciales por etapa:*

Etapa – I.

1- Conocer la historia del karate en Cuba desde su introducción hasta la inclusión del estilo que el niño práctica.

Etapa – II.

1- Dominar los aspectos más esenciales del reglamento de competición en su categoría.

Etapa – III.

1- Mostrar dominio de los elementos principales del reglamento durante la actividad como competidor.

a)- Nomenclatura de los puntos; b)- zonas donde se obtienen los puntos; c) Faltas por contacto y salidas del área.

➤ **CONTENIDO TEÓRICO.**

- 1) Historia: surgimiento e introducción en Cuba y particularmente de su estilo,
- 2) Características de la competición del Karate y sus modalidades.
- 3) Aspectos esenciales o básicos del Reglamento de competición.
- 4) Las voces de mando dentro del combate.

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DEL CONTENIDO TEÓRICO.**

- 7.a)- Preguntas encaminadas hacia la historia del karate do, quién lo introdujo y los principales maestros cubanos que lo difundieron.
- 7.b)- Relatos breves sobre cómo surgió el Karate do en Cuba.
- 7.c)- Valoración de las actitudes asumidas ante las voces de mando, realización de acciones asumiendo las voces de mando.
- 7.d)- Aplicación práctica del reglamento por medio de preguntas relacionadas con el criterio de puntuación de las acciones.

➤ **INDICACIONES METODOLÓGICAS.**

1. El profesor podrá auxiliarse de escenarios naturales de competición (competencias) para demostrar y desarrollar desde la práctica los contenidos objeto de estudio de carácter teórico

2. Se auxiliará de procedimientos interactivos para desarrollar debates, con el propósito de que los atletas expongan sus experiencias vivenciales
3. El profesor vinculará al aprendizaje la explicación amena de la terminología técnica (partes del cuerpo que se emplearán y que encuentran espacio en los elementos técnicos objetos de estudio y la terminología espacial que se emplea en el Karate que permite la orientación para la ejecución de la técnica

6)- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

➤ Objetivos específicos por etapa.

Etapa – I.

1- Memorizar los elementos principales de las acciones técnicas que conforman el contenido en virtud del desarrollo del proceso cognoscitivo, memoria.

Etapa – II.

1- Describir por medio de la acción práctica, los elementos principales de las acciones técnicas que conforman el contenido en virtud del desarrollo del proceso cognoscitivo, memoria.

Etapa – III.

1- Relacionar, acciones de ataque con elementos técnicos de defensa, transmitidos a través de una diapositiva o representados en escenarios reales, para el desarrollo de la imaginación, del proceso de la asociación y del pensamiento táctico.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

➤ Percepción y análisis.

a)- Identificar elementos componentes de objetos concretos en láminas, por ejemplo, la técnica, como es la postura, que elemento de golpeo se utiliza con que se golpea, si es por la derecha o por la izquierda que se está realizando, etc.

b) - Identificar elementos componentes de las acciones que realiza un compañero, y su corrección de errores a su experiencia.

c)- Identificar elementos componentes de objetos abstractos en láminas y organizarlos hasta formar la técnica deportiva que en ella se manifiesta.

d) – Organizar elementos de un rompecabezas que describa una técnica del deporte dentro de un tiempo establecido, esta acción deberá progresar con la reducción del tiempo para su realización.

e) – Identificar elementos de la acción técnica en videos, de corta duración, para estimular la percepción y el análisis de las situaciones con las que se interactúa y la memoria del sujeto.

f)- Descripción de una interacción táctica entre dos sujetos por medio de acciones simples en ataque y defensa.

➤ **INDICACIONES METODOLÓGICAS.**

1- El profesor tomará como referente el diagnóstico y el resultado de su aplicación para esclarecer, la zona de desarrollo próximo.

2- Se trabajarán sobre los estados afectivos motivacionales que influyen en el karateca para enfrentar el proceso de enseñanza aprendizaje.

3- las acciones estarán encaminada al desarrollo de la memoria, por medio de preguntas durante el proceso de enseñanza, sobre las técnicas realizadas al inicio de la clase obligando al niño a memorizar.

4- Las respuestas encaminadas a este proceso deben ser evaluadas como un seguimiento a este elemento atendiendo a la cantidad de elementos recordados por el niño.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA FORMACIÓN INTEGRAL DE VALORES.

- ❖ Celebración de asambleas educativas.
- ❖ Participación en las labores de trabajo socialmente útil.
- ❖ Actividad recreativa por el inicio del curso.
- ❖ Participación en las actividades culturales, políticas ideológicas.
- ❖ Participación en la jornada Camilo y Che. Del 8 al 28 de octubre.

7)- ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL CONTENIDO.

➤ DISTRIBUCIÓN DE SESIONES, HORAS y MINUTOS SEMANALES.

Mes.	ETAPA – 1.				ETAPA – 2.				ETAPA – 3.		
	<i>Sep.</i>	<i>Oct.</i>	<i>Nov.</i>	<i>Dic.</i>	<i>Ene</i>	<i>Feb.</i>	<i>Mar</i>	<i>Abr.</i>	<i>May.</i>	<i>Jun.</i>	<i>Jul.</i>
Semana.	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Sesiones	12-3xS	12-3xS	12-3xS	9-3xS	12-3xS	12-3xS	12-3xS	12-3xS	12-3xS	12-3xS	9-3xS
Horas.	12	12	16	12	16	16	16	16	16	16	12
Minutos.	720	720	960	720	960	960	960	960	960	960	960

➤ CARACTERÍSTICAS DE LAS ETAPAS.

Etapa 1).

- 1- Los objetivos se orientan hacia la familiarización de los elementos técnicos y de los ejercicios que constituyen modelos de evaluación.
- 2- En esta fase cada contenido técnico posee tres semanas para el logro de los objetivos en este nivel de adquisición.
- 3- Se eleva a la fase de reproducción solamente el primer y segundo elemento del contenido técnico, lo cual sucederá en el penúltimo y último mes de esta etapa.

Etapa 2).

- 1- Los objetivos se orientan hacia la fase de reproducción del contenido en su totalidad.
- 2- Se lleva a nivel de aplicación el primer y segundo elemento del contenido técnico.
- 3- Se eleva a nivel de aplicación todos los elementos del contenido técnico, lo cual sucederá en el penúltimo y último mes de esta etapa.

Etapa 3).

- 1- Se ejercitan los contenidos a nivel de aplicación con alta variedad y combinados de forma que tributen a la coordinación.
- 2- Se estimula el nivel de creatividad por medio de ejercicios problémicos que involucren los contenidos técnicos.

➤ ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS POR ETAPAS

En este acápite quedará enmarcado, qué deberán hacer los profesores en cada una de las etapas para lograr el resultado final que se espera. La misma responde a la tabla de complejidad de las tareas.

CONTENIDOS	ETAPA I	ETAPA II	ETAPA III
TÉCNICO.	<i>Tareas (a – c)</i>	<i>Tareas (d – f)</i>	<i>Tareas (g – i).</i>
TÁCTICO.	<i>Tareas (a – c)</i>	<i>Tareas (d – e)</i>	<i>Tareas (f – i).</i>
FUERZA.	<i>Tareas (a – d)</i>	<i>Tareas (e – g)</i>	<i>Tareas (h – i).</i>
RESISTENCIA.	<i>Tareas (a – e)</i>		<i>Tareas (f – h).</i>
COORDINACIÓN.	<i>Tareas (a – c)</i>	<i>Tareas (d – g)</i>	<i>Tareas (h – i).</i>
FLEXIBILIDAD.	<i>Tarea (a – c)</i>		<i>Tarea (d – h)</i>
TEÓRICO.	<i>Tarea (a – b)</i>		<i>Tarea (c – d)</i>

Las tareas (1.a -1.c)- Nivel de complejidad 1. Las tareas (1.d – 1.e)- Nivel de complejidad 2. Las tareas (1.f – 1.g))- Nivel de complejidad 3. Las tareas de (h - k) nivel de complejidad 4.

➤ INDICACIONES METODOLÓGICAS.

Las tareas ubicadas en cada etapa, son acciones generales para orientar al profesor hacia la búsqueda de profundidad en tareas del mismo orden, sin salirse del rango que se establece por su nivel de complejidad. Por tanto aquí es importante demostrar durante una visita - si se pregunta - que lo que se realiza está ajustado a las características de las tareas rectoras.

En cada grupo de tareas debe primar la creatividad del profesor hacia la búsqueda de ejercicios para obtener mayor índice de emotividad en su trabajo.

8) – MÉTODOS.

➤ EL CONTENIDO CAPACITATIVO.

- Métodos para el desarrollo de los contenidos capacitativos de la categoría 7 - 8 años.

8.1- El Método de repeticiones.

1.1)- Estándar y variado.

1.2- Estiramiento.

2.1 - Activo. La amplitud articular se logra por el propio peso o con esfuerzo individual del sujeto que se ubica en determinada posición.

2.2 - Pasivo. La amplitud articular se logra con una sobrecarga, encargada de tensar o flexionar y por la acción de un compañero, o sea, por la acción de elementos externos.

2.3 - Pasivo de progresión continua, hasta el rechazo.

➤ Indicación metodológica:

La progresión continúa de la amplitud articular en estas edades causa rechazo al deporte por el dolor que ocasionan estos ejercicios de aquí que el trabajo con este método se ubica en una segunda etapa de la preparación.

➤ PRINCIPALES MÉTODOS PARA EL CONTENIDO TÉCNICO.

1- Global fragmentario.

2- Repeticiones.

3- Sensoperceptuales. Visual, auditivo, propioceptivo.

4- Explicativo demostrativo y verbal.

➤ **PRINCIPALES MÉTODOS PARA EL CONTENIDO TÉCNICO.**

1- Juego.

2- Competencia.

3- Interválico técnico situacional progresivo.

9)- FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL DEL NIVEL DE APROPIACIÓN DEL CONTENIDO.

➤ **EVALUACIÓN DEL CONTENIDO CAPACITATIVO.**

1- Fuerza en tracción. 5 barras. Puntos por cantidad igual a 100. (Cada barra vale 2 puntos), se suspende por debajo del 40%. La exigencia en esta edad determina que la tracción debe llegar al ángulo de 90 grados en la flexión de brazos, con ayuda de los pies.

1.1)- Reglas: Brazos al ancho de los hombros; con agarre normal dedos de frente a la vista o nudillos hacia a fuera con respecto al sujeto que realiza el ejercicio.

2- Fuerza en planchas. 25 planchas. (10 – 50% MM); (51 – 70% M); (71 -80% R); (81 – 90% B); (91 – 100% MB).

2.1)- Reglas: Flexión que sobrepasa los 90 grados, piernas separadas hasta el ancho de los hombros, codos semi pegados al tronco o una amplitud menor de 90 grados con respecto al dorsal.

Variante 2- Como prueba exploratoria para planificar el trabajo con el componente capacitativo y controlar su desarrollo, se puede aplicar lo siguiente:

3- Volumen máximo de plancha (*con codos cerrados y flexión mínima de 90^o*), abdominal (*de tronco*) y cuclillas (*brazos extendidos al frente*), tomando como referencia la evolución del individuo en una primera y segunda aplicación.

3.1)- Incremento menor al 10% de las repeticiones. M; entre el 11 y el 20% R; entre el + 21% B. Las pruebas se aplicaran cada 2 meses de trabajo sistemático con los karatecas de esta categoría.

b)- Flexibilidad. Se evaluará tomando como referencia a la escala horizontal de 180°, con pies fijo a la pared y otro que se desplaza desde la posición de sentado. (90 -150) M; (151 – 160), R; (160 – 170), B; (170 – 180), MB.

c)- Flexión ventral sobre un banco para medir nivel de profundidad con las manos sin flexionar las piernas. -0, M; (0 - 5 cm R); (6 – 10, B); (+ 11 MB).

➤ EVALUACIÓN DEL CONTENIDO TÉCNICO.

La evaluación del elemento técnica se hará atendiendo a las tres fases principales de ejecución. Parte inicial, determina el inicio de la técnica desde la postura de kamaite, parte principal refiere al desarrollo de la técnica hasta el impacto y la parte final a la recogida de la acción hasta la posición inicial.

➤ Parte Inicial.

Correcta posición de kamaite para el inicio. Refiere a una postura adecuada de guardia para iniciar cualquier acción. Evaluación -1 punto.

Movimientos innecesarios. Refiere a si carga el golpe para su ejecución, o realiza movimientos de acomodo con los pies aumentando la cantidad de acciones necesarias para la ejecución. Evaluación -1 punto.

Elevación correcta de la rodilla. En las acciones pierna según la altura del pateo shudan o jodan se determina la altura de la rodilla, para acción shudan, no sobrepasa la cintura, para acción jodan sobrepasa la cintura. Evaluación -1 punto.

➤ **Parte Principal.**

a) - ***Compromiso de la cadera.*** La forma en que la cadera se compromete en las acciones tanto de brazo como de pierna. Evaluación, Atrasada -2 puntos, media -1 punto.

a)- ***Ubicación correcta de los segmentos corporales.*** Refiere a la mala ubicación de los apoyos, en las técnicas de brazo y en el pie de apoyo en las técnicas de pierna. Evaluación, posicionado con los pies en línea, - 1 punto. Demasiados abiertos (ancho o largo) – 1 punto.

c)- ***Recorrido del miembro que impacta durante la ejecución de la técnica.*** Este indicador evalúa el recorrido correcto de las acciones ubicándose en el miembro que realiza la acción de golpeo. Evaluación, codo desmesuradamente despegado del cuerpo en las acciones de brazo, -1 punto. Técnicas de pateo demasiado circular, – 1 punto.

d)- ***Focalización del golpeo.*** Refiere a la relación entre la técnica realizada y su objetivo de golpeo establecido en zona shudan o jodan. Evaluación. Desorientada, del foco. -1 punto.

Si el trabajo se realiza en pareja con oponente estático deberá valorarse el indicador, *Área de impacto con la acción técnica*. Rezagado, si golpea con la punta del pie, -1 punto. Sobrepasado, si lo realiza entre la tibia y el empeine, o con la tibia. - 2 puntos.

➤ **Parte Final.**

Recogida de la acción. Refiere a la flexión de recogida que realizan las acciones de brezo o pierna luego del impacto, que golpean en extensión del miembro implicado, Mawashi, Mae keri, Zuki, o a la salida de estirada que se realiza con acciones que golpean con flexión, como Kasumi Ushiro Mawashi, etc. Evaluación mala recogida. -1 punto.

La prueba se realiza en base a 10 puntos, se irá descontando en la medida que se van señalando los errores y el resultado final indica la siguiente evaluación.

1- 6, M = Suspenso. A partir de 7 Aprobado. 7, R; 8 -9, B. 10 MB.

➤ **EVALUACIÓN DEL CONTENIDO TÁCTICO.**

En estos primeros niveles solo se tendrá en cuenta la efectividad de realización atendiendo al criterio de eficacia que relaciona la acción técnica su volumen de realización y la calidad de su puntuación.

El dato obtenido se considera Criterio de efectividad, y está ubicado en un criterio del 1 al 3. En este sentido, (0 – 0.9) M; (1 – 1,5) R; (1,6 – 2) B; (2.1 – 2.5) MB; (2.6 – 3) E.

Esta evaluación se promediará con la efectividad de realización neta que relaciona el volumen de acciones efectivas con las no efectivas para obtener el % de efectividad.

Para esta categoría un (10% - 20%) de efectividad, se considera R; un (21% – 25%) B; (+25% MB).

Se aportará como evaluación final, el porcentaje obtenido como dato del promedio entre el criterio de efectividad y la efectividad de realización.

➤ EVALUACIÓN DEL CONTENIDO TEÓRICO.

El contenido de la preparación teórica se evaluará tomando en consideración la cantidad de elementos que se aporten con relación a las preguntas realizadas. Las mismas deberán conformarse con arreglo a aspectos que contengan 5 elementos. Cada elemento obtendrá un valor de 1 punto, para igualar a 5.

Ejemplo: de la siguientes cinco técnicas (Mawashi shudan, Zuki, Kasumi, Jean barai...) Cuáles son las que marcan Ippón al hacer contacto con el oponente y cuales sirven para defender golpes bajos.

De igual forma se podrá aplicar pregunta escrita de control o prueba de control parcial y final de contenidos teóricos.

Nota: Las pruebas finales se realizan, solamente con carácter obligatorio para la última edad de esta categoría. El control o prueba final, se aplicará al finalizar el período general de enseñanza agrupando los siguientes aspectos. Los resultados de esta prueba tendrán incidencia directa sobre el examen de grado.

1- Teórico: con relación al reglamento, Criterio de puntuación y voces de mando durante el combate, con relación a las técnicas su área de impacto puntos que alcanzan, etc.

2- Teórico con relación a la historia.

3- Teórico con relación a la ejecución de la técnica seleccionada del contenido.

PRUEBAS PSICOLÓGICAS.

1. Intereses cognitivos. Expresa el interés por el conocimiento.
2. Capacidad de aprendizaje de las habilidades.
3. Concentración de la atención.

2.12)- SISTEMA COMPETITIVO.

1- Se establecerá una sola competencia provincial con participación de un karateca por división de combate en cada municipio, se podrá incluir trío de Kata y de aquí, saldrán los competidores de Kata individual.

2- Se incluirá la modalidad de combate por equipo respetando las reglas para esta categoría y organizando los combates por peso. El combate en este caso se realizará a 1 minuto parando el cronómetro.

3- Para premiar la calidad, se establecerá el ganador provincial del evento por cantidad de medallas de oro obtenidas en la categoría. Una medalla de oro no es superada por volumen alguno de medallas de plata o bronce.

4- Se competirá a 1 minuto 30 segundos sin para el cronómetro, a no ser en caso excepcional donde el árbitro central lo pida, o por asistencia médica.

5- Queda prohibido el contacto a la cabeza en estas edades por muy leve que sea.

6- La competición deberá ser ubicada en cualquier mes de la tercera etapa, con la finalidad de lograr una preparación física y técnica adecuada en estas edades.

7- Se establecerán tres topes por etapa a partir de la segunda semana de la segunda etapa. De igual forma el volumen de combates realizados en topes oficiales quedará establecido en 20 combates.

8- Las visitas realizadas por los comisionados municipales y el comisionado provincial a estos topes, deben velar porque esté completa la indumentaria deportiva dirigida a la protección del competidor.

9- Los activistas de cada municipio no deberán realizar actividades competitivas internas, (con otros activistas del municipio), ni externas, (con otros municipios), sin antes haber coordinado con el comisionado municipal. El mismo no solo deberá estar presente en cada tope, sino que velará por la relación de peso corporal, sexo, condiciones del área, superficie de combate y asistencia médica segura. Será objeto de sanción el activista que no cumpla con estos requerimientos.

10- El comisionado municipal será el máximo velador por la aplicación del Reglamento de competición y por el desarrollo de estas competiciones de preparación.

CAPÍTULO - 2.

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE KARATE DO. CATEGORÍA 9 - 10 AÑOS.

CAPÍTULO – 2.

3)- PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA EN LA CATEGORÍA 9 – 10 AÑOS.

3.1 - CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA Y BIOLÓGICA.

- ✓ Se evidencia un desarrollo superior de la memoria motriz, se promueve el desarrollo del pensamiento y de la memoria como procesos cognitivos los cuales encuentra condiciones para su desarrollo, aunque los mismos encuentran niveles de comprensión sobre los conocimientos concretos.
- ✓ Desde el punto de vista físico se constata una alta motricidad, dinamismo y capacidad de trabajo, se comienza a ver una nítida mejoría de la rapidez de reacción.
- ✓ Necesitan jugar no solo para satisfacer sus necesidades de movimiento; sino también las cognoscitivas y muy especialmente las de comunicación.

El niño de 9 años que incursionó en el deporte desde los 7 años, ya domina determinadas habilidades y ejercicios de forma general, ha incrementado sus niveles de fuerza flexibilidad y coordinación, ya ha competido como mínimo una vez en evento zonal o provincial.

Por tal motivo las exigencias son mayores tanto en la evaluación como en los niveles de comprensión del contenido, sin embargo, existen procesos que desde el punto de vista cognitivo, no permiten un despliegue amplio del contenido táctico todo lo cual enfatiza el trabajo en los mismos niveles de aplicación que muestra la categoría anterior, que a su vez los sobrepasa por el volumen de técnicas que se pretende para esta edad.

3.2 - OBJETIVOS GENERALES.

2.1)- Desarrollar capacidades generales que permitan la comprensión de la técnica deportiva y su aplicación vigorosa y controlada en la competición en cada sentido y dirección de su movimiento hacia los tres niveles de impacto, especialmente en la zona jodan.

2.2)- Garantizar la selección del talento por medio de la aplicación de los contenidos de la categoría anterior y de la presente en la competición correspondiente.

2.3)- Desarrollar valores éticos, morales y políticos acorde a la ideología revolucionaria cubana.

2.4)- Desarrollar habilidades del deporte en la categoría correspondiente a nivel aplicativo dentro de la actividad de competición.

3.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

4.1)- Familiarizar al niño con los aspectos teóricos del Karate do que coadyuven desde la práctica a la toma de decisiones en los ejercicios de enfrentamiento.

4.2)- Mostrar dominio teórico básico sobre el deporte que se practica en su modalidad competitiva durante la competición.

4.3)- Desarrollar cualidades morales y volitivas que se identifiquen con la apropiación del contenido, el descubrimiento de lo nuevo y la importancia de lo aprendido.

4.4)- Combinar acciones lineales en todas direcciones y de giro, en distintos hemisferios de realización tomando como referencia pies y manos, en relación con los elementos técnicos.

4.5)- Realizar acciones de flexión y extensión en la dirección y sentido de los movimientos técnicos de Karate do seleccionados como contenido. (*De brazo y pierna*).

4.6)- Mejorar el ángulo articular que garantiza las acciones de pierna a la zona jodan.

4.7)- Solucionar situaciones tácticas con éxito discreto, utilizando las habilidades de ataque elemental, defensa por medio del bloqueo y contraataque en condiciones de oposición directa.

3.1)- PREPARACIÓN FÍSICA - EL CONTENIDO.

1- Capacidades coordinativas. La técnica de Karate que se domina en determinado volumen, requiere de cambios de direcciones y adecuación de los miembros para la acción según las distancias que propone el oponente en competición.

➤ Objetivos parciales por etapa.

Etapa – I.

1- Realizar acciones de forma simple sobre la marcha adelante y atrás a un lado y hacia el otro, de forma independiente con cada movimiento.

2- Imitar las rutinas coordinativas específicas formadas por las acciones técnicas en su forma simple estático y sobre la marcha adelante y atrás.

3- Repetir rutinas en forma simple formadas por acciones técnicas simples en cuatro direcciones ejecutando siempre de frente.

Etapa – II.

1- Reproducir el 100% de las acciones que conforman el contenido técnico, acciones técnicas en diferentes direcciones con orientación establecida de forma aislada.

2- Reproducir el 100% de las acciones que conforman el contenido técnico, en diferentes direcciones, sobre la marcha adelante y atrás de frente y de espalda hacia las diagonales y laterales.

Etapa – III.

1- Ejecución de las rutinas con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva de forma estática.

2- Ejecución de las rutinas con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva sobre desplazamiento, lineal adelante y atrás.

3- Ejecución de las rutinas con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva sobre desplazamiento, lineal adelante y atrás, ubicándose en dos (larga y media), de las tres distancias de combate. *(1 por cada acción)*.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN.

1.a)- Desplazamientos laterales adelante y atrás con un orden frecuentemente variables, en intervalos cortos y medianos.

1.b)- Desplazamientos laterales adelante y atrás con un orden frecuentemente variables, en intervalos cortos y medianos, tomando como referencia el lado opuesto del compañero.

1.c)- Cambios de guardia combinado con desplazamientos adelante y atrás y hacia un lado y al otro tomando como referencia el lado opuesto del compañero.

1.d)- Avance lineal, con cambio de guardia y desplazamientos laterales, y posterior retroceso. Esto se hará sobre líneas y diagonales tomando como referencia la dirección opuesta del compañero y manteniéndose ubicado en paralelo.



1.e)- Inclusión de las técnicas de combate aprendidas desde el ejercicio número 1a hasta el 1.d, buscando el impacto cruzado con técnicas de pierna jodan, el desplazamiento se realizará a voz de mando y estará preestablecido, por números colores o gestos del profesor o sujeto que indica la acción. Los niveles de profundidad de este ejercicio se encuentran en la frecuencia del estímulo y su variación ya sea sobre una misma diagonal o se incluya solamente una segunda.

1.f)- Trabajo en pareja en forma de espejo en igual dirección y en forma de espejo en dirección contraria, incluyendo el elemento técnico de pierna al final de cada tipo de desplazamiento, con el pie delantero, para Mawashi jodan y pie trasero para técnicas shudan, pero alternando el movimiento en la misma fase. O sea, si (A) tira arriba, (B) tira abajo en el mismo instante.

1.g)- Llevando el paso adelantado, para despistar y rezagar al compañero por medio de ejercicios preestablecidos en número superior a cuatro, mientras el sujeto oponente trata de igualarlo en la llegada a los movimientos.

Síntesis. Los elementos técnicos que sirven para atacar y defender, son acciones técnicas que requieren de orientación espacial. Las tareas encaminadas a la combinación con ejercicios generales de giro, diferenciación postural alternando manos y pies, en igual o diferente dirección y sentido, constituyen tareas de referencia para la comprensión de la técnica y su realización frente al adversario.

2- Fuerza. Ya se conoce de la categoría anterior que esta dirección evita sufrir deformaciones de la postura durante las repeticiones técnicas y ejercicios de enfrentamiento. Sin embargo ahora fundamenta la aplicación de la misma en condiciones de oposición.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I.

1- Imitar durante la realización el patrón establecido para aquellos ejercicios que constituyen pruebas de evaluación.

2- Realizar ejercicios de flexión que tributen al fortalecimiento y dominio de las actividades que constituyen pruebas de evaluación.

Etapa – II.

1- Mantener sobre la repetición, los límites máximos de ejecución ajustado al patrón del ejercicio que constituye la prueba de evaluación.

2- Mejorar de forma discreta los niveles iniciales obtenidos en las pruebas diagnósticas.

Etapa – III.

2- Mostrar dominio total del movimiento patrón de evaluación en pruebas de esfuerzos máximos por medio de la repetición.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA.

2.a)- Plancha, flexión desde la posición de cangrejo con piernas elevadas y apoyadas sobre un banco o un compañero, tracción en la barra fija, abdominales con flexión ventral, elevación de piernas, desde la posición de acostado, elevación de pierna en la espaldera. Flexión sobre los miembros inferiores como cuclillas, asalto al frente, al lateral y atrás.

2.b)- Desplazamientos en carretilla y en cangrejo con pies aguantados y alternado con flexión, desplazamiento en barras paralelas con peldaños, por fuera o por dentro, desplazamiento sobre barras paralelas, alternando con flexión. Elevación de piernas desde la posición de colgado en la barra fija, saltos de longitud, de altura, elevando rodillas, sobre un pié o con ambos, etc.

2.c)- Halón y empuje entre compañeros por medio de agarres dirigidos a la solapa y mangas del karategi, halón y empujes con piernas agarradas, trepar la soga con pies y manos, escalamientos de garrocha, juegos de fuerza, como peleas de gallo con agarre, sácalo del centro por medio del halón, sácalo de la línea por medio del empuje.

2.d)- Trabajos de lanzamiento de pelotas medicinales o medios de bajo peso, halar la soga en parejas, halar al compañero sin tocarlo amarrado por los pies delanteros.

2.e)- Movimiento con oposición contraria de carga, un compañero agarra al otro por el cinturón y este deberá moverse y mover a su compañero.

Síntesis. Los ejercicios de tracción y flexión en miembros superiores como plancha, flexión desde la posición de cangrejo, sin carga externa, o sea utilizando el propio peso corporal, desplazamiento en carretilla, tributan al fortalecimiento general de los planos musculares altos que intervienen en la acción de las técnicas de brazo.

Los ejercicios de flexión sobre los miembros inferiores como cuclillas, asalto al frente, al lateral, atrás, contribuyen al desarrollo de esta dirección en los músculos que intervienen en las acciones técnicas de pierna. Aquí se incluye el trabajo de los músculos gemelos de las piernas que interviene en la acción del saltillo péndulo.

También el abdomen como plano muscular ubicado en la zona central, se trabaja con flexiones ventrales, o abducción de las piernas en planos inclinados, desde la posición de acostado elevando piernas. Estos ejercicios contribuyen a la mantención del tronco erecto en las posturas básicas y acciones técnicas de piernas y de brazo. Aquí se incluye la hiperextensión debido a que existe un fortalecimiento anterior de los músculos tensores de la espalda.

Nota aclaratoria: Los ejercicios que se repiten atendiendo a los niveles de complejidad varían en cuanto a la exigencia de las repeticiones que aplican en cada categoría. Por ejemplo la plancha es un ejercicio básico en cada categoría, sin embargo; se complica por el número de repeticiones que debe cumplir un 7 – 8, con respecto a un niño de la categoría, 9 – 10 años.

3- Velocidad. En la competición la aplicación de los elementos técnicos y desplazamientos básicos requieren de velocidad en su ejecución bien sea para

trasladarse de un lado a otro en función de esquivar o cambiar de dirección para realizar un ataque.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I.

- 1- Familiarizar al niño con la técnica de desplazamiento lateral, paso adelante y atrás, como habilidad para realizar la carrera de 6 y 8 metros.
- 2- Realizar carreras con cambios de direcciones en distancias de 6 y 8 metros con desplazamientos laterales y frontales.

Etapa – II.

- 1- Ejecutar carreras con las técnicas de desplazamiento que inician el avance con el pie delantero y trasero, hacia delante.
- 2- Realizar ejercicios de frecuencia comprometiendo las técnicas de desplazamiento, en direcciones diversas con avance corto y retroceso.

Etapa – III.

- 1- Realizar carreras combinadas con desplazamiento y técnico en todas direcciones.

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD.**

- 3.a)- Carrera en tramos cortos entre, 6, 8 y 10 metros, de frente, de lado, de espalda, con cambio de dirección, en zigzag, tomando como referencia la dimensión del área de competición.

3.b)- Carreras en forma de lazo entre compañeros con ventajas, hasta tocar la espalda del primero.

3.c)- Persecución en círculo siguiendo la pista. Dentro de un círculo un compañero adelantado corre describiendo zigzagueando entre compañeros, realizando fintas y movimientos falsos de recorrido para despistar a su perseguidor.

3.d)- Toques laterales en el suelo o pared, en tres cuatro y cinco metros, hacia cada lado adelante y atrás diagonales, o todos combinados.

4- **La flexibilidad.** Las acciones técnicas al igual que los elementos básicos primarios, requieren de movilidad articular, para lograr una ejecución técnica correcta en correspondencia con su elegancia y plasticidad y con su área de impacto baja central o alta.

Síntesis. Los ejercicios de movilidad articular, que describan planos generales y similares a la técnica deportiva, contribuyen a la comprensión de la misma. Péndulos, torsiones, Split, frontal y lateral, mariposa y puente.

3.3)- PREPARACIÓN TÉCNICA - EL CONTENIDO.

➤ Objetivos parciales por etapa.

Etapa – I.

1- Ejercitar los elementos ya dominados de la categoría anterior entre la primera y la tercera semana.

2- Reproducir los elementos técnicos que conforman el contenido por medio del trabajo en pareja de forma estática.

3- Reproducir los elementos técnicos que conforman el contenido por medio del trabajo en pareja de forma dinámica con uke ayudante, a la defensa, al ataque y al contraataque.

Etapa – II.

1- Ejercitar elementos técnicos de desplazamiento simples con variaciones de ritmo y distancia frente a un uke ayudante. *(El uke evalúa la distancia correcta entre él y el compañero que realiza la acción).*

2- Ejercitar elementos técnicos de desplazamiento simples con variaciones de ritmo y distancia frente a un uke ayudante. *(El uke permite la realización de su compañero sin obstrucción ni defensa).*

3- Ejercitar las variantes de técnicas posibles en su forma simple, atendiendo a las distintas formas de movimiento del contrario previamente preestablecidas, en el centro, la línea y en la esquina.

Etapa – III.

1- Mostrar dominio pleno con foco y control del impacto, de la realización en pareja de la técnica que conforma el contenido en esta categoría.

➤ **Elementos a dominar en la categoría 9 - 10 años. Primer año de la categoría 9 años.**

1- Desplazamientos.

2- Agarres.

3- Golpeos. De brazo y de pierna en modalidad simple. (Yako zuki; Mawashi Shudan; Mawashi Jodan; Kasumi keri).

4- Derribos. Ashi barai.

5. Bloqueos. De brazo en su modalidad simple y combinada.

6- Caídas. Yoko ukemi; Mae ukemi, Ushiro ukemi.

Para el segundo año de la categoría se incluye: De Okuri Ashi barai.

➤ **Indicación metodológica.**

1- Los desplazamientos deberán incorporar habilidades más complejas sobre la base del paso plano al frente atrás, y a los laterales derecho e izquierdo, por tanto la modelación de una actividad dinámica, debe implementar el desliz hacia cada dirección de desplazamiento.

2- Sobre la base del va y ven en paso adelante y atrás con desliz, incorporar el salto péndulo sobre la postura de combate.

3- Se tomará como referencia una técnica rectora de cada grupo según el área de impacto y se incluirá una más en el área jodan. (Yako zuki; Mawashi Shudan; Mawashi Jodan; Kasumi keri).

4- Para la edad de 9 años, se incorporarán los elementos básicos del Judo, entre ellos se tomará en cuenta las caídas, Ushiro ukemi y Mae ukemi, con vista a la futura inclusión de las proyecciones y derribos válidos en el Karate do.

5- En esta primera fase debe dominarse a nivel de familiarización y reproducción, el último elemento técnico incorporado y además, deberá alcanzar niveles de aplicación en la segunda edad de la categoría (10 años). Ello no niega que el niño por sus condiciones de talento pueda dominar la segunda fase de asimilación del contenido en la primera edad de esta categoría.

6- Bajo ningún concepto se limitará o retrasará al niño que por sus características cognitivas e ingenio, tenga la posibilidad de dominar otros elementos técnicos del Karate do, simplemente no se tendrán en cuenta durante la evaluación.

7- Las acciones de Judo permisibles en el cuerpo técnico de Karate do, requieren de una combinación con la acción del golpeo de pierna o de brazo de aquí la vital importancia de garantizar primero que las proyecciones, los golpes de brazo y pierna. Esto evitará, un desvío temprano de la filosofía del combate de Karate do, hacia el predominio de las acciones de Judo dentro del combate.

3.4)- PREPARACIÓN TÁCTICA - EL CONTENIDO.

4.1)- Atacar. Con los elementos técnicos que domina deberá realiza acciones de ataque de forma elemental.

4.2)- Defender. Aplicación del bloqueo como elemento fundamental de defensa en esta categoría.

4.3)- Contraatacar. Combinar acciones ofensivas sobre la base de la defensa por medio del bloqueo para rechazar acciones de ataque simple.

➤ Indicaciones metodológicas.

Se requiere un nivel de comprensión del contenido superior toda vez que se exige la partición en competición donde el ejercicio de enfrentamiento es de carácter activo y demanda solución de situaciones tácticas algo más complejas que en las categorías anteriores. Por tal motivo la última habilidad comprendida en el primer año de la categoría de pasar de su fase reproductiva, a la aplicación de la misma en combate.

Producción o Aplicación: Este proceso se caracteriza por las posibilidades de utilizar eficazmente las habilidades técnicas aprendidas en la etapa anterior en el propio entrenamiento, así como en la solución de problemas tácticos en general.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I.

- 1- Solucionar situaciones tácticas por medio del desplazamiento durante la interacción entre dos sujetos.
- 2- Solucionar situaciones tácticas por medio de la interacción entre el ataque simple directo, y la defensa.
- 3- Solucionar situaciones tácticas por medio de la interacción entre el ataque directo complejo, y la defensa.

Etapa – II.

- 1- Solucionar situaciones tácticas por medio de la interacción entre el ataque directo, y el contraataque.

Etapa – III.

- 1- Aplicar los distintos contenidos entrenados durante el proceso, en combates de entrenamiento, topes y competencias provinciales.

➤ **TAREAS RECTORAS PARA LA PREPARACIÓN TÁCTICA.**

Nota: *Las tareas rectoras son aquellas que permiten sobre su base integral de técnica y desplazamiento, realizar acciones básicas que sirven de base para la comprensión de las acciones tácticas en niveles superiores.*

➤ **Integración del ataque y la defensa.**

3.a)- Agarrar a un oponentes activo que se desplaza, por la solapa o la manga del karategui, para desequilibrar.

3.b)- Ataque a un oponente activo que se desplaza de forma continua sin ofrecer oposición por ataque con técnica de yako zuki.

3.c)- Ataque a un oponente activo que se desplaza de forma continua sin ofrecer oposición por ataque con técnica de Mawashi shudan.

3.d)- Ataque a un oponente activo que se desplaza de forma continua sin ofrecer oposición por ataque con técnica de Mawashi jodan.

3.e)- Ataque a un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo sin moverse de la posición con técnica de yako zuki sobre la diagonal que persigue la espalda oponente.

3.f)- Ataque a un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo sin moverse de la posición, con técnica de Mawashi shudan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente.

3. f.a)- Ataque a un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo sin moverse de la posición, con técnica de Mawashi shudan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente.

3. f.b)- Ataque a un oponente activo con técnica de Mawashi shudan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente, que realiza contraataque por medio del bloqueo con técnica de Ashi barai.

3.g)- Ataque a un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo sin moverse de la posición, con técnica de Mawashi jodan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente.

➤ **Integración del Ataque y del contraataque.**

3. g.a)- Ataque a un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo sin moverse de la posición, con técnica de Mawashi jodan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente.

3. g.b)- Ataque a un oponente activo con técnica de Mawashi jodan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente, que realiza contraataque por medio del bloqueo con técnica de Kasumi keri.

3.h)- Ataque a un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento, con técnica de yako zuki incluyendo las dos diagonales delanteras.

3. h.a)- Ataque a un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento, con técnica de yako zuki incluyendo las dos diagonales delanteras.

3. h.b)- Ataque a un oponente activo con técnica Ashi barai, que realiza contraataque por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento, con técnica de yako zuki incluyendo las dos diagonales delanteras.

3.i)- Ataque a un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento con técnica de Mawashi shudan, incluyendo las dos diagonales delanteras.

3. i.a)- Ataque a un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento con técnica de Mawashi shudan, incluyendo las dos diagonales delanteras.

3.j)- Ataque a un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento, con técnica de Mawashi jodan, incluyendo las dos diagonales delanteras.

3. j.a)- Ataque a un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento, con técnica de Mawashi jodan, incluyendo las dos diagonales delanteras.

3.5)- LA PREPARACIÓN TEÓRICA.

➤ Objetivos parciales por etapa.

Etapa – I.

1- Conocer los principales difusores de cada uno de los estilos internacionales de Karate do en Cuba.

Etapa – II.

1- Dominar los aspectos más esenciales del reglamento de competición en su categoría.

Etapa – III.

1- Mostrar dominio de los elementos principales del reglamento durante la actividad como juez o árbitro.

➤ **CONTENIDO TEÓRICO.**

- 1) Principales difusores de los diferentes estilos practicados en Cuba, (*estilos internacionales*).
- 2) Características de la competición del Karate y sus modalidades.
- 3) Acercamiento a los aspectos esenciales del Reglamento de Competición.

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DEL CONTENIDO TEÓRICO.**

5.a)- Preguntas encaminadas hacia los principales maestros cubanos que difundieron los distintos estilos de Karate do en Cuba.

5.b)- Relatos breves sobre cómo surgió cada estilo.

5.c)- Valoración de las actitudes asumidas ante las voces de mando, realización de acciones asumiendo las voces de mando.

5.d)- Aplicación práctica del reglamento por medio de preguntas relacionadas con el criterio de puntuación de las acciones en condiciones de ventaja y desventaja.

➤ **INDICACIONES METODOLÓGICAS.**

1. El profesor podrá auxiliarse de escenarios naturales de competición (competencias) para demostrar y desarrollar desde la práctica los contenidos objeto de estudio de carácter teórico

2. Se auxiliará de procedimientos interactivos para desarrollar debates, con el propósito de que los atletas expongan sus experiencias vivenciales
3. El profesor vinculará al aprendizaje la explicación amena de la terminología técnica (partes del cuerpo que se emplearán y que encuentran espacio en los elementos técnicos objetos de estudio y la terminología espacial que se emplea en el Karate que permite la orientación para la ejecución de la técnica

3.6)- LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

➤ Objetivos parciales por etapa.

Etapa – I.

- 1- Repetir y recordar acciones en virtud del desarrollo de los procesos cognoscitivos, memoria.
- 2- Identificar elementos técnicos y situacionales componentes de las situaciones tácticas sencillas por medio del ataque, la defensa y el contraataque en diapositivas láminas y escenarios reales.

Etapa – II.

- 1- Identificar y solucionar mentalmente, haciendo expresión práctica por medio del lenguaje situaciones tácticas sencillas en el modo de ataque, defensa.

Etapa – III.

- 1- Solucionar mentalmente de forma variable, los problemas tácticos planteados en diapositivas.

2- Solucionar mentalmente de forma variable y creativa, los problemas tácticos con puntos concretados en escenarios reales durante determinados parciales de un combate grabado.

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.**

Nota aclaratoria: En esta categoría se repiten los ejercicios de la categoría anterior pero se intensifican con la aplicación de un tiempo establecido para la realización de cada acción bien sea práctica al aplicar determinada habilidad o teórica al responder frente a cuestiones específicas del deporte. El tiempo asignado será de 10 segundos para las tareas de bajo nivel. 8 segundos para de nivel medio y 6 segundos para las de nivel submáximo y 4 segundos para las del máximo nivel.

➤ **Percepción y análisis.**

6.a)- Identificación de elementos componentes de objetos concretos en láminas, la técnica por ejemplo como es la postura, que elemento de golpeo se utiliza con que golpea, si es por la derecha o por la izquierda que se está realizando, etc.

6.b) – Identificación de elementos componentes de las acciones que realiza un compañero, y su corrección de errores a su experiencia.

6.c)- Identificación de elementos componentes de objetos abstractos en láminas y organizarlos hasta formar la técnica deportiva que en ella se manifiesta.

6.d) – Organización de elementos de un rompecabezas que describa una técnica del deporte dentro de un tiempo establecido, esta acción deberá progresar con la reducción del tiempo para su realización.

6.e) – Identificación de elementos de la acción técnica en videos, de corta duración, para estimular la percepción y el análisis de las situaciones con las que se interactúa y la memoria del sujeto.

6.d) – Descripción de una interacción táctica entre dos sujetos por medio de acciones simples en ataque y defensa.

➤ Solución mental.

6.e) – Buscar respuesta por medio del bloqueo a las acciones observadas en pantalla que son de ataque y por medio del ataque a las acciones que son bloqueadas.

➤ **INDICACIONES METODOLÓGICAS.**

1- Las acciones estarán encaminada al desarrollo de la memoria, por medio de preguntas durante el proceso de enseñanza, sobre las técnicas realizadas al inicio de la clase obligando al niño a memorizar.

2- Las respuestas encaminadas a este proceso deben ser evaluadas como un seguimiento a este elemento atendiendo a la cantidad de elementos recordados por el niño.

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA FORMACIÓN INTEGRAL DE VALORES.**

❖ Celebración de asambleas educativas.

❖ Participación en las labores de trabajo socialmente útil.

❖ Celebración del día de los CDR 28 de septiembre, vinculación CDR del Territorio.

- ❖ Actividad recreativa por el inicio del curso.
- ❖ Participación en las actividades culturales, políticas ideológicas y sociales.
- ❖ Participación en la jornada Camilo Y Che. Del 8 al 28 de octubre.

3.7)- ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL CONTENIDO EN LA CATEGORÍA.

➤ DISTRIBUCIÓN DE SESIONES, HORAS y MINUTOS SEMANALES.

	ETAPA – 1.				ETAPA – 2.				ETAPA – 3.		
Mes.	<i>Sep.</i>	<i>Oct.</i>	<i>Nov.</i>	<i>Dic.</i>	<i>Ene</i>	<i>Feb.</i>	<i>Mar</i>	<i>Abr.</i>	<i>May.</i>	<i>Jun.</i>	<i>Jul.</i>
Semana.	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Sesiones.	12-4xS	12-4xS	12-4xS	9-4xS	12-4xS	12-4xS	12-4xS	12-4xS	12-4xS	12-4xS	9-4xS
Horas.	21	21	24	18	24	24	24	24	24	24	18
Minutos.	1280	1280	1440	1080	1440	1440	1440	1440	1440	1440	1080

➤ CARACTERÍSTICAS DE LAS ETAPAS.

Etapa 1).

1- Los objetivos se orientan hacia la familiarización de los elementos técnicos nuevos y de los ejercicios nuevos que constituyen modelos de evaluación entre la primera y la tercera semana.

2- En esta etapa cada contenido técnico posee tres semanas para su ejercitación predominante a nivel de aplicación.

3- Los objetivos relacionados con los contenidos nuevos, se orientan en la última semana hacia el nivel de reproducción.

Etapa 2).

1- Se lleva a nivel de aplicación el primer y segundo elemento del contenido técnico aprendido.

3- Se ejercitan a nivel de aplicación todos los elementos del contenido técnico, lo cual sucederá en el penúltimo y último mes de esta etapa.

Etapa 3).

1- Se ejercitan los contenidos a nivel de aplicación con alta variedad y combinados de forma que tributen a la coordinación de forma creativa.

➤ ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS POR ETAPAS.

En este acápite quedará enmarcado, qué deberán hacer los profesores en cada una de las etapas para lograr el resultado final que se espera. La misma responde a la tabla de complejidad de las tareas.

CONTENIDOS	ETAPA I	ETAPA II	ETAPA III
TÉCNICA.	<i>Tareas (a – c)</i>	<i>Tareas (d – f)</i>	<i>Tareas (g – i).</i>
TÁCTICO.	<i>Tareas (a – c)</i>	<i>Tareas (d – e)</i>	<i>Tareas (f – i).</i>
FUERZA.	<i>Tareas (a – d)</i>	<i>Tareas (e – g)</i>	<i>Tareas (h – i).</i>
RESISTENCIA.	<i>Tareas (a – e)</i>		<i>Tareas (f – h).</i>
COORDINACIÓN.	<i>Tareas (a – c)</i>	<i>Tareas (d – g)</i>	<i>Tareas (h – i).</i>
FLEXIBILIDAD.	<i>Tarea (a – c)</i>	<i>Tarea (d – h)</i>	
TEÓRICO.	<i>Tarea (a – b)</i>		<i>Tarea (c – d)</i>

Las tareas (1.a -1.c)- Nivel de complejidad 1. Las tareas (1.d – 1.e)- Nivel de complejidad 2. Las tareas (1.f – 1.g))- Nivel de complejidad 3. Las tareas de (h - k) nivel de complejidad 4.

➤ INDICACIONES METODOLÓGICAS.

Las tareas ubicadas en cada etapa, son acciones generales para orientar al profesor hacia la búsqueda de profundidad en tareas del mismo orden, sin salirse del rango que se establece por su nivel de complejidad. Por tanto aquí es importante demostrar durante una visita - si se pregunta - que lo que se realiza está ajustado a las características de las tareas rectoras.

En cada grupo de tareas debe primar la creatividad del profesor hacia la búsqueda de ejercicios para obtener mayor índice de emotividad en su trabajo.

3.10)- MÉTODO PARA EL DESARROLLO DEL CONTENIDO CAPACITATIVO.

1- El Método de repeticiones.

1.1)- Estándar y variado.

2- Estiramiento.

2.1- Activo. La amplitud articular se logra por el propio peso o con esfuerzo individual del sujeto que se ubica en determinada posición.

2.2 - Pasivo. La amplitud articular se logra con una sobrecarga, encargada de tensar o flexionar y por la acción de un compañero, o sea, por la acción de elementos externos.

2.3 - Pasivo de progresión continua, hasta el rechazo.

Indicación metodológica: La progresión continúa de la amplitud articular en estas edades causa rechazo al deporte por el dolor que ocasionan estos ejercicios de aquí que el trabajo con este método se ubica en una segunda etapa de la preparación.

➤ **PRINCIPALES MÉTODOS PARA EL CONTENIDO TÉCNICO.**

1- Global fragmentario.

2- Repeticiones.

3- Sensoperceptuales. Visual, auditivo, propioceptivo.

4- Explicativo demostrativo y verbal.

➤ **PRINCIPALES MÉTODOS PARA EL CONTENIDO TÁCTICO.**

1- Juego.

2- Competencia.

3- Interválico técnico situacional progresivo.

3.10)- FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL DEL NIVEL DE APROPIACIÓN DEL CONTENIDO.

1- Fuerza en tracción. 6 barras. Puntos por porciento igual a 100. La cantidad de barras realizadas se multiplica por 100 y se divide entre la cantidad de barras establecidas, (8), el porciento indica el punto, o sea 60% = 60 puntos. La exigencia en esta edad determina que la tracción debe igualar o superar el ángulo de 90 grados de flexión con los brazos.

1.1)- Reglas: Brazos al ancho de los hombros; con agarre normal dedos de frente a la vista o nudillos hacia a fuera con respecto al sujeto que realiza el ejercicio.

2- Fuerza en planchas. 35 planchas. (10 – 50% MM); (51 – 70% M); (71 -80% R); (81 – 90% B); (91 – 100% MB).

2.1)- Reglas: Flexión que sobrepasa los 90 grados, piernas separadas hasta el ancho de los hombros, codos semipegados al tronco o una amplitud menor de 45 grados con respecto al dorsal.

b)- Flexibilidad. Se evaluará tomando como referencia a la escala horizontal de 180°, con pies fijo a la pared y otro que se desplaza desde la posición de sentado. (90 -150) M; (151 – 160), R; (160 – 170), B; (170 – 180), MB.

c)- Flexión ventral sobre un banco para medir nivel de profundidad con las manos sin flexionar las piernas. - 0, M; (0 - 5 cm R); (6 – 10, B); (+ 11 MB).

Carrera en 4m x 4m, hasta cumplimentar 16 m.

Carrera lineal sobre los 8 metros.

Establecer normativas de evaluación según el crecimiento individual entre la primera y segunda aplicación. En fase inicial tomar como referencia las siguientes: (Incremento en 0, M); (Incremento de 1 segundo, R); (Incremento +1 segundos B).

3- Físico: resistencia 1600 metros, a cumplir con la actividad sin detenerse, no se tendrá en cuenta el tiempo como criterio de invalidación o suspensión del karateca, pero si, para optar por una mejor evaluación.

(7 minutos a 7.29 MB); (7. 30 minutos, 8. B); (8.01 minutos a 8. 30 R); (8.31 minutos 9 M). (+ 9 minutos MM).

➤ EVALUACIÓN DEL CONTENIDO TÉCNICO.

La evaluación del elemento técnica se hará atendiendo a las tres fases principales de ejecución. Parte inicial, determina el inicio de la técnica desde la postura de

kamaite, parte principal refiere al desarrollo de la técnica hasta el impacto y la parte final a la recogida de la acción hasta la posición inicial.

➤ **Parte Inicial.**

Correcta posición de kamaite para el inicio. Refiere a una postura adecuada de guardia para iniciar cualquier acción. Evaluación -1 punto.

Movimientos innecesarios. Refiere a si carga el golpe para su ejecución, o realiza movimientos de acomodo con los pies aumentando la cantidad de acciones necesarias para la ejecución. Evaluación -1 punto.

Elevación correcta de la rodilla. En las acciones pierna según la altura del pateo shudan o jodan se determina la altura de la rodilla, para acción shudan, no sobrepasa la cintura, para acción jodan sobrepasa la cintura. Evaluación -1 punto.

➤ **Parte Principal.**

a) - *Compromiso de la cadera.* La forma en que la cadera se compromete en las acciones tanto de brazo como de pierna. Evaluación, Atrasada -2 puntos, media -1 punto.

a)- *Ubicación correcta de los segmentos corporales.* Refiere a la mala ubicación de los apoyos, en las técnicas de brazo y en el pie de apoyo en las técnicas de pierna. Evaluación, posicionado con los pies en línea, - 1 punto. Demasiados abiertos (ancho o largo) – 1 punto.

c)- *Recorrido del miembro que impacta durante la ejecución de la técnica.* Este indicador evalúa el recorrido correcto de las acciones ubicándose en el miembro que realiza la acción de golpeo. Evaluación, codo desmesuradamente despegado

del cuerpo en las acciones de brazo, -1 punto. Técnicas de pateo demasiado circular, - 1 punto.

d)- ***Focalización del golpeo.*** Refiere a la relación entre la técnica realizada y su objetivo de golpeo establecido en zona shudan o jodan. Evaluación. Desorientada, del foco. -1 punto.

Si el trabajo se realiza en pareja con oponente estático deberá valorarse el indicador, ***Área de impacto con la acción técnica.*** Rezagado, si golpea con la punta del pie, -1 punto. Sobrepasado, si lo realiza entre la tibia y el empeine, o con la tibia. - 2 puntos.

➤ **Parte Final.**

Recogida de la acción. Refiere a la flexión de recogida que realizan las acciones de brezo o pierna luego del impacto, que golpean en extensión del miembro implicado, Mawashi, Mae keri, Zuki, o a la salida de estirada que se realiza con acciones que golpean con flexión, como Kasumi Ushiro Mawashi, etc. Evaluación mala recogida. -1 punto.

La prueba se realiza en base a 10 puntos, se irá descontando en la medida que se van señalando los errores y el resultado final indica la siguiente evaluación.

1- 7, M = Suspenso. A partir de 8 Aprobado. 8, R; 9, B; 10, MB.

➤ **EVALUACIÓN DEL CONTENIDO TÁCTICO.**

En estos primeros niveles solo se tendrá en cuenta la efectividad de realización atendiendo al criterio de eficacia que relaciona la acción técnica su volumen de realización y la calidad de su puntuación.

El dato obtenido se considera Criterio de efectividad, y está ubicado en un criterio del 1 al 3. En este sentido, (0 – 0.9) M; (1 – 1,5) R; (1,6 – 2) B; (2.1 – 2.5) MB; (2.6 – 3) E.

Esta evaluación se promediará con la efectividad de realización neta que relaciona el volumen de acciones efectivas con las no efectivas para obtener el % de efectividad.

Para esta categoría un (10% - 20%) de efectividad, se considera R; un (21% – 25%) B; (+25% MB).

Se aportará como evaluación final, el porcentaje obtenido como dato del promedio entre el criterio de efectividad y la efectividad de realización.

PRUEBAS PSICOLÓGICAS.

1. Motivación:
2. Intereses cognitivos. Expresa el interés por el conocimiento.
3. Capacidad de aprendizaje de las habilidades.
4. Concentración de la atención.

CAPÍTULO - 3

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE KARATE DO. CATEGORÍA 11 - 12 AÑOS.

CAPÍTULO – 3.

3)- PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA EN LA CATEGORÍA 11 – 12 AÑOS.

- **Caracterización psicológica y biológica de las edades comprendidas entre los de 11 y 12 años.**

Los niños de esta edad pueden clasificarse como pre - adolescentes por lo que poseen necesidad de independencia, comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modelos o patrones cuestión está muy positiva para el empleo de materiales didácticos (videos) que le permitan la búsqueda del conocimiento y la creación de modelo, patrones y estilos de trabajo en el del Karate que se satisfagan sus expectativas y que sean consecuente con los objetivos a alcanzar en esta edad desde el punto de vista técnicos y táctico.

- ✓ En esta edad se incrementa la facilidad de captación lo que posibilita que se reduzca el tiempo de explicación y de demostración, pasando rápidamente a la etapa de ejercitación.
- ✓ Se comienza a observar diferencias entre las niñas y los niños, en cuanto a los resultados, por lo que deberán establecerse exigencias de forma gradual y paulatina, acorde a las posibilidades de ambos sexos, hasta llegar a cumplir con los objetivos a vencer.

Desde el punto de vista fisiológicos los niños de esta edad se caracterizan por poseer un gran diámetro en las carótidas lo cual permite el incremento de sangre al cerebro, condición importante para monitorear su capacidad de trabajo, es por ello que el trabajo de resistencia general mejora de la actividad enzimática oxidativa en

esta edad. Esta es una condición importante para el desarrollo de la resistencia aerobia.

El niño de esta categoría que ya incursionó en el deporte desde los 7 años, domina con profundidad las habilidades y ejercicios que de forma general y especial han incrementado sus niveles de fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación y resistencia. De igual forma ya ha competido un mínimo de tres veces a nivel zonal y provincial, o sea, una vez en su último año de la categoría 7-8 años y otras dos en la categoría, 9-10. En igual sentido ya se acerca a la posibilidad de constituir una perspectiva inmediata para ingresar a las EIDE provinciales.

Desde el punto de vista biológico los 11 años, es una edad en la cual aparecen los períodos sensitivos para el desarrollo de la fuerza explosiva, aunque se evitan los pesos máximos y sub máximos, para el desarrollo de la misma, sobre todo en los ejercicios que despliegan el apoyo de forma vertical sobre la columna vertebral, de aquí que los ejercicios que permitan el alcance de la fuerza explosiva por medio de implementos de peso ligero, tributen al desarrollo y fortalecimiento de esta cualidad en estas edades.

Los contenidos a seleccionar toman como referencia las exigencias de la competición nacional, por ello la necesidad de caracterizar el evento nacional escolar, incluso compararlo con las referencias internacionales de eventos a nivel centroamericano y panamericano.

3.1. CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DEL EJERCICIO DE COMPETICIÓN CORRESPONDIENTE A ESTA CATEGORÍA.

1.1- Por la duración del combate la frecuencia con que se realizan las acciones y el volumen de las mismas, se considera un evento de fuerza rápida.

1.2- A juzgar por el número de combates que se realizan en cada división (4), y el tiempo de duración entre un combate y otro, se infiere la necesidad de incluir la resistencia aerobia como dirección que asume el papel de la recuperación entre combates y propiamente entre las acciones de cada combate, que son cortadas por los jueces para decretar efectivas las acciones.

1.3- Por otro lado existe la necesidad de mantenerse con niveles de fuerza explosiva desde el inicio del combate hasta el final y desde el primer combate hasta el último, todo ello indica la necesidad de incorporar como dirección del contenido capacitativo a la resistencia a la fuerza rápida.

1.4- Por el compromiso de las acciones de pateo a la zona jodan, se infiere que en acto modelar una posible tendencia, las técnicas complejas se incorporan como contenido de la preparación técnica y táctica.

1.5- El combate se desarrolla en condiciones de oposición concreta donde los objetivos de ganar y derrotar al oponente por medio de la técnica deportiva se ponen de manifiesta para ambos contrincantes. Por tanto los problemas tácticos tienen lugar en esta actividad.

1.6- Las acciones se realizan con amplia variedad alternando manos y piernas y direcciones sentidos y con objetivos diferentes tanto al ataque como a la defensa como al contraataque. Por tal motivo la coordinación constituye un pilar importante para la aplicación de la técnica en estas condiciones.

3.2 – OBJETIVOS GENERALES.

2.1)- Desarrollar capacidades generales que sirvan como condición a la aplicación vigorosa y controlada de la técnica deportiva en la competición.

2.2)- Desarrollar cualidades morales y volitivas desde la práctica del Karate que permitan integrar en la preparación psicológica los procesos cognitivos, motivacionales, afectivos y volitivos.

2.3)- Combinar acciones lineales en todas direcciones y de giro, en distintos hemisferios de realización tomando como referencia pies y manos, en relación con los elementos técnicos.

2.4)- Mejorar el ángulo articular que garantiza las acciones de pierna a la zona jodan.

3.3 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

3.1)- Elevar el nivel de respuesta inmediata a los estímulos y gestos corporales externos que provienen de un sujeto en calidad o no de oponente.

3.2)- Contribuir al desarrollo de la fuerza explosiva por medio de ejercicios de saltos generales y especiales que estimulen la aplicación vigorosa y controlada de la técnica deportiva en condiciones de oposición.

3.3)- Incrementar la capacidad de recuperación del sujeto a las exigencias capacitativas de los ejercicios de entrenamiento y competición.

3.4)- Aplicar los conocimientos teóricos del Karate do en el escenario de competición y durante los ejercicios de entrenamiento en pos de obtener ventajas sobre el contrario.

3.5)- Combinar acciones lineales en todas direcciones y de giro, en distintos hemisferios de realización tomando como referencia pies y manos, en relación con los elementos técnicos.

3.6)- Realizar acciones de flexión y extensión en la dirección y sentido de los movimientos técnicos de Karate do seleccionados como contenido. (*De brazo y pierna*).

3.7)- Lograr un ángulo articular de 170 a 180 grados, para la mejora de las acciones de pierna a la zona jodan.

3.8)- Contribuir al desarrollo de la velocidad de traslación sobre una distancia similar a la del área de competición en línea recta y con comparticiones en diferentes direcciones.

3.9)- Solucionar situaciones tácticas con éxito relevante, utilizando las habilidades de ataque elemental y combinado, defensa por medio del bloqueo y contraataque en condiciones de oposición directa.

3.4)- PREPARACIÓN FÍSICA - EL CONTENIDO.

El trabajo con la caracterización de la actividad de competición como referencia para la selección del contenido en esta categoría, no está basado en la selección inmediata de las capacidades y habilidades que de ella se deducen, sino en aquellas que sirven de base para el desarrollo de estas inmediatas en categorías superiores. Tal es el caso de resistencia a la fuerza rápida que requiere como condición básica la mezcla de las direcciones de resistencia aerobia, resistencia a la fuerza y fuerza rápida.

➤ Contenido capacitativo:

1- Capacidades coordinativas. La técnica de Karate se domina en determinado volumen, sin embargo su aplicación en competición requiere de cambios de

direcciones y adecuación de los miembros para la acción según las distancias que propone el oponente.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I.

- 1- Realizar acciones de forma simple sobre la marcha adelante y atrás a un lado y hacia el otro, de forma independiente con cada movimiento.
- 2- Imitar las rutinas coordinativas específicas formadas por las acciones técnicas en su forma simple estático y sobre la marcha adelante y atrás.
- 3- Repetir rutinas en forma simple y combinada formadas por acciones técnicas simples en cuatro direcciones ejecutando siempre de frente.

Etapa – II.

- 1- Reproducir el 100% de las acciones que conforman el contenido técnico, acciones técnicas en diferentes direcciones con orientación establecida de forma aislada, en orden progresivo y regresivo.
- 2- Reproducir el 100% de las acciones que conforman el contenido técnico, acciones técnicas en diferentes direcciones, sobre la marcha adelante y atrás de frente y de espalda en orden progresivo y regresivo.

Etapa – III.

- 1- Ejecución de las rutinas con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva u ofensiva de forma estática.

2- Ejecución de las rutinas con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva u ofensiva sobre desplazamiento, lineal adelante y atrás, circular en un sentido y en el otro.

3- Ejecución de las rutinas con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva sobre desplazamiento, lineal adelante y atrás, circular en un sentido y en el otro, ubicándose en las tres distancias de combate (1 por cada acción).

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN.**

1.1)- Los elementos técnicos que sirven para atacar y defender, son acciones técnicas que requieren de orientación espacial. Las tareas encaminadas a la combinación con ejercicios generales de giro, diferenciación postural alternando manos y pies, en igual o diferente dirección y sentido, constituyen tareas de referencia para la comprensión de la técnica y su realización frente al adversario.

1.a)- Realización de Mawashi adelante y retroceso en Kasumi, con pie delantero, prosigue con Mawashi pie de atrás y retrocede con Kasumi pie de atrás.

1.b)- Realización con pie delantero de, Ashi barai, Mawashi, Kasumi, cambio en el aire y repite con otro pie.

1.c)- Diagonal derecha Yako zuki, diagonal izquierda Kasumi, diagonal derecha Mawashi, diagonal izquierda Mae te zuki.

1.2)- Las tareas se deben especificar a las acciones defensivas para estimular las particularidades del bloqueo, la esquivas y el afrontamiento, tomando en consideración los tipos de desplazamientos adecuados a cada zona del área de competición.

2.a)- Realizar defensa contra acciones continuadas de Shudan, Kasumi, Mawashi, contra defensa de bloque hacia la diagonal frontal para shudan y jodan Mawashi, y espalda para Kasumi. El trabajo se realiza por ambas guardias.

2.b)- Realizar defensa contra doble paso de forma continua, primero (1) con omisión del cuerpo sobre la línea, después (2), con bloqueo hacia afuera y posteriormente, (3) con bloqueo hacia adentro utilizando el hombro. El orden a seguir durante los ataque continuos es 1, 2, 3; 2, 3, 1; 3, 1, 2.

2.c)- Realizar el ejercicio anterior alternado el doble paso con técnica de Mawashi o Kasumi jodan, incluyendo una rutina de defensa igual para ambas técnicas o diferentes. En igual sentido si el doble paso comienza con 1, 2, 3, la Mawashi puede comenzar con defensa en 3, 2, 1.

1.3)- La orientación espacial para las acciones ataque que conllevan proyección y marcaje sobre el contrario en el suelo, debe ser potencializadas desde diferentes ángulos y posiciones con relación al cuerpo tendido.

3.a)- Rematar con brazo, a un sujeto en el suelo con piernas extendidas al frente, utilizando bloqueos con las manos y desplazamiento diagonal de forma continúa hacia la derecha e izquierda.

3.b)- Rematar con brazo, a un sujeto en el suelo con piernas extendidas al frente, utilizando desvío de las piernas con acciones de pierna, entrando y saliendo a la posición inicial, por la derecha y por la izquierda.

3.c)- Rematar con brazo, a un sujeto tendido en el suelo con piernas levantadas al frente, aplicando paso al frente y regreso con bloqueo de pierna hacia atrás por un lado y por el otro.

3.d)- Rematar a un sujeto en el suelo con piernas extendidas al frente, utilizando bloqueos con las manos y golpeo de pierna en Mawashi por un lado y por el otro.

Fuerza. Ya se conoce de la categoría anterior que esta dirección evita sufrir deformaciones de la postura durante las repeticiones técnicas y ejercicios de enfrentamiento. Sin embargo ahora fundamenta la aplicación de la misma en condiciones de oposición.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I.

1- Imitar durante la realización el patrón establecido para aquellos ejercicios que constituyen pruebas de evaluación.

2- Ejercitar por medio de la repetición el patrón ideal de los ejercicios de fuerza que constituyen pruebas de evaluación pruebas.

Etapa – II.

1- Mantener sobre la repetición, los límites máximos de ejecución ajustado al patrón del ejercicio que constituye la prueba de evaluación.

2- Mejorar de forma discreta y continua los niveles iniciales obtenidos en las pruebas diagnóstico.

Etapa – III.

1- Mostrar dominio técnico de los ejercicios que constituyen objeto de prueba o evaluación.

2- Mostrar niveles de incremento relevante con respecto a las evaluaciones diagnósticos realizados en la primera etapa. Incremento superior a 40% de las repeticiones.

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA.**

2.1)- Los ejercicios de tracción y flexión en miembros superiores como plancha, flexión desde la posición de cangrejo, sin carga externa, o sea utilizando el propio peso corporal, desplazamiento en carretilla, tributan al fortalecimiento general de los planos musculares altos que intervienen en la acción de las técnicas de brazo.

2.2)- Los ejercicios de flexión sobre los miembros inferiores como cuclillas, asalto al frente, al lateral, atrás, contribuyen al desarrollo de esta dirección en los músculos que intervienen en las acciones técnicas de pierna. Aquí se incluye el trabajo de los músculos gemelos de las piernas que interviene en la acción del saltillo péndulo.

2.3)- También el abdomen como plano muscular ubicado en la zona central, se trabaja con flexiones ventrales, o abducción de las piernas en planos inclinados, desde la posición de acostado elevando piernas. Estos ejercicios contribuyen a la mantención del tronco erecto en las posturas básicas y acciones técnicas de piernas y de brazo. Aquí se incluye la hiperextensión debido a que existe un fortalecimiento anterior de los músculos tensores de la espalda.

2.4)- Los ejercicios con cargas externas se pueden realizar tomando en consideración el peso del compañero, o porcentos de trabajo que no excedan el 60%, del peso máximo obtenido con sumo cuidado en ejercicios donde la columna vertebral se encuentre apoyada sobre un banco.

3- Velocidad. En la competición la aplicación de los elementos técnicos y desplazamientos básicos requieren de velocidad en su ejecución bien sea para trasladarse de un lado a otro en función de esquivar o cambiar de dirección para realizar un ataque.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I.

1- Familiarizar al niño con la técnica de desplazamiento lateral, paso adelante y atrás, como habilidad para realizar la carrera de 6 y 8 metros.

2- Realizar carreras con cambios de direcciones en distancias de 6 y 8 metros con desplazamientos laterales y frontales.

Etapa – II.

1- Ejecutar carreras con técnica de pateo jodan, con pie delantero y trasero, hacia delante.

2- Realizar ejercicios de frecuencia comprometiendo las técnica de pateo shudan y jodan en el lugar.

Etapa – III.

1- Realizar carreras combinadas con desplazamiento y técnica de pateo en todas direcciones.

2- Combinar las actividades frecuenciales con el desplazamiento rápido adelante, atrás y a los lados.

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DE VELOCIDAD.**

3.a)- Carrera en tramos cortos entre 6 y 8 metros, de frente, de lado, de espalda, con cambio de dirección en zigzag, tomando como referencia la dimensión del área de competición.

3.b)- la velocidad de traslación puede comprometer la técnica deportiva ya sea alternándola con la carrera, o bien sobre su propia ejecución, en estas categorías la idea no radica en aumentar las distancias de recorrido sino en potencializar las acciones que se realizan en una misma distancia y transferirlas a la estructura técnica.

3.c)- Carrera con técnica de Mawashi, desde atrás alternando.

3.d)- Carrera de técnica de Kasumi o Mawashi jodan, con el pie delantero hacia atrás.

3.e)- Trabajo de frecuencia con pateo continuo de Mawashi shudan o Jodan, en el lugar con pie delantero para técnica jodan y con pie trasero con ambas técnicas. De forma directa un solo pie, o de forma alterna ambos pies.

3.f)- Trabajo de frecuencia con pateo continuo de Mawashi shudan o Jodan con desplazamiento rápido atrás.

4- Velocidad de reacción. Es un elemento importante dentro del combate para establecer los ataques y los contraataques como nivel del contenido táctico en el último año de esta categoría.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I.

- 1- Familiarización, teórica y práctica con las acciones que constituyen estímulos de reacción para el trabajo individual y en parejas
- 2- Reaccionar a estímulos simples, sonoros y visuales, emitidos por el profesor o un compañero fuera de la distancia de acción o de combate.

Etapa – II.

- 1- Reaccionar a estímulos simples y combinados preestablecidos de carácter visual en distancia de combate.
- 2- Reaccionar a estímulos complejos preestablecidos a un 50% de carácter visual en distancia de combate.

Etapa – III.

- 1- Reaccionar a estímulos preestablecidos de elevada frecuencia de realización con tendencia a la defensa y al contraataque.
- 2- Reaccionar a estímulos preestablecidos de elevada frecuencia de realización con tendencia al ataque defensa o contraataque frente a dos compañeros con distinta ubicación fija.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA RAPIDEZ DE REACCIÓN.

4. a – c) – Ejercicios de reacción a estímulo visual, en dirección igual y opuesta a los movimientos modelos, carreras con cambio de dirección inesperado frente a estímulo visual, juegos de toque con palmadas al hombro y a las piernas, peleas de

gallo con oponentes imprevistos, ejercicios con ángulo visual reducido, con número de oponentes superior a 1.

4. d – g)- Los ejercicios de reacción frente a estímulos visuales puede darse sobre una panorámica no muy exacta para buscar lógica y creatividad en respuestas de tipo general o específica si se trabaja por medio de la técnica deportiva.

4. h – k)- En esta etapa de desarrollo la velocidad de reacción, toma un carácter complejo o discriminado que se orienta a la diferenciación de la acción como condición para la diferenciación de la respuesta o su procedimiento en caso de que el elemento designado no varíe.

5- **La Flexibilidad.** Las acciones técnicas al igual que los elementos básicos primarios, requieren de movilidad articular, para lograr una ejecución técnica correcta en correspondencia con su elegancia y plasticidad y con su área de impacto baja central o alta.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I.

1- Familiarizar al niño con los ejercicios de flexibilidad y su repercusión psicológica por el dolor que produce el trabajo en su modalidad pasiva.

2- Ejercitar los Split laterales, de frente, y el puente con apoyo en la pared por medio del método de estiramiento pasivo.

Etapa – II.

1- Lograr incrementos relevantes en el ángulo de movilidad articular el los Split de frente y laterales.

2- Mostrar dominio de los dos Split laterales de forma activa.

Etapa – III.

1- Mostrar dominio de los tres Split de forma activa.

2- Ubicar la movilidad articular en un rango entre 170 y 180 grados según escala de semicírculo horizontal.

Síntesis. Los ejercicios de movilidad articular, que describan planos generales y similares a la técnica deportiva, contribuyen a la comprensión de la misma. Péndulos, torsiones, Split frontal y lateral, mariposa normal e invertida, elevación sostenida de piernas con apoyo en la pared o tendido en el suelo.

6)- La Fuerza rápida. Es una condición indispensable para el karateca de estas edades, aunque su trabajo en calidad de resistencia no se toma en consideración para esta categoría, sin embargo; su relación con la resistencia aerobia y la resistencia a la fuerza, acondiciona al organismo para el trabajo en posteriores categorías de la resistencia a la fuerza explosiva, considerada por muchos autores como una capacidad especial.

➤ Objetivos parciales por etapa.

Etapa – I.

1- Realizar saltos en caídas desde alturas inferiores a 70 centímetros, para fortalecer la musculatura excéntrica de las piernas y desde 30 centímetros para fortalecer la musculatura de los brazos.

2- Realizar saltos continuos sobre obstáculos pequeños para fortalecer los músculos del tobillo.

3- Realizar saltos profundos altos y largos de forma aislada, sobre obstáculos entre 50 y 60 centímetros de altura, alternados con las caídas correspondientes o distancias preestablecidas por debajo de máxima longitud individual.

Etapa – II.

1- Realizar saltos profundos, altos y largos y continuos, sobre obstáculos entre 50 y 60 centímetros de altura, alternados con las caídas correspondientes y en longitudes cercana a la máxima.

Etapa – III. 3- Realizar saltos al máximo posible de forma aislada y cercana a la máxima de forma continua. Ideen con los brazos en posición de plancha.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD.

Síntesis. Las tareas dedicadas a esta dirección toman como referencia los saltos desde posición normal sobre la superficie, y los saltos con elevación previa a la superficie, tanto en trabajos de pierna como de brazo.

El trabajo desde los planos musculares superiores puede realizarse en igual condición, tomando en cuenta la superficie de salto y caída para evitar lesiones en, muñecas, codos y hombros.

7)- La Resistencia aerobia. Constituye un elemento de base para la obtención de buenos niveles de recuperación ante las exigencias del entrenamiento y la competición, y permite la obtención de capacidades complejas al mezclarse con las direcciones anteriores de fuerza.

7. a – d)- Los ejercicios generales deben sustituir la carrera por ejercicios más parecidos a la postura y desplazamientos del combate de modo que el proceso de obtención de niveles de resistencia se transfiera a los músculos que intervienen en la actividad comprendiendo su ángulo y dirección de trabajo.

7. e – h)- Bajo un régimen especial la carrera puede ser sustituida sin lugar a dudas por la técnica deportiva en este caso una técnica bien consolidada y perfeccionada.

3.5)- PREPARACIÓN TÉCNICA - EL CONTENIDO.

➤ Objetivos parciales por etapa.

Etapa – I.

1- Ejercitar los elementos ya dominados de la categoría anterior entre la primera y la tercera semana.

2- Reproducir los elementos técnicos que conforman el contenido por medio del trabajo en pareja de forma estática.

3- Reproducir los elementos técnicos que conforman el contenido por medio del trabajo en pareja de forma dinámica con uke ayudante, a la defensa, al ataque y al contraataque.

Etapa – II.

1- Ejercitar elementos técnicos simples y combinados con variaciones de ritmo y distancia frente a un uke ayudante.

2- Ejercitar las variantes de combinaciones técnicas posibles, atendiendo a las distintas formas de movimiento del contrario previamente preestablecidas, en el centro, la línea y en la esquina.

Etapa – III.

1- Mostrar dominio pleno con foco y control del impacto, de la realización en pareja de la técnica que conforma el contenido en esta categoría.

➤ **Elementos básicos a dominar en la categoría 11 - 12 años. Primer año de la categoría 11 años.**

1- Desplazamientos.

2- Golpeos. De brazo y de pierna en modalidad simple y combinada. (Yako zuki; Mawashi Shudan; Mawashi Jodan; Kasumi keri).

3. Bloqueos. (De brazo en su modalidad simple y combinada).

4- Proyecciones. (Ashi barai).

➤ **Observación general para el trabajo con el contenido técnico.**

Para la edad de 11 años: Primer año en la categoría 11 - 12 años.

En ocasiones anteriores se ha recalcado que el último elemento que se integra al contenido requiere de niveles de familiarización, pero debido al dominio de habilidades técnicas similares que sirven de base a este nuevo elemento, el proceso de familiarización se acelera hacia la búsqueda de la reproducción.

- **Para la edad de 12 años. Último año de la categoría, 11 – 12 años, se incluyen dentro del contenido la siguiente proyección:**

Osoto gari. El gran segado exterior es una proyección que se observa con mucha frecuencia en competiciones internacionales y aunque no es de dominio por los competidores de nuestro país, su introducción temprana en estas categorías permite el desarrollo de la misma con vista a una tendencia futura.

- **Indicación metodológica para el trabajo con el contenido técnico.**

1- Los desplazamientos deberán incorporar habilidades más complejas sobre la base del paso plano al frente atrás, y a los laterales derecho e izquierdo, por tanto la modelación de una actividad dinámica en este sentido debe implementar el desliz hacia cada dirección de desplazamiento utilizado con carácter ofensivo o en calidad de finta simulando entrada y ruptura de la distancia sobre las líneas delanteras y traseras y diagonales delanteras.

2- Se tomará como referencia una técnica rectora de cada grupo según el área de impacto y se incluirá una más de acción combinada en la habilidad de proyectar. (Yako zuki; Mawashi Shudan; Mawashi Jodan; Kasumi keri, Ashi barai y Osoto gari).

3- Para la edad de 12 años, (*último año de la categoría*), se incorporará el elemento técnico del Judo, Osoto gari.

4- En esta primera fase debe dominarse a nivel de familiarización, el último elemento técnico incorporado y además deberá alcanzar niveles de aplicación en la segunda edad de la categoría (12 años). Ello no niega que el niño por sus

condiciones de talento pueda dominar la segunda fase de asimilación del contenido en la primera edad de esta categoría.

Reproducir: Implica la reproducción propiamente dicha de los fundamentos técnicos.

3.6)- PREPARACIÓN TÁCTICA. – EL CONTENIDO.

➤ Objetivos parciales por etapa.

Etapa – I.

- 1- Solucionar situaciones tácticas por medio del desplazamiento durante la interacción entre dos sujetos directo. (*Llegar primero a la posición*).
- 2- Solucionar situaciones tácticas por medio de la interacción entre el ataque simple directo, y la defensa.
- 3- Solucionar situaciones tácticas por medio de la interacción entre el ataque directo complejo, y la defensa.

Etapa – II.

- 1- Solucionar situaciones tácticas por medio de la interacción entre el ataque directo, y el contraataque.
- 2- Solucionar situaciones tácticas por medio de la interacción entre el ataque combinado, y la defensa.
- 3- Solucionar situaciones tácticas por medio de la interacción entre el ataque directo complejo y el combinado y el contraataque.

Etapa – III.

1- Aplicar los distintos contenidos entrenados durante el proceso, en combates de entrenamiento topes y competencias provinciales.

➤ Contenido táctico.

5.1)- Atacar. Con los elementos técnicos que domina deberá realiza acciones de ataque de forma elemental.

5.2)- Defender. Aplicación del bloqueo y esquivas como elemento fundamental de defensa en esta categoría.

5.3)- Contraatacar. Combinar acciones ofensivas sobre la base de la defensa por medio del bloqueo para rechazar acciones de ataque simple.

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

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA.

4. a.b)- Obstruir por medio del desplazamiento a un oponentes activo que se desplaza, tratando de llegar primero a una posición y coincidir con la espalda de su contrincante.

4. a.b)- Agarrar a un oponentes activo que se desplaza, por la solapa o la manga del karategui, para desequilibrarlo en el menor tiempo posible.

4.b)- Ataque a un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo sin moverse de la posición con técnica de yako zuki sobre la diagonal que persigue la espalda oponente.

4.c)- Ataque a un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo sin moverse de la posición, con técnica de Mawashi shudan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente.

4. c.a)- Ataque a un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo sin moverse de la posición, con técnica de Mawashi shudan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente.

4. c.b)- Ataque a un oponente activo con técnica de Mawashi shudan o Ashi barai sobre la diagonal que persigue la espalda oponente, que realiza defensa por medio del bloqueo.

4.d)- Ataque con técnica de Mawashi jodan o Kasumi keri, sobre la diagonal que persigue la espalda de un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo.

4. d.a)- Ataque con técnica de yako zuki o Mawashi jodan incluyendo las dos diagonales delanteras, contra un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento.

4. d.b)- Ataque a un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo sin moverse de la posición, con técnica de Mawashi jodan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente.

4.e)- Ataque a un oponente activo con técnica de Mawashi jodan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente, que realiza contraataque por medio del bloqueo con técnica de Kasumi keri.

4. e.a)- Ataque con técnica de yako zuki incluyendo las dos diagonales delanteras, contra un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento, con técnica de Kasumi keri.

4. e.b)- Ataque con técnica Ashi barai, contra un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento, con técnica de yako zuki o Kasumi keri incluyendo las dos diagonales delanteras.

4.f)- Ataque con técnica de Mawashi shudan sobre la base del desplazamiento, incluyendo las dos diagonales delanteras, contra un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo con técnica de Mawashi jodan.

4.g)- Ataque con técnica de Mawashi jodan o Kasumi keri incluyendo las dos diagonales delanteras, contra un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento, con técnica de Kasumi o Ashi barai.

4. g.a)- Ataque a un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento, con técnica de Mawashi jodan, incluyendo las dos diagonales delanteras.

➤ **Indicaciones metodológicas sobre la orientación del objetivo, para el niño de 12 años: Segundo año en la categoría 11 - 12 años.**

Dado que el ejercicio de enfrentamiento en la competición, es de carácter activo y demanda solución de situaciones tácticas mucho más complejas que en las

categorías anteriores, por el volumen de técnicas que se dominan en sus distintas formas de ataque simple y combinado y, contraataque. La última habilidad comprendida en el primer y segundo año de la categoría, debe potenciarse hasta a la aplicación de la misma en combate, como otra opción de respuesta que instruye otro nivel de complejidad a la competición, al menos en ataque.

Producción o Aplicación: Este proceso se caracteriza por las posibilidades de utilizar eficazmente las habilidades técnicas aprendidas en la etapa anterior en el propio entrenamiento, así como en la solución de problemas tácticos en general.

Por otro lado, ya las habilidades técnicas anteriores se encuentran en fase de aplicación y en condiciones de pasar por medio de un trabajo en condiciones problemáticas a la fase de creatividad, por tanto los métodos utilizados en estas categorías ya se encaminan hacia este objetivo.

Creación: Capacidad de producir nuevos procedimientos en ataque, defensa, o contraataque, a partir de los elementos técnicos dominados, o la inclusión de una modificación de la técnica manteniendo su criterio de efectividad. Esta debe escribirse como descubrimiento, invención de algo nuevo.

3.7)- LA PREPARACIÓN TEÓRICA.

Contenido:

- 1) Características de la competición del Karate atendiendo a sus distintas zonas de trabajo centro líneas y esquina.
- 2) Aplicación de los aspectos esenciales o básicos del Reglamento de competición como juez y árbitro en topes internos y ejercicios de enfrentamiento.

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DEL CONTENIDO TEÓRICO.**

7.a)- Preguntas encaminadas hacia los principales aspectos de la competición en categorías superior 13 -15 y sus diferencias con la competición de la categoría actual.

7.b)- Explicación de las técnicas más asequibles a realizar en las distintas zonas del área de competición. (*De impacto y de desplazamiento*).

7.c)- Relatos breves sobre cómo surgió cada estilo y se difundió en América Latina.

7.d)- Aplicación práctica del reglamento por medio de preguntas relacionadas con el criterio de puntuación de las acciones en condiciones de ventaja y desventaja con tiempo límite de Atoshi baraku.

➤ **Indicaciones metodológicas para la preparación teórica**

1. Ejercitar los elementos anteriores que conforman el contenido, con mayor profundidad.
2. Emplear técnicas participativas que estimulen el intercambio, la aclaración, la búsqueda del conocimiento desde formas más abstractas, hasta caer en la dinámica de la competición y su comprensión.
3. Recrear escenarios naturales de competición (competencias) para demostrar y desarrollar desde la práctica los contenidos objeto de estudio.
4. Crear clínicas y seminarios con el propósito de que los atletas expongan sus experiencias vivenciales en los eventos competitivos que han participado.

5. Los objetivos de carácter teórico encontrarán cumplimiento en la propia dinámica del proceso como parte del contenido, dentro de la clase.

3.8)- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

Objetivos parciales por etapa.

Etapa – I.

Identificar elementos técnicos y situacionales componentes de las situaciones tácticas sencillas por medio del ataque, la defensa y el contraataque en diapositivas láminas y escenarios reales.

Etapa – II.

Solucionar mentalmente, haciendo expresión práctica por medio del lenguaje situaciones tácticas sencillas en el modo de ataque, defensa y contraataque.

Etapa – III.

Solucionar mentalmente de forma variable y creativa, los problemas tácticos planteados en diapositivas y escenarios reales.

Solucionar mentalmente de forma variable y creativa, los problemas tácticos con puntos concretados en escenarios reales durante un combate observado.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

Nota aclaratoria: En esta categoría se repiten los ejercicios de la categoría anterior, pero se intensifican nuevamente con la aplicación de un tiempo establecido, menor al anterior, para la realización de cada acción bien sea práctica

al aplicar determinada habilidad o teórica al responder frente a cuestiones específicas del deporte. De igual forma se precisa la identificación de elementos combinados. El tiempo asignado será de 8 segundos para las tareas de bajo nivel, 6 segundos para de nivel medio y 4 segundos para las de nivel submáximo y 2 segundos para las del máximo nivel.

También se tendrá en cuenta que las diapositivas que se presenten pasarán en cantidad de cuatro con elementos similares y diferentes cada cinco segundos.

➤ **Percepción y análisis.**

7.a) – Identificación de elementos componentes de objetos concretos en láminas, la técnica por ejemplo como es la postura, que elemento de golpeo se utiliza con que golpea, si es por la derecha o por la izquierda que se está realizando, etc. *Utilizar cinco láminas que describan técnicas diferentes pero todas de brazo.*

7.b) – Identificación de elementos componentes de las acciones que realiza un compañero, y su corrección de errores a su experiencia. *Realizar cinco acciones que describan técnicas diferentes pero todas de brazo, repetidas una sola vez.*

7.c)- Identificación de elementos componentes de objetos abstractos en láminas y organizarlos hasta formar la técnica deportiva que en ella se manifiesta. *Utilizar tres láminas distintas y organizar una al lado de la otra.*

7.d) – Organización de elementos de un rompecabezas que describa una técnica del deporte dentro de un tiempo establecido, esta acción deberá progresar con la reducción del tiempo para su realización, y tomar como referencia elementos de ambos contrincantes.

7.e) – Identificación de elementos de la acción técnica en videos, de corta duración, para estimular la percepción y el análisis de las situaciones con las que se interactúa y la memoria del sujeto. Los videos serán cortos y pasarán cada cinco segundos.

7.f) – Descripción de varias interacciones tácticas, - no más de tres - entre dos sujetos por medio de acciones combinadas en ataque y defensa.

➤ **Solución mental.**

7.g) – Solucionar mentalmente por medio de la esquivas las acciones de ataque observadas y del ataque combinado, las acciones bloqueadas y esquivadas.

➤ **Indicaciones metodológicas para la preparación psicológicas para la categoría 11-12 años.**

1- El profesor deberá garantizar en el niño la apropiación activa y creadora de todo el contenido que interactúa con la práctica del Karate y su formación, propiciando el desarrollo de su auto-perfeccionamiento constante, de su autonomía y autodeterminación.

2- Los programas de enseñanza están dedicados a direccionar el trabajo metodológico en áreas especiales, sin embargo, no por ello debe descuidarse el fenómeno competitivo que adquiere gran relevancia en esta categoría por ser la inmediata para la inclusión de karatecas en el alto rendimiento. (EIDE).

3- En este sentido no se debe obviar el principio del carácter de la enseñanza y del desarrollo de capacidades, sino que se pretende el trabajo en zonas de desarrollo próximo, con relación al contenido técnico, si vamos a entender que su próximo

paso es su aplicación hasta lograr determinados niveles de creatividad. Esto permitirá que el niño, incursione al EIDE con una noción táctica.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA FORMACIÓN INTEGRAL DE VALORES.

- ❖ Celebración de asambleas educativas.
- ❖ Participación en las labores de trabajo socialmente útil.
- ❖ Celebración del día de los CDR 28 de septiembre, vinculación CDR del Territorio.
- ❖ Actividad recreativa por el inicio del curso.
- ❖ Participación en las actividades culturales, políticas ideológicas y sociales.
Participación en la jornada Camilo y Che. Del 8 al 28 de octubre.
- ❖ 6 de octubre Mártires de Barbados.

3.8) – ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TRABAJO POR ETAPAS.

➤ SESIONES, HORAS y MINUTOS SEMANALES.

	ETAPA – 1.				ETAPA – 2.				ETAPA – 3.		
mes.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene	Feb.	Mar	Abr.	May.	Jun.	Jul.
Semanas.	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Sesiones	12-5xS	12-5xS	12-5xS	9-5xS	12-5xS	12-5xS	12-5xS	12-5xS	12-5xS	12-5xS	9-5xS
Horas.	21	21	24	18	24	24	24	24	24	24	18
Minutos	1280	1280	1440	1080	1440	1440	1440	1440	1440	1440	1080

➤ CARACTERÍSTICAS DE LAS ETAPAS.

Etapa 1).

1- Los objetivos se orientan hacia la familiarización de los elementos técnicos nuevos y de los ejercicios nuevos que constituyen modelos de evaluación entre la primera y la tercera semana.

2- En esta etapa cada contenido técnico posee tres semanas para su ejercitación predominante a nivel de aplicación.

3- Los objetivos relacionados con los contenidos nuevos, se orientan en penúltima última semana hacia el nivel de reproducción.

Etapa 2).

1- Se lleva a nivel de aplicación el primer y segundo elemento del contenido técnico aprendido.

3- Se ejercitan a nivel de aplicación todos los elementos del contenido técnico, lo cual sucederá en el penúltimo y último mes de esta etapa.

Etapa 3).

1- Se ejercitan los contenidos a nivel de aplicación con alta variedad y combinados de forma creativa.

➤ ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS POR ETAPAS.

En este acápite quedará enmarcado, qué deberán hacer los profesores en cada una de las etapas para lograr el resultado final que se espera. La misma responde a la tabla de complejidad de las tareas.

CONTENIDOS	ETAPA I	ETAPA II	ETAPA III
TÉCNICA.	Tareas (a – c)	Tareas (d – f)	Tareas (g – i).
TÁCTICO.	Tareas (a – c)	Tareas (d – e)	Tareas (f – i).
FUERZA.	Tareas (a – d)	Tareas (e – g)	Tareas (h – i).
RESISTENCIA.	Tareas (a – e)		Tareas (f – h).
COORDINACIÓN.	Tareas (a – c)	Tareas (d – g)	Tareas (h – i).
FLEXIBILIDAD.	Tarea (a – c)	Tarea (d – h)	
TEÓRICO.	Tarea (a – b)		Tarea (c – d)

Las tareas (1.a -1.c)- Nivel de complejidad 1. Las tareas (1.d – 1.e)- Nivel de complejidad 2. Las tareas (1.f – 1.g))- Nivel de complejidad 3. Las tareas de (h - k) nivel de complejidad 4.

- ***Indicaciones metodológicas para el trabajo con las tareas en cada etapa.***

Las tareas ubicadas en cada etapa, son acciones generales para orientar al profesor hacia la búsqueda de profundidad en tareas del mismo orden, sin salirse del rango que se establece por su nivel de complejidad. Por tanto aquí es importante demostrar durante una visita - si se pregunta - que lo que se realiza está ajustado a las características de las tareas rectoras.

En cada grupo de tareas, debe primar la creatividad del profesor hacia la búsqueda de ejercicios para obtener mayor índice de emotividad en su trabajo.

3.9)- MÉTODO PARA EL DESARROLLO DEL CONTENIDO CAPACITATIVO.

- El Método de repeticiones. Estándar y variado.
- Discontinuos a intervalos intensivos. Estándar, progresivos y regresivos.

Indicaciones metodológicas: Los de carácter progresivo y regresivo se tendrán en cuenta para el último año de la categoría 11 - 12, o sea, (12 años).

➤ Pliométrico.

Indicaciones metodológicas para el trabajo con el método pliométrico:

1- Para el trabajo con los ejercicios pliométricos no se deberán exceder las 30 repeticiones en el primer año de la categoría 11 – 12. O sea, 11 años. Ya en la segunda se ampliarán hasta 50.

2- Se debe tener en consideración para estos ejercicios que la superficie no sea demasiada rígida como el pavimento, o sea se deberá realizar sobre el tatami, tabloncillo, o en tierra.

3- Tanto en el trabajo de pierna como de brazo, la rodilla o el codo no deben sobrepasar un ángulo de 90°, en la caída, para su posterior extensión y salto, en este sentido se transforma la orientación del ejercicio, e indica al mismo tiempo que la altura no es adecuada para ese individuo o colectivo de trabajo.

➤ Método Estiramiento.

➤ **Activo.** La amplitud articular se logra por el propio peso o con esfuerzo individual del sujeto que se ubica en determinada posición.

➤ **Pasivo.** La amplitud articular se logra con una sobrecarga, encargada de tensar o flexionar y por la acción de un compañero, o sea, por la acción de elementos externos.

Indicaciones metodológicas. Los ejercicios de máxima amplitud en esta categoría deben durar aproximadamente de 1 a 1.30, minutos sobre la posición, cuando se realiza con presión de carácter sostenida la misma deberá durar 30 segundos.

➤ **Pasivo de progresión continua, hasta el rechazo.**

Indicación metodológica: La progresión continúa de la amplitud articular en estas edades causa rechazo al deporte por el dolor que ocasionan estos ejercicios de aquí que el trabajo con este método se ubica en una segunda etapa de la preparación.

➤ **Los métodos continuos.** (Estándar y variable).

Indicaciones metodológicas para el trabajo con el método, continuo:

1)- La duración del trabajo no exceder la lógica a resistir que indica el deporte para ello puede tomarse como referencia el tiempo total de duración combates multiplicado por la cantidad de combates que tienen lugar en el ejercicio de competición.

2)- La extensión de este tiempo de trabajo por medio del método continuo puede exceder el parámetro anteriormente establecido sin embargo, no debe exagerar en duración, para evitar que los radicales libres como desecho del organizamos durante esta actividad atrofien la condición de niño. Por otro lado tampoco es conveniente variar el balance de las fibras rápidas del sujeto en fibras lentas producto de este tipo de tareas.

➤ **PRINCIPALES MÉTODOS PARA EL CONTENIDO TÉCNICO.**

- 1- Global fragmentario.
- 2- Repeticiones.
- 3- Sensoperceptuales. Visual, auditivo, propioceptivo.
- 4- Explicativo demostrativo y verbal.

➤ **PRINCIPALES MÉTODOS PARA EL CONTENIDO TÉCNICO.**

- 1- Juego.
- 2- Competencia.
- 3- Interválico técnico situacional progresivo.

3.10)- FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL DEL NIVEL DE APROPIACIÓN DEL CONTENIDO.

➤ **Evaluación del contenido capacitativo.**

1- Fuerza en tracción. 10 barras. Puntos por cantidad igual a 100. (Cada barra vale 1 punto, se suspende por debajo de 70 puntos. La exigencia en esta edad determina que la tracción debe igualar la altura de la barra con la parte superior de la cabeza.

1.1)- Reglas: Brazos al ancho de los hombros; con agarre normal dedos de frente a la vista o nudillos hacia a fuera con respecto al sujeto que realiza el ejercicio.

2- Fuerza en planchas. 45 planchas. (10 – 50% MM); (51 – 70% M); (71 -80% R); (81 – 90% B); (91 – 100% MB).

2.1)- Reglas: Flexión que sobrepasa los 90 grados, piernas separadas hasta el ancho de los hombros, codos semipegados al tronco o una amplitud menor de 45 grados con respecto al dorsal.

b)- Flexibilidad. Se evaluará tomando como referencia a la escala horizontal de 180°, con pies fijo a la pared y otro que se desplaza desde la posición de sentado. (120 -150) M; (151 – 170), R; (171 – 175), B; (176 – 180), MB.

c)- Flexión ventral sobre un banco para medir nivel de profundidad con las manos sin flexionar las piernas. -0, M; (0 - 5 cm R); (6 – 10, B); (+ 11 MB).

d)- Carrera en 4m x 4m, hasta cumplimentar 16 m.

e)- Carrera lineal sobre los 8 metros.

Establecer normativas de evaluación según el crecimiento individual entre la primera y segunda aplicación. En fase inicial tomar como referencia las siguientes: (Incremento en 0, M); (Incremento de 1 segundo, R); (Incremento +1 segundos B).

f)- Salto largo sin impulso. Se utilizará escala métrica para estos tipos de test, y se evaluará según las normativas establecidas por el entrenador hasta tanto se consigne la ideal para el karateca.

g)- Salto alto desde posición de plancha. Se evaluará la diferencia del despegue tomando como referencia la altura que adquiere la muñeca más rezagada. La escala de evaluación se tomará en centímetros y se ubicará de forma vertical y asequible para facilitar la medición del salto.

Dado que no existe referencia acerca de esta normativa se tomará en consideración los niveles de incremento a partir de la relación entre la primera y segunda aplicación. O sea en ambos casos se procederá de la manera siguiente:

Incremento menor al 10% de la altura. M; entre el 11 y el 20% R; + 21% B. Las pruebas se aplicarán al final de cada mes de trabajo sistemático con los karatecas de esta categoría.

➤ **Pruebas especiales.**

Test para la Velocidad de reacción al ataque:

➤ Descripción /realización:

1- El sujeto que realiza la prueba, se parará en guardia de frente a su compañero a 1 metro de distancia, dispuesto a reaccionar a estímulos de ataque que simulan por medio de movimientos de los brazos zonas puntuables desprotegidas. Los estímulos cambian cada tres segundos, durante un parcial general de 15 segundos.

1.a) Los estímulos realizados deberán ser claros y diferenciadores unos de otros, o sea dos manos arriba, indica zona baja desprotegida, dos manos abajo zona alta desprotegida para ataque frontal, una mano arriba y una abajo, zona alta desprotegida para ataque lateral, (*establecer con Mawashi Kasumi Haito ushi o Uraken según el objetivo o dejarlo a comprensión individual del estímulo*).

➤ **Medición /valoración:**

1- Se analizan los golpes aceptados y se promedia a partir de la relación del por ciento, entre golpes aceptados, con el total de acciones realizadas.

Golpes aceptados. $(G.a \times 100 / T.a)$. Total de acciones.

➤ **Indicaciones referentes a la realización.**

1- Mantención de la distancia establecida en el caso especial de que se realice con técnicas de pierna o de brazo de forma individual.

2- Ajuste de la distancia a la necesidad de impacto en caso de técnicas diferentes, volviendo a la distancia inicial de 1 metro.

Para esta categoría un (60% – 70%) M; (71% - 80%) R; un (81% – 90%) B; (91% - 95% MB), (96% - 100%) E.

Test para la Velocidad de reacción a la defensa:

➤ Descripción /realización:

1- El sujeto que realiza la prueba, se parará en guardia de frente a su compañero a 1 metro de distancia, dispuesto a reaccionar por medio de la esquivas, a los ataques brazo. Se ubicará frente a su oponente a 1 metro y medio para los ataques de pierna. Los estímulos se realizarán de forma continua durante 10 segundos.

1.a) El sujeto que realiza los ataques deberá atacar con acciones de puño recto y retroceder a la distancia establecida para grupo de técnicas. Por su parte el que esquivas deberá evadir las acciones con movimiento del tronco, contrario al hemisferio con que se realiza el golpeo.

1.b) Se aceptará utilización del bloqueo para las acciones de pierna utilizando desplazamiento a la diagonal delantera contraria al pie del oponente que ejecuta el ataque.

➤ Medición /valoración:

1- Se analizan las esquivas o bloqueos aceptados y se promedia a partir de la relación del por ciento, entre esquivas efectivas, con el total de acciones realizadas.

Esquivas efectivas. $(D.e \times 100 / T.a)$. Total de acciones de ataque.

➤ Indicaciones referentes a la realización.

1- Mantención de la distancia establecida en el caso especial de que se realice con técnicas de pierna o de brazo de forma individual.

2- Ajuste de la distancia a la necesidad de impacto en caso de técnicas diferentes, volviendo a la distancia inicial de 1 metro o metro y medio.

3- Se exigirá al ejecutor de ataques, que no mueva el pie de apoyo de la línea establecida como distancia inicial.

Para esta categoría un (66% – 70%) M; (71% - 80%) R; un (81% – 90%) B; (91% - 95% MB), (96% - 100%) E.

Test para la evaluación de la Fuerza explosiva en el desplazamiento ofensivo y defensivo.

➤ Descripción / realización. Para la acción ofensiva.

1- Desliz sin impulso. Desde la posición de guardia, se realizará un desliz sin impulso hacia delante con ambos pies. El sujeto que realiza la prueba se ubica sobre una línea de meta seguida de una escala longitudinal de 2 metros de lago.

2- El desplazamiento se impulsa con el pie trasero despegando el pie delantero lo menor posible, si excede los 20 cm de altura la prueba se considera fallida. Se realizarán dos intentos 1 por cada guardia.

➤ **Para la acción defensiva.**

1- Desliz sin impulso. Desde la posición de guardia y ubicado de espalda a la escala métrica, se colocará el pie delantero sobre la línea de meta, dejando el calcañal a tope con la línea de meta. Se realizará un desliz sin impulso hacia atrás con ambos pies.

2- El desplazamiento se impulsa con el pie delantero despegando el pie trasero lo menor posible, si excede los 20 cm de altura la prueba se considera fallida. Se realizarán dos intentos 1 por cada guardia.

➤ Valoración / interpretación.

1- Se utilizará escala métrica con valores en centímetros, para estos tipos de test, y se evaluará según las normativas establecidas por el entrenador hasta tanto se consigne la ideal para el karateca.

2- Se evalúa la distancia recorrida por el pie de atrás luego de un movimiento simple.

➤ Indicaciones referentes a la realización.

1- La evaluación se otorgará tomando en cuenta la cantidad de espacio ocupado, durante el trabajo.

2- Se consideran fallidos los intentos inestables, con caídas, apoyo de las manos o contacto con algún objeto durante la realización.

3- La obtención del valor se obtienen mediante la multiplicación de la distancia recorrida en centímetros, por el peso corporal del sujeto dividido entre el tiempo. Ello indicará que cantidad de fuerza es capaz de realiza el sujeto para mover determinada masa corporal en unidad de tiempo.

4- El Valor más importante está en la relación de tiempo y distancia que permite valorar si es capaz o no de impactar a su oponente en distancias convencionales en situaciones límites de competición.

➤ **Evaluación del contenido técnico.**

La evaluación del elemento técnica se hará atendiendo a las tres fases principales de ejecución. Parte inicial, determina el inicio de la técnica desde la postura de

kamaite, parte principal refiere al desarrollo de la técnica hasta el impacto y la parte final a la recogida de la acción hasta la posición inicial.

➤ **Parte Inicial.**

Correcta posición de kamaite para el inicio. Refiere a una postura adecuada de guardia para iniciar cualquier acción. Evaluación -1 punto.

Movimientos innecesarios. Refiere a si carga el golpe para su ejecución, o realiza movimientos de acomodo con los pies aumentando la cantidad de acciones necesarias para la ejecución. Evaluación -1 punto.

Elevación correcta de la rodilla. En las acciones pierna según la altura del pateo shudan o jodan se determina la altura de la rodilla, para acción shudan, no sobrepasa la cintura, para acción jodan sobrepasa la cintura. Evaluación -1 punto.

➤ **Parte Principal.**

a) - ***Compromiso de la cadera.*** La forma en que la cadera se compromete en las acciones tanto de brazo como de pierna. Evaluación, Atrasada -2 puntos, media -1 punto.

a)- ***Ubicación correcta de los segmentos corporales.*** Refiere a la mala ubicación de los apoyos, en las técnicas de brazo y en el pie de apoyo en las técnicas de pierna. Evaluación, posicionado con los pies en línea, - 1 punto. Demasiados abiertos (ancho o largo) – 1 punto.

c)- ***Recorrido del miembro que impacta durante la ejecución de la técnica.*** Este indicador evalúa el recorrido correcto de las acciones ubicándose en el miembro que realiza la acción de golpeo. Evaluación, codo desmesuradamente despegado

del cuerpo en las acciones de brazo, -1 punto. Técnicas de pateo demasiado circular, - 1 punto.

d)- ***Focalización del golpeo.*** Refiere a la relación entre la técnica realizada y su objetivo de golpeo establecido en zona shudan o jodan. Evaluación. Desorientada, del foco. -1 punto.

Si el trabajo se realiza en pareja con oponente estático deberá valorarse el indicador, ***Área de impacto con la acción técnica.*** Rezagado, si golpea con la punta del pie, -1 punto. Sobrepasado, si lo realiza entre la tibia y el empeine, o con la tibia. - 2 puntos.

➤ **Parte Final.**

Recogida de la acción. Refiere a la flexión de recogida que realizan las acciones de brezo o pierna luego del impacto, que golpean en extensión del miembro implicado, Mawashi, Mae keri, Zuki, o a la salida de estirada que se realiza con acciones que golpean con flexión, como Kasumi Ushiro Mawashi, etc. Evaluación mala recogida. -1 punto.

La prueba se realiza en base a 10 puntos, se irá descontando en la medida que se van señalando los errores y el resultado final indica la siguiente evaluación.

1- 6, M = Suspenso. A partir de 8 Aprobado. 8, R; 9, B. 10 MB.

➤ **Evaluación del contenido táctico.**

En estos primeros niveles solo se tendrá en cuenta la efectividad de realización atendiendo al criterio de eficacia que relaciona la acción técnica su volumen de realización y la calidad de su puntuación.

El dato obtenido se considera Criterio de efectividad, y está ubicado en un criterio del 1 al 3. En este sentido, (0 – 0.9) M; (1 – 1,5) R; (1,6 – 2) B; (2.1 – 2.5) MB; (2.6 – 3) E.

Esta evaluación se promediará con la efectividad de realización neta que relaciona el volumen de acciones efectivas con las no efectivas para obtener el % de efectividad. Para esta categoría un (10% - 20%) de efectividad, se considera R; un (21% – 25%) B; (+25% MB).

Se aportará como evaluación final, el porcentaje obtenido como dato del promedio entre el criterio de efectividad y la efectividad de realización.

➤ Pruebas Médicas de Laboratorio.

a). Pruebas de Laboratorio Clínico: Hb, Hto, Glicemia, Triglicéridos, Serología, H. Fecales, Grupo Sanguíneo y Factor.

b). Pruebas de Laboratorio Desarrollo Físico: Composición Corporal y Somatotipo.

Todas estas pruebas se realizarán en las diferentes etapas de la preparación y en correspondencia con necesidades específicas por lo que la periodicidad es variable según el tipo de prueba.

➤ **PRUEBAS PSICOLÓGICAS.**

1. Motivación:
2. Intereses cognitivos. Expresa el interés por el conocimiento.
3. Capacidad de aprendizaje de las habilidades.
4. Concentración de la atención.
5. Reacciones simples y complejas.

CAPÍTULO - 4

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE KARATE DO. CATEGORÍA 13 - 15 AÑOS

CAPÍTULO – 4.

4)- PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA EN LA CATEGORÍA 13 – 15 AÑOS.

4.1)- CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA Y BIOLÓGICA.

- ✓ En esta edad concurren las de mayores posibilidades de aprendizaje motor de los niños y se establecen las primeras aproximaciones a la aparición de la adolescencia.
- ✓ Esta edad (12 años), posee facilidad para captar los conocimientos por lo que se establecen condiciones favorables para el desarrollo del pensamiento sobre la base de situaciones problemáticas.
- ✓ Ya a los 13 años los procesos cognoscitivos del adolescente, (*percepción, memoria, atención, imaginación, pensamiento*), experimentan diferentes cambios, más notables. Puede señalarse como una de las características principales, el desarrollo de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos. El razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento, alcanzan niveles superiores en esta etapa.
- ✓ En la adolescencia se mantiene la flexibilidad de la columna vertebral propia del escolar. Continúa en aumento la fuerza muscular, aunque los músculos del adolescente todavía se fatigan con frecuencia.
- ✓ En este sentido el agotamiento físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y las vivencias emocionales fuertes de matiz negativo, pueden favorecer a la aparición de trastornos funcionales del sistema nervioso, tales como: elevada irritabilidad, hipersensibilidad, fatiga, distracción, descenso

de la productividad en el aprendizaje o el desempeño físico, debilidad en los mecanismos de control de la conducta.

Nota: Esta categoría es muy abierta en cuanto al rango de edades, por tal motivo se establece en las indicaciones metodológicas, el tratamiento de todo tipo de contenido y el trabajo con los métodos, para cada edad en caso de que lo requiera por las características psicológicas y biológicas que distinguen las edades.

El niño de esta categoría ya domina con profundidad un mayor número de habilidades técnicas y tácticas, de igual forma, los ejercicios generales y especiales han creado las bases para nuevas incursiones los niveles de fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación y resistencia y para el trabajo con otros medios de mayor exigencia.

Los contenidos a seleccionar en esta categoría toman como referencia inmediata las exigencias de la competición nacional, pues ya el karateca se prepara para la incursión en la alta competencia.

4.2)- PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL EJERCICIO DE COMPETICIÓN.

1- Por la duración del combate la frecuencia con que se realizan las acciones y el volumen de las mismas, se considera un evento de Resistencia a la fuerza rápida. También se observa la necesidad de mantener los niveles de fuerza rápida desde el inicio del combate hasta el final y desde el primer combate hasta el último.

2- A juzgar por el número de combates que se realizan en cada división (4), y el tiempo de duración entre un combate y otro, se infiere la necesidad de incluir la resistencia aerobia como dirección que asume el papel de la recuperación entre

combates y propiamente entre las acciones de cada combate, que son cortadas por los jueces para decretar su efectividad.

3- Por el compromiso de las acciones de pateo a la zona jordan y las técnicas de proyecciones, se infiere que en acto modelar una posible tendencia, las técnicas complejas se incorporan como contenido de la preparación técnica y táctica.

4- El combate se desarrolla en condiciones de oposición concreta donde los objetivos de ganar por medio de la técnica deportiva se pone de manifiesto para ambos contrincantes.

6- Los problemas tácticos en esta competición se subordinan con mayor compromiso a las reglas de competición por las zonas del área de competición en las cuales se desarrolla el combate.

7- La relevancia del combate se observa en el centro del área, donde prima la distancia larga y la media, por tanto las acciones de mayor inmediatez son las que impactan en estas condiciones.

8- El combate en ocasiones puntuales, se desarrolla en líneas y esquinas, de aquí que los desplazamientos en pivot sobre defensa activa, constituye un elemento a dominar para defender contraatacar y recuperar el centro, sin ser penalizado por salida del área.

9- Las acciones se realizan con amplia variedad alternando manos y piernas y direcciones sentidos y con objetivos diferentes tanto al ataque como a la defensa como al contraataque. Por tal motivo la coordinación constituye una capacidad importante para la adaptación de la técnica en estas condiciones.

➤ **OBJETIVOS GENERALES:**

1.1)- Contribuir al desarrollo de valores patrios en vínculo con la combatividad deportiva dentro del entrenamiento y en competición.

1.2)- Garantizar el desarrollo del talento y su promoción a equipos nacionales.

1.3)- Fortalecer la musculatura que intervienen en la dirección y sentido de los movimientos técnicos de karate seleccionados como contenido para esta fase de iniciación. (*De brazo y pierna*).

1.4)- Solucionar con éxito situaciones tácticas en condiciones de oposición de forma imprevista y predominantemente variables en cada uno de los niveles de integración que propone el contenido.

1.5)- Aplicar los conocimientos teóricos que fundamentan el accionar técnico táctico en el escenario de competición y durante los ejercicios de entrenamiento en pos de obtener ventajas sobre el contrario.

1.6)- Incrementar la capacidad de recuperación del sujeto a las exigencias capacitativas de los ejercicios de entrenamiento y competición.

➤ **OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

1)- Mejorar el ángulo articular que garantiza las acciones de pierna a la zona jodan comprometiendo la amplitud en los 180°.

2)- Contribuir al desarrollo de la velocidad de traslación sobre una distancia similar a la del área de competición.

3)- Elevar el nivel de respuesta inmediata a los estímulos y gestos corporales externos que provienen de un sujeto en calidad o no de oponente.

4)- Contribuir al desarrollo de la fuerza rápida por medio de ejercicios de saltos generales y especiales que estimulen la aplicación vigorosa y controlada de la técnica deportiva en condiciones de oposición.

5)- Fortalecer valores como la combatividad y el patriotismo frente a las condiciones adversas de entrenamiento y competición.

4.3)- INDICACIONES SOBRE LA CONFECCIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO.

Durante mucho tiempo, los profesores de Karate do, han confeccionado los planes de entrenamiento ajustados a determinados patrones o normas empíricamente establecidas, por ello se requiere unificar el proceso de planificación en función del desarrollo de este procedimiento tan importante, con arreglo a teorías científicas bien concretas.

La orientación de la carga debe ser “**Carga de Orientación Compleja**”, puesto que se requieren de diferentes capacidades y sistemas funcionales. En este sentido el grupo de capacidades condicionantes permite en su forma de relación, el desarrollo de aquellas determinantes del rendimiento.

La sistematización de la carga en el ciclo de entrenamiento, debe conformarse en forma de “**Carga distribuida o regular**”, debido a que en esta categoría el ciclo de preparación es muy largo y solamente con una competición principal, al final del macrociclo.

Para la interconexión de la carga, se debe utilizar el método “**Secuencial Contiguo**”, esto permitirá que la organización de los contenidos básicos, se combinen para favorecer el desarrollo de capacidades específicas. Al mismo tiempo se ha probado en estudios recientes, que este método provoca efectos de entrenamiento de mayor significación. Aquí la carga de determinada orientación que de base al desarrollo de otra determinante no corta radicalmente para iniciar la otra sino que se entrelazan el final con el inicio.

El método o forma de incremento de la carga debe ser **No-neumotónico**, este se caracteriza por los incrementos de carga donde existe una fase de alivio después de la aplicación de cargas altas.

Bajo esta forma se distinguen dos tipos de carga: **Carga de choque y Carga Ondulatoria**, esta última es la más aceptada para esta categoría, pues aumenta de forma estable durante tres microciclos o cuatro microciclos y posteriormente descarga con un microciclo de recuperación que permite la regeneración del organismo creando las bases para nuevos incrementos.

➤ **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA ORIENTACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO.**

1- Para la formulación de los objetivos del plan, se han de tener en cuenta los resultados anteriores. En este sentido se refiere a los resultados en competiciones, a los test realizados.

2- Los índices a establecer con relación a destrezas y habilidades.

3- El ciclo competitivo, y el conjunto de eventos que lo conforman así como su nivel de importancia durante el período de entrenamiento.

4- Las necesidades educativas del deportista, sus debilidades en determinada capacidad, etc.

5- El orden metodológico ya sea por la inmediatez o necesidad suprema de estos elementos permite la organización de los objetivos y la orientación y distribución de los contenidos que conformarán el plan.

➤ **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA DETERMINACIÓN DE LOS CONTENIDOS.**

Este paso constituye un acto concreto que devienen del análisis de la competición de los tiempos de duración de la cantidad de combates que se realizan en competición de la duración de las micro y macropausas competitivas si se atiende a los intervalos de árbitro o al tiempo entre presentación y presentación, a la estructura funcional de las acciones para la selección de los medios y los grupos musculares específicos, de la velocidad con que se realizan las acciones las percepciones predominantes, etc. En fin se requiere de una caracterización precisa y científica de la competición para la determinación de los contenidos.

4.4)- PREPARACIÓN FÍSICA - EL CONTENIDO.

1- Capacidades coordinativas. La técnica de Karate se domina en determinado volumen, sin embargo su aplicación en competición requiere de cambios de direcciones y adecuación de los miembros para la acción según las distancias que propone el oponente y de su repetición en caso de necesitarse ataques continuados o combinados sobre la base de la técnica de golpeo y desplazamiento.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – Preparación General.

1- Realizar acciones de forma combinada sobre la marcha adelante y atrás a un lado y hacia el otro, con un compañero al frente que dirige el movimiento.

2- Realizar las rutinas coordinativas específicas formadas por las acciones técnicas en su forma combinada describiendo movimientos circulares con el desplazamiento.

Etapa – Preparación Especial.

1- Reproducir el 100% de las acciones que conforman el contenido técnico, acciones técnicas orientadas sobre la marcha adelante y atrás combinadas con círculos frente a un oponente que dirige o estimula la actividad de ataque o contraataque.

2- Ejecución las rutinas con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva u ofensiva de forma estática.

Etapa – Competitiva.

1- Ejecución de las rutinas con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva u ofensiva sobre desplazamiento, lineal adelante y atrás, circular en un sentido y en el otro.

2- Ejecución de las rutinas con un compañero al frente que realiza la contra acción defensiva sobre desplazamiento, lineal adelante y atrás, circular en un sentido y en

el otro, ubicándose en las tres distancias de combate (1 por cada acción según cada dirección).

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN.**

1.1)- Los elementos técnicos que sirven para atacar y defender, son acciones técnicas que requieren de orientación espacial. Las tareas encaminadas a la combinación con ejercicios generales de giro, diferenciación postural alternando manos y pies, en igual o diferente dirección y sentido y diferentes distancias en cada dirección y sentido, constituyen tareas de referencia para la comprensión de la técnica y su realización frente al adversario.

1.a)- Realización de Mawashi adelante y retroceso en Kasumi, con pie delantero, prosigue con Mawashi pie de atrás y retrocede con Kasumi pie de atrás, la pareja realiza los mismos movimientos pero con el mismo pie en una primera acción provoca el ataque y en una segunda el contraataque aquí el sujeto que contraataca debe bloquear de forma sutil para realizar la acción.

1.b)- Realización con pie delantero de, Ashi barai, Mawashi, Kasumi, cambio en el aire y repite con otro pie, mientras el uke realiza la contra acción, con Kasumi al Ashi barai después de ser enganchado Ashi barai a la Mawashi y Ashi barai a la Kasumi.

1.c)- Diagonal derecha Yako zuki, diagonal izquierda Kasumi, diagonal derecha Mawashi, diagonal izquierda Mae te zuki. El uke durante el movimiento realiza desplazamiento diagonal en paralelo, aplicando una contra acción, que inicia con Mawashi se opone a la Kasumi con Zuki, con Yako zuki a la Mawashi y con Kasumi al Mae te zuki.

1.2)- Las tareas se deben especificar a las acciones defensivas para estimular las particularidades del bloqueo, la esquivas y el afrontamiento, tomando en consideración los tipos de desplazamientos adecuados a cada zona del área de competición.

2.a)- Realizar defensa contra acciones continuadas de Shudan, Kasumi, Mawashi, contra defensa de bloque hacia la diagonal frontal para shudan y jodan Mawashi, y espalda para Kasumi. El trabajo se realiza por ambas guardias contra dos oponentes ubicados en diagonales delanteras.

2.b)- Realizar defensa contra doble paso de forma continua, primero (1) con omisión del cuerpo sobre la línea, después (2), con bloqueo hacia afuera y posteriormente, (3) con bloqueo hacia adentro utilizando el hombro. El orden a seguir durante los ataques continuos es 1, 2, 3; 2, 3, 1; 3, 1, 2. Se contraataca cuando la acción del oponente entra en su fase final o sea, retirada para trabajar en distancia larga con acciones de pierna jodan.

2.c)- Realizar el ejercicio anterior alternado el doble paso con técnica de Mawashi o Kasumi jodan, incluyendo una rutina de defensa igual para ambas técnicas o diferentes y la de contraataque. En igual sentido si el doble paso comienza con 1, 2, 3, la Mawashi puede comenzar con defensa en 3, 2, 1.

1.3)- La orientación espacial para las acciones ataque que conllevan proyección y marcaje sobre el contrario en el suelo, debe ser potencializadas desde diferentes ángulos y posiciones con relación al cuerpo tendido.

3.a)- Rematar con brazo, a un sujeto en el suelo con piernas extendidas al frente, utilizando bloqueos con las manos y desplazamiento diagonal de forma continúa hacia la derecha e izquierda.

3.b)- Rematar con brazo, a un sujeto en el suelo con piernas extendidas al frente, utilizando desvío de las piernas con acciones de pierna, entrando y saliendo a la posición inicial, por la derecha y por la izquierda.

3.c)- Rematar con brazo, a un sujeto tendido en el suelo con piernas levantadas al frente, aplicando paso al frente y regreso con bloqueo de pierna hacia atrás por un lado y por el otro.

3.d)- Rematar a un sujeto en el suelo con piernas extendidas al frente, utilizando bloqueos con las manos y golpeo de pierna en Mawashi por un lado y por el otro.

3.e)- Desde el piso defender por medio del bloqueo, ataque continuo de brazo y luego de pierna con un oponente ubicado sobre el lado derecho o izquierdo.

3.f)- Desde el piso defender por medio del bloqueo, ataque continuo de brazo y luego de pierna con un oponente ubicado detrás de la cabeza realizando halón de giro sobre la chaqueta del sujeto tendido.

2- Resistencia a la fuerza. Fundamenta la aplicación de la técnica de impacto en condiciones de oposición y garantiza resistir al combate atendiendo al volumen de forcejeos por clinche, alones y empujones propios de las acciones de proyección.

Síntesis. Los ejercicios de flexión sobre los miembros inferiores y superiores con sobrecargas medias por debajo de la categoría su máxima sobre ejercicios como prom, cerrado y abierto, cuclillas, asalto al frente, al lateral y atrás, contribuyen al desarrollo de esta dirección en los músculos que intervienen en las acciones técnicas de pierna. Aquí se incluye el trabajo de los músculos gemelos que interviene en todo el desplazamiento.

También el abdomen como plano muscular ubicado en la zona central y la hiperextensión, se trabaja con flexiones ventrales, e hipertensiones, al igual que la abducción de las piernas en planos inclinados, desde la posición de acostado elevando piernas con determinada sobrecarga externa.

Los ejercicios con cargas externas se pueden realizar tomando en consideración el peso del compañero, o porcentos de trabajo que no excedan el 70%, del peso máximo obtenido con sumo cuidado en ejercicios donde la columna vertebral se encuentre apoyada sobre un banco. De igual forma las cuclillas pueden trabajarse con un 60%, atendiendo a la técnica correcta de cuclillas con peso.

3- Velocidad de traslación. En la competición la aplicación de los elementos técnicos y desplazamientos básicos requieren de velocidad en su ejecución bien sea para trasladarse de un lado a otro en función de esquivar o cambiar de dirección para realizar un ataque.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – General.

1- Familiarizar al niño con la técnica de desplazamiento lateral, paso adelante y atrás, como habilidad para realizar la carrera de 6 y 8 metros.

2- Realizar carreras con cambios de direcciones en distancias de 6 y 8 metros con desplazamientos laterales y frontales.

Etapa – Especial.

1- Ejecutar carreras con técnica de pateo jodan, con pie delantero y trasero, en todas direcciones y sentido.

2- Realizar ejercicios de frecuencia comprometiendo las técnica de pateo shudan y jodan en el lugar.

3- Realizar carreras combinadas con desplazamiento y técnica de pateo en todas direcciones.

Etapa – Competitiva.

2- Combinar las actividades frecuenciales con el desplazamiento rápido adelante, atrás y a los lados en tramos cortos de 4 y 6 metros.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE VELOCIDAD.

3.a)- Carrera en tramos cortos entre 4 y 6 metros, de frente, de lado, de espalda, con cambio de dirección en zigzag, tomando como referencia la dimensión del área de competición, del centro a las esquinas y líneas traseras y delanteras.

3.b)- La velocidad de traslación puede comprometer la técnica deportiva ya sea alternándola con la carrera sobre acciones de desplazamiento, o bien sobre su propia ejecución, en estas categorías la idea no radica en aumentar las distancias de recorrido sino en potencializar las acciones en correspondencia con las habilidades necesarias que se relacionan con los tipos de situaciones tácticas.

3.c)- Carrera hacia delante con técnica de Mawashi, pie atrás.

3.d)- Carrera hacia atrás, con técnica de Kasumi o Mawashi jodan, con el pie delantero.

3.e)- Trabajo de frecuencia con pateo continuo de Mawashi shudan o Jodan, en el lugar con pie delantero para técnica jodan y con pie trasero con ambas técnicas. De forma directa un solo pie, o de forma alterna ambos pies.

3.f)- Trabajo de frecuencia con pateo continuo de Mawashi shudan o Jodan con desplazamiento rápido atrás.

3.g)- Carrera alterna entre desplazamiento lateral y técnica de Mawashi o Kasumi.

3.h)- Carrera con obstáculo a vencer con desplazamiento defensivo, atrás, diagonal, adelante o laterales, combinado con técnica de combate en función del obstáculo.

3.i)- Carrera en un solo apoyo con técnica de pierna jodan, Mawashi o Kasumi.

Síntesis. La velocidad de traslación puede comprometer la técnica deportiva ya sea alternándola con la carrera, o bien sobre su propia ejecución, en estas categorías la idea no radica en aumentar las distancias de recorrido sino en potencializar las acciones que se realizan en una misma distancia y transferirlas a la estructura técnica.

4- Velocidad de reacción. Es un elemento importante dentro del combate para establecer los ataques y los contraataques como nivel del contenido táctico en el último año de esta categoría.

Etapa – General.

1- Reaccionar a estímulos sonoros, visuales y táctiles, generales y específicos de forma simple atendiendo a los criterios básicos.

2- Reaccionar a estímulos vinculados con el ataque y la defensa en relación con las tres distancias de combate.

Etapa – Especial.

1- Reaccionar a estímulos complejos, táctiles y visuales con acciones técnicas de ataque, defensa y contraataque, vinculados a su área de impacto y los criterios complementarios.

2- Reaccionar a estímulos complejos, táctiles y visuales con acciones técnicas de ataque, defensa y contraataque desde parado con oponente en el suelo y viceversa.

Etapa – Competitiva.

1 - Reaccionar a estímulos complejos, táctiles y visuales con acciones técnicas de ataque, defensa y contraataque, vinculados a su área de impacto y los criterios complementarios, en condiciones de restricción de los órganos sensoriales. Escasa iluminación trabajos que inician de espalda, con oponentes, fijo y móvil.

2- Reaccionar a estímulos complejos, táctiles y visuales con acciones técnicas de ataque, defensa y contraataque, vinculados a su área de impacto y los criterios complementarios, frente una alta frecuencia de estímulos garantizada por el incremento de oponentes.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN.

Desarrollo de la velocidad de reacción por medio de la percepción visual:

4.1- Reacción a estímulos simples de ataque, por medio de acciones elementales, que simulan descuido y evidencian zonas desprotegidas del cuerpo. Cada gesto es un movimiento similar a las acciones que negligentemente realizan los competidores dentro de la distancia de combate en competición.

1.a)- Reacción por medio del ataque simple a la fase de vuelo del oponente que se desplaza en saltillo péndulo adelante y atrás.

1.b)- Reacción por medio de la defensa y posteriormente el ataque, en función de la distancia de combate con oponente que entra en distancia realizando un ataque y posteriormente sale atrás.

1.c)- Reacción a la combinación de distancia sentido del desplazamiento y zona desprotegida, provocada por un oponente que parte desde una postura estática.

1.d)- Reacción por medio de acciones combinadas, a estímulos complejos de ataque, que simulan descuido y evidencian zonas desprotegidas del cuerpo. Cada movimiento es un movimiento similar a las acciones que negligentemente realizan los competidores dentro de la distancia de combate en competición.

1.e)- Reacción por medio de acciones combinadas, a estímulos complejos de ataque que simulan defensa por medio del bloqueo y evidencian zonas desprotegidas del cuerpo. Cada gesto es un movimiento similar a las acciones que negligentemente realizan los competidores dentro de la distancia de combate en competición.

1.f)- Reacción por medio de acciones combinadas acompañadas de elementos de apoyo encargados de obstaculizar el miembro encargado de la defensa, frente a

estímulos complejos de ataque que intentan simular defensa por medio del bloqueo y evidencian zonas desprotegidas del cuerpo.

1.g)- Reacción al contraataque por medio del bloqueo con espacio reducido, evitando el pateo jodan a la cara que realiza con el pie arriba sin bajar en Mawashi o Kasumi.

1.h)- Reacción a la defensa por medio del bloqueo con espacio reducido, evitando el golpeo de puño jodan a la cara que realiza con Haito ushi, Zuki, o Ura ken.

1.i)- Reacción al contraataque por medio del bloqueo con espacio reducido, evitando el golpeo de puño o patada jodan a la cara que realiza con Haito ushi, Zuki, Ura ken, Mawashi Kasumi o Ushiro Mawashi.

1.j)- Reacción desde la posición de Kiva dashi, o Kokutzu dachi, (*adoptando estas posturas cómodas para combatir*), contra la esquina del jogay, evitando por medio de la esquiva acciones de puño). Extender al trabajo de pierna y combinado.

1.k)- Reacción al contraataque por medio del bloqueo y acción del elemento ofensivo sobre la zona desprotegida en la fase final del ataque oponente.

1.l)- Reacción al contraataque por medio del bloqueo y acción del elemento ofensivo, sobre la zona desprotegida y sentido del movimiento del contrario en la fase final de su ataque que sale a una diagonal o lateral.

1.m)- Reacción al contraataque, por medio de la esquiva con omisión parcial desde el lugar del miembro atacado, y acción del elemento ofensivo sobre la fase principal de la acción oponente.

1.o)- Reacción al contraataque por medio de la esquivada con paso atrás y acción del elemento ofensivo sobre la parte principal del ataque combinado del oponente que ubica la zona jodan con técnica de Zuki, (*Ataque en paso*).

4.2) – Trabajo con varios oponentes para garantizar la frecuencia de estímulos.

2.a)- Ataque a los criterios que propone un oponente, pero atento a los contraataques del otro que evita su aprovechamiento.

2.b)- Trabajo de bloqueo de rutinas técnicas frente a un compañero pero atento para contraatacar con Ashi barai al pie de apoyo a la acción de Mawashi o Kasumi del contrario ubicado al lado de su oponente.

3.c)- Reacción al ataque sobre dos compañeros ubicados al frente y atrás creando estímulos que constituyen criterios de ataque sobre el movimiento, cada cual avisa por medio de un estímulo táctil.

5- **La Flexibilidad.** Las acciones técnicas al igual que los elementos básicos primarios, requieren de movilidad articular, para lograr una ejecución técnica correcta en correspondencia con su elegancia y plasticidad y con su área de impacto baja central o alta.

Síntesis. Los ejercicios de movilidad articular, que describan planos generales y similares a la técnica deportiva, contribuyen a la comprensión de la misma. Péndulos, torsiones, Split frontal y lateral, arco gimnástico, mariposa normal e invertida.

6)- **La Fuerza rápida.** Es una condición indispensable para el karateca de estas edades, aunque su trabajo en calidad de resistencia no se toma en consideración para esta categoría, sin embargo; su relación con la resistencia aerobia y la

resistencia a la fuerza, acondiciona al organismo para el trabajo en posteriores categorías de la resistencia a la fuerza explosiva, considerada por muchos autores como una capacidad especial.

Objetivos parciales por etapa.

Etapa – 1. General.

1- Preparar al organismo por medio de ejercicios de caídas y saltos generales, para el trabajo de la capacidad en la fase especial por medio del método pliométrico.

Etapa – 2. Especial.

1- Contribuir al desarrollo de la fuerza rápida por medio de ejercicios propuestos en el ABC para técnicas de pierna y de brazo.

Etapa – 3. Competitiva.

1- Garantizar el incremento de los niveles de fuerza rápida de las acciones técnicas en condiciones similares a las de competición, siempre y cuando la actuación del oponente no limite la máxima velocidad de ejecución de los movimientos.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA A PARTIR DE EJERCICIOS DE SALTO.

Síntesis. Las tareas dedicadas a esta dirección toman como referencia los saltos desde posición normal sobre la superficie, y los saltos con elevación previa a la superficie, tanto en trabajos de pierna como de brazo.

El trabajo desde los planos musculares superiores puede realizarse en igual condición, tomando en cuenta la superficie de salto y caída para evitar lesiones en, muñecas, codos y hombros.

- Se propone el ABC, del Karate do en esta capacidad para el desarrollo de la fuerza rápida en el pateo.

1)- (A); Salto hacia delante en Yoko o Mawashi y Kasumi keri, iniciando con el pie de atrás. (B); Sobre el desplazamiento lateral, salto abriendo con rodillas recogidas y patear arriba. (C); Salto hacia atrás en Mawashi o en Kasumi con pie de atrás.

- Se propone el ABC, del Karate do en esta capacidad para el desarrollo de la fuerza rápida en técnicas de brazo.

2)- (A); Salto hacia delante, continua con Yako zuki profundo y recupera el pie delantero al de atrás. (B); Salto largo desde kamaite, poco profundo, empuje en Mae te zuki, cambio de guardia y continua. (C); Salto hacia atrás desde la guardia adelante con Mae te zuki, cambio de guardia y continua saltando atrás adelante con Yako zuki.

- **Indicaciones metodológicas para el trabajo con el ABC.**

Este principio básico como norma para el desarrollo de la fuerza rápida en deportes como el Atletismo y la Esgrima, constituye el conjunto de movimientos especiales que involucra las formas técnicas en sus distintas manifestaciones de combate, pero acentuando las posiciones a niveles de mayor profundidad para lograr incrementos en su acción en los niveles normales de su estructura funcional.

Este ejercicio debe ser de dominio para todos los profesores y karatecas de esta categoría. Su trabajo dentro del proceso se ubica en las sesiones con orientación a esta capacidad, posterior a un calentamiento, que trabaje sobre el cuello, la columna vertebral, articulación coxofemoral, rodilla, tobillo, codos y muñeca.

Se ubican en la etapa en la etapa especial, y deben estar precedidos por ejercicios de orientación excéntrica como son las caídas desde diferentes alturas, 1 metro máximo, para piernas, 50 centímetros máximo para brazos, Saltos sin previo estiramiento, o sea salto al cajón saltos elevando rodilla al pecho, salto abriendo con piernas estiradas salto alterno, etc.

Es importante para estos ejercicios, respetar la altura recomendada, y la rigidez de la superficie sobre la cual se realizan los ejercicios.

7)- La Resistencia aerobia. Constituye un elemento de base para la obtención de buenos niveles de recuperación ante las exigencias del entrenamiento y la competición, y permite la obtención de capacidades complejas al mezclarse con las direcciones anteriores de fuerza.

7.1)- Los ejercicios generales deben sustituir la carrera por ejercicios más parecidos a la postura y desplazamientos del combate de modo que el proceso de obtención de niveles de resistencia se transfiera a los músculos que intervienen en la actividad comprendiendo su ángulo y dirección de trabajo.

7.2)- Bajo un régimen especial la carrera puede ser sustituida sin lugar a dudas por la técnica deportiva en este caso una técnica bien consolidada y perfeccionada.

8)- Resistencia a la fuerza rápida. Es una dirección determinante en el bloque capacitativo que surge de la demanda inmediata de las exigencias de competición.

Su orientación es anaerobia láctica, y se obtienen por medio de trabajos a máxima intensidad a frecuencia de realización elevada, sobre una duración superior a los 12 segundos.

8.1)- Las tareas orientadas a esta dirección deben velar por la alta velocidad del movimiento ya sea por ejercicios generales o por inclusión del elemento técnico.

8.2)- Las tareas pueden construirse con técnicas preestablecidas, de forma estándar o variada para simular un poco más la variabilidad del combate.

8.3)- Las tareas que se trabajan para la obtención de esta capacidad por medio de las técnicas de proyección, deben tomar dos contrarios, para evitar la espera de la recuperación del primero, y no tener que permanecer únicamente en la entrada de la acción.

4.5)- EL CONTENIDO TÉCNICO EN LA CATEGORÍA.

Los contenidos tratados en categorías anteriores poseen un alto nivel de desarrollo, por tanto el objetivo principal, es lograr su aplicación en competición y potencializar durante el proceso de entrenamiento los niveles requeridos de creatividad en el karateca. Por tal motivo la idea principal de las categorías anteriores, es evitar por todos los medios la especialización temprana hacia una determinada técnica. En igual sentido, esta es una condición a evitar en el primer y segundo año de la categoría 13 – 15. Por ello, se debe lograr por todos los medios el desarrollo técnico amplio hasta los niveles requeridos de aplicación en competición.

- **Elementos técnicos a dominar en la categoría 13 - 15 años. Primer año de la categoría 13 años.**

Objetivos parciales por etapa.

- **Etapa General.**

1- Familiarizar al karateca durante las dos primeras semanas del primer mesociclo con el nuevo contenido técnico.

2- Reproducir el nuevo contenido en condiciones de parejas estáticas, de forma simple y combinada como acción principal y como acción auxiliar hasta el final de la preparación.

3- Aplicar en situaciones tácticas sencillas, los contenidos dominados de la categoría anterior.

4- Aplicar el nuevo contenido, en situaciones tácticas sencillas y elevar la significación al contexto de la acción en el combate.

- **Etapa Especial.**

6- Pulir las deficiencias técnicas en el nuevo contenido y ajustarlo en función de sus variantes a las situaciones tácticas del ejercicio de competición.

- **El contenido técnico.**

Técnicas de brazo en su forma simple y combinada.

1- Yako zuki; 2- Mae te zuki; 3- Oi zuki; 4- Haito ushi; - Ura ken.

Como parte del contenido las técnicas defensivas se tratan desde el punto de vista de su aplicación por la funcionalidad que se aprecia en el combate y no por el dominio de la técnica en sí. Nótese que los bloqueos utilizados en competición, no se realizan idénticos al patrón técnico del kata.

1- Técnicas de defensa, agrupadas en bloqueos y esquivas.

Técnicas de pierna en su forma simple y combinada.

1- Mawashi shudan; 2- Mae keri; 3- Mawashi keri jodan; 4- Kasumi keri; 4- Ushiro keri; 5- Ushiro Mawashi.

Técnicas de proyección en su forma simple y combinada.

1- Ashi barai, 2- Osoto gari, 3- Kosoto gari 4- Koushi gari.

Para la edad de 14 años. Año medio de la categoría, 13 – 15 años, se incluyen dentro del contenido la siguiente proyección y sus formas de defensa por medio de la esquivas o el afrontamiento:

Sasae Suri Komi Ashi. Su introducción temprana en estas categorías permite el desarrollo de la misma con vista a una tendencia futura.

➤ Indicación metodológica para el trabajo con el contenido técnico.

1- Los desplazamientos como elementos a sistematizar en el contenido de las categorías anteriores, se desarrollan sobre el soporte de la técnica, como preparación del ataque, o base para la defensa y el contraataque, implementando el desliz hacia cada dirección de desplazamiento utilizado con carácter ofensivo o en calidad de finta simulando entrada y ruptura de la distancia sobre las líneas

delanteras y traseras y diagonales delanteras y traseras en caso de el contraataque lo requiera.

3- Se incluirá una más de acción combinada en la habilidad de proyectar. (Yako zuki; Mawashi Shudan; Mawashi Jodan; Kasumi keri, Ushiro keri, Ashi barai, Osoto gari Koushi gari).

4- Para la edad de 14 años, (*año medio de la categoría*), se incorporará el elemento técnico del Judo, Kosoto gari, que se mantendrá hasta el último año de la categoría 13 -15.

5- En la categoría 13-15 se deberá potencializar las acciones combinadas propias con las técnicas de Judo, tomando como referencia el acto de defensa del oponente si es por esquiva o afrontamiento y finalizar con técnica de golpeo o pateo sobre el oponente tendido en el suelo.

6- En esta primera fase debe dominarse a nivel de familiarización, el último elemento técnico, incorporado y además deberá alcanzar niveles de aplicación en la segunda y tercera edad de la categoría (15 años). Ello no niega que el niño por sus condiciones de talento pueda dominar la segunda fase de asimilación del contenido en la primera edad de esta categoría, ni la acción de desmotivar este nivel de asimilación.

4.6)- CONTENIDO TÁCTICO.

➤ Clasificación del Contenido.

1- **“Ataque – Defensa”**. Agrupan las situaciones tácticas de mayor regularidad, que se dan por medio de los ataques directos y complejos, las soluciones brindadas a través de la defensa y viceversa atendiendo a las condiciones situacionales.

2- “Ataque – Contraataque”. Agrupan los comportamientos de mayor regularidad, ante acciones de ataque, que son rechazadas por los contraataques y sus distintas variantes. El estudio de las deficiencias del ataque frente al contraataque, y de las deficiencias del contraataque frente al ataque.

3.1)- Objetivos parciales por etapa.

Etapa – General.

➤ **Sistema de objetivos atendiendo al primer nivel del contenido el Ataque y la Defensa.**

▪ **El Ataque.**

1- Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque directo simple, atendiendo a los criterios básicos para la acción efectiva.

2- Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque directo complejo, atendiendo a los complementarios para la acción efectiva.

➤ **Para el año intermedio de la categoría, o sea, 14 años, se propone otro nivel de profundidad en el desarrollo del contenido que consiste en:**

1- Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque indirecto complejo, creando los criterios básicos y complementarios para la acción efectiva.

▪ **La Defensa.**

1- Defensa. Rechazar las acciones ofensivas de ataque por medio del bloqueo, aplicando los criterios básicos para la acción efectiva.

2- Defensa. Rechazar las acciones ofensivas de ataque por medio de la esquivas, manipulando los criterios básicos y complementarios para la acción efectiva.

- **Para el año intermedio de la categoría, o sea, 14 años, se propone otro nivel de profundidad en el desarrollo del contenido que consiste en:**

1- Defensa. Rechazar las acciones ofensivas de ataque por medio de la esquivas o bloqueo, ubicándose en posición correcta para el contraataque.

- **Objetivos atendiendo al segundo nivel sistematicidad del contenido Ataque y Contraataque.**

Etapas – Especial y competitiva.

- **El Ataque combinado.**

1- Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque combinado creando los criterios básicos y complementarios para la acción ofensiva que tienen lugar en la defensa del contrario.

- **Para el año intermedio de la categoría, o sea, 14 años, se propone otro nivel de profundidad en el desarrollo del contenido que consiste en:**

1- Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque combinado creando los criterios básicos y complementarios para la acción ofensiva que tienen lugar en la acción ofensiva del contrario.

- **El Contraataque.**

1- Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase final.

2- Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase de desarrollo.

➤ **Para el año intermedio de la categoría, o sea, 14 años, se propone otro nivel de profundidad en el desarrollo del contenido que consiste en:**

1- Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase inicial.

➤ **Indicaciones metodológicas para la derivación de los objetivos de la preparación táctica según cada nivel del contenido y su profundidad.**

Los objetivos que se presentan atendiendo al primer nivel del contenido, responden a la generalidad de las situaciones tácticas que tienen lugar en la forma de interacción, “Ataque – Defensa”, que devienen como contenido de la preparación táctica.

Los objetivos trascienden en niveles de profundidad, atendiendo a la utilización de los criterios para la acción efectiva que exhibe el oponente y a la creación de los criterios para la acción efectiva, por medio de los elementos de apoyo, (*finta y desvío de segmentos corporales involucrados en la protección de la zona de ataque*), estos componentes de la situación táctica complejizan la estructura de la acción desde el punto de vista cuantitativo y su carácter problémico desde el punto de vista cualitativo.

La Defensa, ubicada dentro de este primer nivel, trasciende desde las distintas formas de rechazo (*bloqueo, esquiva, obstrucción*), en función de los criterios básicos para la acción efectiva, pues ella los utiliza de forma contraria al ataque, (*el*

ataque persigue la distancia correcta y la zona desprotegida, la defensa propone una distancia diferente y proteger la zona de posible impacto). Por otro lado la defensa utiliza los criterios de acción efectiva para estimular el ataque oponente y rechazarlo, (*manipulación de los criterios para la acción efectiva*) para al mismo tiempo ubicar la posible zona de contraataque, dando paso al segundo nivel del contenido.

La forma de interacción “Ataque – Contraataque”, es el segundo nivel del contenido que agrupa todas las situaciones tácticas posibles dentro su marco de acción. El nivel de contradicción se logra utilizando objetivos opuestos para garantizar el aprendizaje y práctica, en condiciones problemáticas similares al ejercicio de competición.

El ataque se realiza en su forma combinada, se logra sobre la habilidad adquirida en el nivel anterior donde su máxima escala fueron las acciones complejas de ataque y avanza en profundidad tomando los criterios para la acción efectiva que devienen de la acción defensiva del contrario.

El contraataque por su parte aparece regulado por las distintas fases de realización, (*final, principal, inicial*), dejando la fase inicial como nivel de profundidad superior toda vez que se trata de la anticipación de la acción, que en este caso requiere de predicción y creatividad en función del movimiento contrario. En igual sentido los niveles de profundidad que avanzan atendiendo a los criterios para la acción efectiva, son más fáciles de detectar y aprovechar en la fase final de la acción, que en la fase principal donde la técnica oponente en ejecución le impone contradicción a un grupo de técnicas para el contraataque.

Este es el momento, donde la defensa encuentra su acción obligada y se apoya en el primer nivel del contenido, cuando manipula los criterios de ataque para ubicar

la mejor zona de contraataque, por medio de cualquiera de las habilidades que la conforman.

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA.**

4.a)- Obstruir por medio del desplazamiento a un oponentes activo que se desplaza, tratando de llegar primero a una posición y coincidir con la espalda de su contrincante.

4.b)- Impedir por medio de las acciones de golpeo, que coincidan con la espalda del contrincante activo, que posee la pretensión de llegar primero a una posición determinada en la distancia media. (*Paso adelantado*).

4.c)- Ataque a un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo o la esquivas con técnica de yako zuki sobre la diagonal que persigue la espalda oponente indicando desde la distancia larga.

4.d)- Ataque a un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo o la esquivas, con técnica de Mawashi shudan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente desde la distancia media.

4.e)- Ataque a un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo o la esquivas, con técnica de Mawashi shudan sobre la diagonal que persigue la espalda oponente desde la distancia larga.

4.f)- Ataque con técnica de yako zuki o Mawashi jodan incluyendo las dos diagonales delanteras, contra un oponente activo que realiza defensa por medio del bloqueo o la esquivas, sobre la base del desplazamiento en la fase final.

4.g)- Ataque con técnica de yako zuki incluyendo las dos diagonales delanteras, contra un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo, sobre la base del desplazamiento y técnica de Kasumi keru.

4.h)- Ataque con técnica Ashi barai, a un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo o la esquivada, sobre la base del desplazamiento, con técnica de yako zuki o Kasumi keru incluyendo las dos diagonales delanteras.

4.i)- Ataque con técnica de Mawashi shudan sobre la base del desplazamiento, incluyendo las dos diagonales delanteras, contra un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo con técnica de Mawashi jodan en fase final.

4.j)- Ataque con técnica de Mawashi jodan o Kasumi keru incluyendo las dos diagonales delanteras, contra un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo en fase final, sobre la base del desplazamiento, con técnica de Ushiro Mawashi o Ashi barai.

4. g.a)- Ataque a un oponente activo que realiza contraataque por medio del bloqueo o la esquivada, en fase principal, con técnica de Mawashi jodan, incluyendo las dos diagonales delanteras.

4.7)- **LA PREPARACIÓN TEÓRICA.**

El Contenido de la preparación teórica:

1) Características de las acciones técnicas y su relación con la amplitud y restricción de movimiento de las distintas zonas del área de competición, (*centro líneas y esquina*).

- 2) Aplicación de los aspectos esenciales o básicos del Reglamento de competición como juez y árbitro en topes internos y ejercicios de enfrentamiento.
- 3) Utilización de los fundamentos del reglamento de competición para obtener ventajas sobre el oponente o hacerlo incurrir en penalizaciones.

➤ **Indicaciones metodológicas para la preparación teórica**

1. Se seguirán tratando los elementos anteriores que conforman el contenido con un nivel más profundo, o sea la historia del Karate do y su desarrollo en los países latinoamericanos.
2. El profesor deberá auxiliarse de escenarios naturales de competición (competencias) para demostrar y desarrollar desde la práctica los contenidos objeto de estudio.
3. Creará clínicas y seminarios con el propósito de que los atletas expongan sus experiencias vivenciales en los eventos competitivos que han participado y sus proyecciones para el futuro según su visión acerca de las nuevas tendencias.
4. Introducción a los Criterios de ataque básicos que fundamentan la acción efectiva y su relación con los distintos tipos de ataques, simple y combinado.

4.7)- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I. General.

Identificar elementos técnicos y situacionales componentes de las situaciones tácticas sencillas por medio del ataque, la defensa y el contraataque en escenarios reales.

Etapa – II. Especial.

Identificar y solucionar mentalmente, situaciones tácticas sencillas en el modo de ataque, defensa y contraataque, demostrando por medio de la expresión práctica simulando un combate.

Etapa – III. Competitiva.

Solucionar mentalmente de forma variable y creativa, los problemas tácticos planteados en escenarios reales.

Solucionar mentalmente de forma variable y creativa, los problemas tácticos con puntos concretados en escenarios reales durante un combate observado.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

Nota aclaratoria: En esta categoría se repiten los ejercicios de la categoría anterior, pero se intensifican nuevamente con la aplicación de un tiempo establecido, menor al anterior, para la realización de cada acción bien sea práctica al aplicar determinada habilidad o teórica al responder frente a cuestiones específicas del deporte. De igual forma se precisa la identificación de elementos combinados. El tiempo asignado será de 8 segundos para las tareas de bajo nivel. 6 segundos para de nivel medio y 4 segundos para las de nivel submáximo y 2 segundos para las del máximo nivel.

También se tendrá en cuenta que las diapositivas que se presenten pasarán en cantidad de cuatro con elementos similares y diferentes cada cinco segundos.

Como tareas introductorias se podrán utilizar las de la categoría anterior con un nivel de complejidad mayor en cuanto a la disminución del tiempo de observación

a la cantidad de diapositivas o a la complejidad de las situaciones tácticas que en ellas se presentan.

Ahora a bien, las tareas que se encuentran a continuación están en el nivel de complejidad ubicado entre la (f – h), por tanto, deben relacionarse con el estudio de contrarios.

7.1) – Identificación de elementos componentes de las acciones que realizan dos compañeros, uno frente a otro, explicando los errores a su experiencia. *Realizar cinco acciones que describan técnicas diferentes entre pierna y brazo, repetidas una sola vez.*

7.2) – Identificación de elementos de la acción técnica en videos, de corta duración, para estimular la percepción y el análisis de las situaciones con las que se interactúa y la memoria del sujeto. Los videos serán cortos y pasarán cada tres segundos.

7.3) – Descripción de varias interacciones tácticas, - más de tres - entre dos sujetos por medio de acciones combinadas en ataque y defensa.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA FORMACIÓN INTEGRAL DE VALORES.

- ❖ Celebración de asambleas educativas.
- ❖ Participación en las labores de trabajo socialmente útil.
- ❖ Guardias estudiantiles. Día 17 de septiembre, 16 de octubre.
- ❖ Celebración del día de los CDR 28 de septiembre, vinculación CDR del Territorio.
- ❖ Actividad recreativa por el inicio del curso.

- ❖ Participación en las actividades de la UJC.
- ❖ Participación en las actividades culturales, políticas ideológicas y sociales.
- ❖ Participación en la jornada Camilo Y Che.
- ❖ 6 de octubre Mártires de Barbados.
- ❖ Del 8 al 28 de octubre Jornada Camilo-che.

4.8) – ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TRABAJO POR ETAPAS.

➤ SESIONES, HORAS y MINUTOS SEMANALES.

Semanas.	ETAPA – 1.				ETAPA – 2.				ETAPA – 3.		
	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene	Feb.	Mar	Abr.	May.	Jun.	Jul.
Semanas.	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Sesiones.	20-5xS	20-5xS	20-5xS	18-5xS	24-5xS	24-5xS	24-5xS	24-5xS	24-5xS	24-5xS	18-5xS
Horas.	50	50	60	54	60	84	86	86	84	65	60
Minutos.	3000	3000	3600	3240	3600	5040	5160	5160	5040	3900	3600

➤ ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS POR ETAPAS.

En este acápite quedará enmarcado, qué deberán hacer los profesores en cada una de las etapas para lograr el resultado final que se espera. La misma responde a la tabla de complejidad de las tareas.

CONTENIDOS	ETAPA I	ETAPA II	ETAPA III
TÉCNICA.	Tareas (a – c)	Tareas (d – f)	Tareas (g – i).
TÁCTICO.	Tareas (a – c)	Tareas (d – e)	Tareas (f – i).
FUERZA. (Rap – Resist)	Tareas (a – d)	Tareas (e – g)	Tareas (h – i).
RESISTENCIA.	Tareas (a – e)		Tareas (f – h).
VELOCIDAD. (Reac. Tras).	Tareas (a – e)		Tareas (f – h).
COORDINACIÓN.	Tareas (a – c)	Tareas (d – g)	Tareas (h – i).
FLEXIBILIDAD.	Tarea (a – c)		Tarea (d – h)
TEÓRICO.	Tarea (a – b)		Tarea (c – d)

Las tareas (1.a -1.c)- Nivel de complejidad 1. Las tareas (1.d – 1.e)- Nivel de complejidad 2. Las tareas (1.f – 1.g))- Nivel de complejidad 3. Las tareas de (h - k) nivel de complejidad 4.

➤ **Indicaciones metodológicas para la edad de 13 años primer año de la categoría.**

En esta categoría 13 – 15, se observan variantes en la distribución del contenido precisamente por la maduración fisiológica de los karatecas en estas edades, se recomienda una aparición más tardía de las direcciones fuerza explosiva y resistencia a la fuerza explosiva al mismo tiempo que extienden un poco más, hasta cuatro mesociclos, 16 semanas, las direcciones de resistencia aerobia y resistencia a la fuerza.

La coordinación es una dirección fundamental de hecho determinante para esta categoría por su influencia directa en la táctica pues en estas edades prima más el refuerzo de la acción por las diferentes habilidades que por el propio pensamiento táctico.

Por su parte lo técnico táctico y lo teórico van juntos hacia el final como una constante en las categorías que trabajan el alto rendimiento, pues en todo momento el estudio de contrario y la modelación a alta y baja intensidad con muy bajo volumen mantienen alerta y estimulada la expectativa del karateca con relación a la dinámica de su oponente.

La resistencia aerobia y la resistencia a la fuerza, son dos direcciones imprescindibles para la obtención de la resistencia a la fuerza rápida, sin embargo la competición en esta edad por sus características no constituye un evento de

resistencia a la fuerza rápida de aquí que esta dirección no tienen que trabajarse necesariamente de forma directa.

4.9)- MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DEL CONTENIDO CAPACITATIVO.

- **Método para el desarrollo de los contenidos capacitativos de la categoría, 13 - 15 años.**
- El Método de repeticiones. Estándar y variado.
- Discontinuos a intervalos intensivos. Estándar, progresivos y regresivos.

Indicaciones metodológicas para el método intervalos intensivos:

1- Cuando se trabaja para el desarrollo de resistencia a la fuerza rápida, puede influir por medio de intervalos muy cortos entre 5 y 6 segundos, ampliando el volumen de trabajo hasta cumplimentar la duración de un combate y trascender por medio de macropausas hasta el total de combates en competición.

2- Cuando se trabaja por medio de intervalos extensivos, se aleja un poco de las condiciones de trabajo dentro del escenario de competición aunque desarrolla niveles importantes de resistencia al lactato, como vía de superar la fatiga muscular.

- **Discontinuo a intervalos extensivos.**
- **Pliométrico.**

Indicaciones metodológicas para el trabajo con el método pliométrico:

1- Para el trabajo con los ejercicios pliométricos no se deberán exceder las 50 repeticiones en el primer año de la categoría 13 – 15. O sea 13 años. Ya en la segunda se ampliarán hasta 60.

2- Se debe tener en consideración para estos ejercicios que la superficie no sea demasiada rígida como el pavimento, o sea se deberá realizar sobre el tatami, tabloncillo, o en tierra.

3- Tanto en el trabajo de pierna como de brazo, la rodilla o el codo no deben sobrepasar un ángulo de 90°, en la caída, para su posterior extensión y salto, en este sentido se transforma la orientación del ejercicio, e indica al mismo tiempo que la altura no es adecuada para ese individuo o colectivo de trabajo.

➤ **Método. Estiramiento. (Stretching).**

Activo. La amplitud articular se logra por el propio peso o con esfuerzo individual del sujeto que se ubica en determinada posición.

Pasivo. La amplitud articular se logra con una sobrecarga, encargada de tensar o flexionar y por la acción de un compañero, o sea, por la acción de elementos externos.

➤ **Indicaciones metodológicas.**

1- Los ejercicios de máxima amplitud en esta categoría deben durar aproximadamente de 1 a 1.30, minutos sobre la posición, cuando se realiza con presión de carácter sostenida la misma deberá durar 30 segundos.

➤ **Pasivo de progresión continua, hasta el rechazo.**

Indicación metodológica:

1- La progresión continúa de la amplitud articular en estas edades es la base del desarrollo de la flexibilidad, sin embargo al estar los músculos más desarrollados en fuerza la prolongación sostenida del ángulo articular debe tratarse con cuidado.

2- Los ejercicios bajo este método se trabajan al inicio de la sesión o en la parte principal con menor rigor a menos que sea una sesión dedicada a la flexibilidad. Nunca al final como método para la recuperación muscular.

- Los métodos continuos. (Estándar y variable).

Indicaciones metodológicas para el trabajo con el método continuo:

1)- La duración del trabajo no exceder la lógica a resistir que indica el deporte para ello puede tomarse como referencia el tiempo total de duración combates multiplicado por la cantidad de combates que tienen lugar en el ejercicio de competición.

2)- La extensión de este tiempo de trabajo por medio del método continuo puede exceder el parámetro anteriormente establecido sin embargo, no debe exagerar en duración, para evitar que los radicales libres como desecho del organismo durante esta actividad atrofien la condición de niño. Por otro lado tampoco es conveniente variar el balance de las fibras rápidas del sujeto en fibras lentas producto de este tipo de tareas.

- **MÉTODOS PARA EL DESPLIEGUE DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA.**

1- Método interválico técnico situacional progresivo.

El método consiste en la exposición del sujeto frente a situaciones tácticas que van aumentando de forma progresiva a distintos niveles de complejidad problémica, de forma estructurada atendiendo a los criterios de sistematicidad y transferencia entre las habilidades que soporta cada una de las situaciones tácticas agrupadas dentro de cada nivel del contenido.

2- Competencia.

➤ Indicaciones metodológicas para el proceder con el contenido a través de los métodos propuestos.

1- El carácter interválico de la actividad debe estar centrado en la regla de pasividad, que determina la solución de las situaciones tácticas en un tiempo mínimo de 15 segundos.

2- Puede modelar una vez logrado el objetivo de la indicación anterior, intervalos más cortos como el de los 10 segundos restantes, y hasta menos.

3- Los intervalos extensivos toman como referencia la duración total del combate, y utiliza como macropausas un mínimo de 5 minutos.

4- El número de asaltos o ejercicios de enfrentamiento está regulado por el promedio de encuentros dentro de cada combate y por la cantidad de combates necesarios para estar entre los primeros lugares.

➤ Indicaciones metodológicas para la creación de las condiciones de realización de la acción según el método son las siguientes.

Las condiciones en que se realiza la tarea comprenden las situaciones favorables para el aprendizaje del contenido, su organización toma como fundamento el principio de la asequibilidad, que determina la simplificación de las acciones y

condiciones para adecuarlas a las características cognitivas del sujeto y el principio del carácter activo y consciente, que garantiza la comprensión problémica.

- 1 *De lo simple a lo complejo:* En función del elemento técnico, se debe atender a la relación de contradicción que se establece entre ellos por su estructura de movimiento, por la dirección y sentido de la acción para golpear y por la distancia en que operan para su efectividad.
- 2 *De lo amplio a lo reducido.* Lo amplio indica la posibilidad de acción en toda el área de realización que no debe sobrepasar la dimensión de 8 metros cuadrados, mientras lo reducido refiere al espacio límite entre dos contendientes en distancia larga ello es igual a 3 metros cuadrados.
- 3 *De lo conocido a lo desconocido.* Es una condición para motivar la construcción de estrategias sobre hechos ya conocidos. Su condición problémica se incrementa cuando no se conoce la acción del oponente e inicia la búsqueda de lo desconocido, por medio de la finta, ataques falsos o acciones destinadas a marcar. Esta condición se debe explotar atendiendo a los elementos que domina el sujeto y a sus necesidades cognitivas.

4.10)- FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL DEL NIVEL DE APROPIACIÓN DEL CONTENIDO.

➤ Evaluación del contenido capacitativo.

1- Volumen máximo de plancha (*con codos cerrados y flexión hasta tocar el pecho con la superficie*), abdominal (*de tronco*) y cuclillas (*brazos extendidos al frente*), tomando como referencia la evolución del individuo en una primera y segunda aplicación.

a)- Incremento menor al 10% de las repeticiones. M; entre el 11 y el 20% R; + 21% B. Las pruebas se aplicaran al final de cada mes de trabajo sistemático con los karatecas de esta categoría.

b)- Flexibilidad. Se evaluará tomando como referencia a la escala horizontal de 180°, con pies fijo a la pared y otro que se desplaza desde la posición de sentado. (90 -150) M; (151 – 160), R; (160 – 170), B; (170 – 180), MB.

c)- Flexión ventral sobre un banco para medir nivel de profundidad con las manos sin flexionar las piernas. -0, M; (0 - 5 cm R); (6 – 10, B); (+ 11 MB).

d)- Carrera en 4m x 4m, hasta cumplimentar 16 m.

e)- Carrera lineal sobre los 8 metros.

Establecer normativas de evaluación según el crecimiento individual entre la primera y segunda aplicación. En fase inicial tomar como referencia las siguientes: (Incremento en 0, M); (Incremento de 1 segundo, R); (Incremento +1 segundos B).

f)- Salto largo sin impulso. Se utilizará escala métrica para estos tipos de test, y se evaluará según las normativas establecidas por el entrenador hasta tanto se consigne la ideal para el karateca.

g)- Salto alto desde posición de plancha. Se evaluara la diferencia del despegue tomando como referencia la altura que adquiere la muñeca más rezagada. La escala de evaluación se tomará en centímetros y se ubicara de forma vertical y asequible para facilitar la medición del salto.

Dado que no existe referencia acerca de esta normativa se tomará en consideración los niveles de incremento a partir de la relación entre la primera y segunda aplicación. O sea en ambos casos se procederá de la manera siguiente:

Incremento menor al 10% de la altura. M; entre el 11 y el 20% R; + 21% B. Las pruebas se aplicaran al final de cada mes de trabajo sistemático con los karatecas de esta categoría.

- **Indicaciones metodológicas para el trabajo con la categoría a partir de los 14 años hasta los 15.**

A partir del año intermedio de esta categoría hasta el último año de la misma, se abandonaran las pruebas asumidas por ejercicios con el propio peso, para incorporar las pruebas de fuerza máxima en los siguientes ejercicios:

a)- Incremento menor en kilogramos al 2%. M; entre el 2 y el 3% R; + 3% B. Las pruebas se aplicaran al final de cada mes de trabajo sistemático con los karatecas de esta categoría.

Test para la evaluación de la Fuerza explosiva en el desplazamiento ofensivo y defensivo.

- Descripción / realización. Para la acción ofensiva.

1- Desliz sin impulso. Desde la posición de guardia, se realizará un desliz sin impulso hacia delante con ambos pies. El sujeto que realiza la prueba se ubica sobre una línea de meta seguida de una escala longitudinal de 2 metros de largo.

2- El desplazamiento se impulsa con el pie trasero despegando el pie delantero lo menor posible, si excede los 20 cm de altura la prueba se considera fallida. Se realizarán dos intentos 1 por cada guardia.

➤ **Para la acción defensiva.**

1- Desliz sin impulso. Desde la posición de guardia y ubicado de espalda a la escala métrica, se colocará el pie delantero sobre la línea de meta, dejando el calcañal a tope con la línea de meta. Se realizará un desliz sin impulso hacia atrás con ambos pies.

2- El desplazamiento se impulsa con el pie delantero despegando el pie trasero lo menor posible, si excede los 20 cm de altura la prueba se considera fallida. Se realizarán dos intentos 1 por cada guardia.

➤ **Valoración / interpretación.**

1- Se utilizará escala métrica con valores en centímetros, para estos tipos de test, y se evaluará según las normativas establecidas por el entrenador hasta tanto se consigne la ideal para el karateca.

2- Se evalúa la distancia recorrida por el pie de atrás luego de un movimiento simple.

➤ **Indicaciones referentes a la realización.**

1- La evaluación se otorgará tomando en cuenta la cantidad de espacio ocupado, durante el trabajo.

2- Se consideran fallidos los intentos inestables, con caídas, apoyo de las manos o contacto con algún objeto durante la realización.

3- La obtención del valor se obtienen mediante la multiplicación de la distancia recorrida en centímetros, por el peso corporal del sujeto dividido entre el tiempo. Ello indicará que cantidad de fuerza es capaz de realiza el sujeto para mover determinada masa corporal en unidad de tiempo.

4- El Valor más importante está en la relación de tiempo y distancia que permite valorar si es capaz o no de impactar a su oponente en distancias convencionales en situaciones límites de competición.

Test de potencia de ataque.

➤ Descripción / realización.

1- El sujeto que realiza la prueba se encontrará parado frente a su oponente a una distancia de 2 metros. El mismo estará desde la posición Heiko dashi, postura de inicio del combate en la línea de entrada. Al sonido del silbato ejecutará técnica de Mawashi o Yoko keri, a simple elección, buscando el mayor alcance posible sobre el desplazamiento del pie de apoyo.

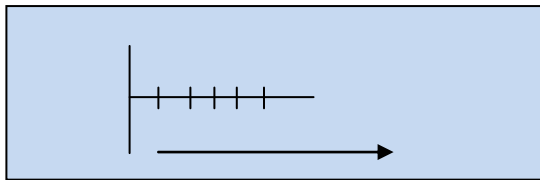
➤ Evaluación / valoración.

Se partirá de una línea meta que representa el punto de partida del combate, con la punta de los pies ubicados detrás de la línea.

Se tomará como valor de referencia el recorrido que realiza el pie atrasado que en este caso se considera pie de apoyo.

➤ Indicaciones de realización.

- 1- Se considerará prueba fallida si se logra la acción por medio del salto, la exigencia es deslizar sobre el pie de apoyo.
- 2- Si el sujeto se cae o presenta un desequilibrio que a juicio de árbitro pudiera implicar parida de su efectividad por falta de kimé, la prueba no resultara válida.
- 3- En caso de que no exista forma de evaluación por medio de la grabación de la prueba, se ejecutará activando el cronómetro en el momento de la voz de Hayime, previamente preparando al sujeto para esta señal.



- 3- La obtención del valor se obtienen mediante la multiplicación de la distancia recorrida en centímetros, por el peso corporal del sujeto dividido entre el tiempo. Ello indicará que cantidad de fuerza es capaz de realiza el sujeto para mover determinada masa corporal en unidad de tiempo.
- 4- El Valor más importante está en la relación de tiempo y distancia que permite valorar si es capaz o no de impactar a su oponente en distancias convencionales en situaciones límites de competición, “tiempo y distancia”.

Test para evaluar la velocidad de traslación sobre el desplazamiento.

➤ Descripción / realización.

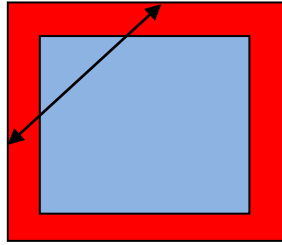
- 1- Se tomará como punto de partida una línea que une el triángulo de cualquiera de las esquinas del área de competición. Su longitud será de 4 metros.
- 2- El sujeto que realiza la prueba, parte desde la posición de guardia, y deberá desplazarse con pasos laterales sin cruzar los pies ni unirlos de un extremo a otro. Al llegar a cada extremo retomará la postura de guardia haciendo un pivot corto sobre el pie delantero, que le permita tener la guardia hacia el mayor espacio, y acto seguidamente continuar el desplazamiento.
- 3- Se realizará el desplazamiento como una prueba de 4 x 4, o sea, solamente se desplazarán cuatro veces.

Valoración /evaluación.

Se evaluará la velocidad dividiendo, la distancia parcial de 4 metros, entre el tiempo recorrido en cada tramo y se promediará entre cuatro, para otorga la evaluación final esta se aporta en metros por segundos.

➤ Indicaciones de realización.

- 1- Se considera fallida la prueba si el sujeto une los pies o los cruza durante su recorrido, si adopta una mala postura al llegar a cada punta, o se cae durante el transcurso.
- 2- Se realizarán dos intentos y se obtendrá el mejor de los dos para la evaluación final.



Test para evaluar velocidad de frecuencia.

1- Para el pie delantero.

Descripción/ realización.

1- El sujeto se ubicará a una distancia de 1 metro a un 1 metro y medio, de su oponente, según la relación de altura de los sujetos entre 1, 50 y 180, o hasta 2 metros. Y se dispondrá a realizar pateo jodan, Mawashi o Kasumi, con pie delantero.

2- El movimiento se realiza desde la posición de guardia detrás de una línea de meta, con desliz hacia adelante para impactar sobre la mascota y se regresa nuevamente atrás. Esto se realizará durante 8 segundos.

➤ Para el pie trasero.

1- El sujeto se ubicará a una distancia a un 1 metro y medio, o más de su oponente, según la relación de altura de los sujetos entre 1, 50 y 180 y 2 metros y se dispondrá a realizar pateo jodan, Mawashi o Kasumi, con pie de atrás.

2- El movimiento se realiza desde la posición de guardia detrás de una línea de meta, sin avanzar el pie delantero para impactar sobre la mascota, el desplazamiento necesario en todo caso es con el pie de apoyo luego de iniciada la acción técnica y se regresa nuevamente atrás con desliz. Esto se realizará durante 10 segundos.

➤ Evaluación /valoración.

1- Se evalúa la “Frecuencia de realización” tomando en cuenta la cantidad de acciones entre el tiempo establecido.

➤ Indicaciones de realización.

2- Serán descontadas las acciones que no inicien desde la posición de meta, si son más de cinco, quedará anulada la prueba. Igual sucederá si el sujeto no alcanza la zona de impacto por distancia o foco correcto. En este último caso se procede igual a descontar, pero se invalida en caso de tres fallos.

(3 – 2,5 acciones por segundo, E); (2,4 – 2 acciones por segundo, MB); (1,9 – 1.6 acciones por segundo B); (1,5 – 1 por segundo R); Cualquier resultado por debajo se considera M.

Test para la Velocidad de reacción al ataque:

➤ Descripción /realización:

1- El sujeto que realiza la prueba, se pará en guardia de frente a su compañero a 1 metro de distancia, dispuesto a reaccionar a estímulos de ataque que simulan por medio de movimientos de los brazos zonas puntuables desprotegidas. Los estímulos cambian cada tres segundos, durante un parcial general de 15 segundos.

1.a) Los estímulos realizados deberán ser claros y diferenciadores unos de otros, o sea dos manos arriba, indica zona baja desprotegida, dos manos abajo zona alta desprotegida para ataque frontal, una mano arriba y una abajo, zona alta desprotegida para ataque lateral, (*establecer con Mawashi Kasumi Haito ushi o Uraken según el objetivo o dejarlo a comprensión individual del estímulo*).

➤ Medición /valoración:

1- Se analizan los golpes aceptados y se promedia a partir de la relación del por ciento, entre golpes aceptados, con el total de acciones realizadas.

Golpes aceptados. $(G.a \times 100 / T.a)$. Total de acciones.

➤ Indicaciones referentes a la realización.

1- Mantención de la distancia establecida en el caso especial de que se realice con técnicas de pierna o de brazo de forma individual.

2- Ajuste de la distancia a la necesidad de impacto en caso de técnicas diferentes, volviendo a la distancia inicial de 1 metro.

Para esta categoría un (76% – 80%) M; (81% - 85%) R; un (86% – 90%) B; (91% - 95% MB), (96% - 100%) E.

Test para la Velocidad de reacción a la defensa:

➤ Descripción /realización:

1- El sujeto que realiza la prueba, se parará en guardia de frente a su compañero a 1 metro de distancia, dispuesto a reaccionar por medio de la esquiva, a los ataques

brazo. Se ubicará frente a su oponente a 1 metro y medio para los ataques de pierna. Los estímulos se realizarán de forma continua durante 10 segundos.

1.a) El sujeto que realiza los ataques deberá atacar con acciones de puño recto y retroceder a la distancia establecida para grupo de técnicas. Por su parte el que esquiva deberá evadir las acciones con movimiento del tronco, contrario al hemisferio con que se realiza el golpeo.

1.b) Se aceptará utilización del bloqueo para las acciones de pierna utilizando desplazamiento a la diagonal delantera contraria al pie del oponente que ejecuta el ataque.

➤ Medición /valoración:

1- Se analizan las esquivas o bloqueos aceptados y se promedia a partir de la relación del por ciento, entre esquivas efectivas, con el total de acciones realizadas.

Esquivas efectivas. $(D.e \times 100 / T.a)$. Total de acciones de ataque.

➤ Indicaciones referentes a la realización.

1- Mantención de la distancia establecida en el caso especial de que se realice con técnicas de pierna o de brazo de forma individual.

2- Ajuste de la distancia a la necesidad de impacto en caso de técnicas diferentes, volviendo a la distancia inicial de 1 metro o metro y medio.

3- Se exigirá al ejecutor de ataques, que no mueva el pie de apoyo de la línea establecida como distancia inicial.

Para esta categoría un (76% – 80%) M; (81% - 85%) R; un (86% – 90%) B; (91% - 95% MB), (96% - 100%) E.

Test para la evaluación de la Resistencia aerobia especial.

➤ Descripción/ realización.

1- El sujeto que realiza la prueba se ubicará en guardia frente a un oponente a una distancia de 1 metro y medio.

2- Desde esta distancia deberá realizar técnica de Mawashi keri jodan con pie de atrás y regresando a la distancia inicial para iniciar con el otro pie. El trabajo de forma continua se realizará durante tres minutos.

3- La acción de Mawashi keri se realizará impactando sobre las manos de su oponente cubierta con guantes y ubicadas en zona jodan.

➤ Valoración/ interpretación.

1- No se contará la técnica realizada que no llegue a la altura establecida, y se detendrá el ejercicio cuando tres acciones de forma consecutiva no lleguen al destino indicado.

2- Se tomará como elemento de evaluación la frecuencia de pateo y la frecuencia cardíaca al instante de finalizar y posteriormente en el primer y segundo minuto de recuperación.

➤ Para la frecuencia de pateo:

(1:1 – 1:1,5) = E; (1: 1,6 – 1:2) = MB; (1:2,1 – 1: 2,5) = B; (1:2,6 – 1: 3) = R; (+1:3) = M.

El resultado se obtienen por medio de la división entre el total de segundos, y el volumen de acciones realizadas $180/Va = \text{Frc}$.

➤ **Evaluación del contenido técnico.**

1- De forma general todos los movimientos llevan un compromiso con la cadera y la ubicación de los segmentos corporales y un foco para la realización del golpeo.

Por tanto se evaluará de la siguiente forma:

a) - Compromiso de la cadera, atrasada, media o correcta. M, R, B.

b)- Ubicación correcta de los segmentos corporales. Refiere al uso de movimientos innecesarios, mala elevación de la rodilla en las acciones de pierna, posicionado con los pies en línea o demasiados abiertos (ancho o largo), en la técnica de yako zuki. Según la cantidad de elementos descoordinados, se evaluará de: Dos elementos M, un elemento, R, todo bien B.

c)- Trayectoria del miembro que impacta durante la ejecución de la técnica. (*Por fuera, M*); (*Medianamente despegado, R*); (*correcto, B*). Este indicador evalúa el codo despegado del cuerpo en las acciones de brazo y la acción por fuera, desmesuradamente abierta en las técnicas de pateo.

d)- Focalización del golpeo. (Desorientada, M); (Cerca del foco, R); (En el foco, B).

Si el trabajo se realiza en pareja con oponente estático deberá valorarse el indicador, **Área de impacto con la acción técnica**. Sobrepasado, si lo realiza entre la tibia y el empeine, o con la tibia. M; Rezagado, si golpea con la punta del pie, R; correcto si lo realiza con la zona adecuada, B.

Se promedian los valores y se otorga el valor que se obtenga como dato para la evaluación de cada elemento y del componente técnico general destinado para esta categoría.

➤ **Indicaciones metodológicas para la evaluación del contenido técnico en esta categoría.**

1- Si se pretende evaluar la técnica deportiva en competición debe tenerse en cuenta que la misma sufre transformaciones producto de la interactividad del oponente, por tanto, debe tomarse en cuenta que la técnica en función de distancias no adecuadas puede variar su patrón pero ser efectiva, esta disyuntiva debe ser resuelta de la siguiente manera:

a)- El criterio de efectividad de la técnica es un factor importante toda vez que el árbitro, debe tener en cuenta la buena forma como criterio de evaluación.

b) Existen además acciones básicas que conforman la estructura de la técnica en cualquiera de sus manifestaciones de variación. O sea la técnica de pateo siempre requiere de una flexión primaria que se observa en la elevación de la rodilla, más o menos alta en dependencia del área de impacto shudan o jodan. El indicador en este caso sería **“Inicial de la acción”**.

c)- La técnica de combate para su aplicación en cualquier circunstancia debe recogerse o extenderse como en el caso de Kasumi para marcar su momento final. Este indicador o sea **“Final de la acción”**, debe comprender que en ocasiones el contrario permanece con la técnica agarrada una vez que no fue posible su defensa, o para tomar su trayectoria final como opción de contraataque.

d) El otro indicador de mayor importancia, consiste en definir el momento de realización de la acción cuando no se encuentre comprometida por la acción defensiva del oponente, aplicando los indicadores anteriores a la presente indicación metodológica.

➤ **Evaluación del contenido táctico.**

En el primer e intermedio año de la categoría, 13 – 15, o sea 13 y 14 años, solo se tendrá en cuenta la efectividad de realización atendiendo al criterio de eficacia que relaciona la acción técnica su volumen de realización y la calidad de su puntuación.

El dato obtenido se considera Criterio de efectividad, y está ubicado en un criterio del 1 al 3. En este sentido, (0 – 0.9) M; (1 – 1,5) R; (1,6 – 2) B; (2.1 – 2.5) MB; (2.6 – 3) E.

¿Cómo se obtienen este valor?

- En primer lugar se asumirán los valores numéricos asistido por el reglamento de competición a cada técnica, Ippón = 3; Waza-ari = 2; Yuko = 1.
- Se multiplican las puntuaciones alcanzadas por su valor numérico, y posteriormente se sumará el producto de todas ellas.
- El resultado obtenido será dividido entre el total de acciones efectivas.
- A este resultado se le denomina **Criterio de efectividad**, y sus valores estarán comprendidos entre 0 como valor mínimo y 3 como valor máximo.

Esta evaluación se promediará con la efectividad de realización neta que relaciona el volumen de acciones efectivas, con las no efectivas para obtener el % de efectividad.

Para esta categoría un (10% - 20%) de efectividad, se considera R; un (21% – 25%) B; (+25% MB).

Se aportará como evaluación final, el porcentaje obtenido como dato del promedio entre el criterio de efectividad y la efectividad de realización.

➤ **Indicaciones metodológicas para el último año de la categoría 13 -15 años, (15 años).**

1- La evaluación del desempeño táctico se realizará atendiendo al Combate test. Esta prueba o test de combate es una tecnología novedosa para la evaluación del karateca en escenarios reales construidos atendiendo a las nuevas tendencias competitivas y bajo referencias internacionales. Por tal motivo es importante en esta categoría puesto que ya se preparan para su incursión mediata en equipos nacionales juveniles y de primera categoría.

2- La aplicación del test debe llevarse a cabo en escenarios de competición, con jueces apropiados y la mayor cantidad de medios de competición posible.

3- La prueba de combate test debe ser grabada y evaluada por observación indirecta atendiendo al protocolo que se exhibe en el anexo No. 1.

➤ **Pruebas Médicas de Laboratorio.**

a). Pruebas de Laboratorio Clínico: Hb, Hto, Glicemia, Triglicéridos, Serología, H. Fecales, HIV, Grupo Sanguíneo y Factor.

c). Pruebas de Laboratorio Desarrollo Físico: Composición Corporal y Somatotipo.

➤ **PRUEBAS PSICOLÓGICAS.**

1. Motivación:
2. Intereses cognitivos. Expresa el interés por el conocimiento.
3. Capacidad de aprendizaje de las habilidades.
4. Concentración de la atención.
5. Reacciones simples y complejas

Todas estas pruebas se realizarán en las diferentes etapas de la preparación y en correspondencia con necesidades específicos por lo que la periodicidad es variable según el tipo de prueba.

CAPÍTULO - 5

PLAN DE ENTRENAMIENTO. PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE KARATE DO. CATEGORÍA 16 - 18 AÑOS.

CAPÍTULO – 5.

PLAN DE ENTRENAMIENTO. CATEGORÍA 16 – 18 AÑOS.

➤ Caracterización psicológica y biológica.

El adolescente en esta edad transita por un periodo de importantes cambios morfofisiológicos y psicológicos. Pues se trata de la adolescencia, la cual constituye un estadio en la vida del ser humano, donde los cambios internos y externos producen determinada inestabilidad en su comportamiento.

Desde el punto de vista morfofuncional, los cambios entre los atletas de esta edad son muy dispares, el desarrollo y crecimiento del organismo en general se mantienen en ascenso, pero todavía no tienen una masa muscular fortalecida; se caracterizan por ser delgados, altos y con insuficiente fortaleza. En esta etapa aún continúa el crecimiento longitudinal, en particular de las extremidades, observándose grandes diferencias antropométricas. La constitución ósea está casi formada. Aumentan significativamente las posibilidades del corazón, el esternón y los pulmones. Al mismo tiempo se aumenta la capacidad vital.

Desde el punto de vista psicológico con sus necesidades, intereses y preferencias, aprenden por un lado de una forma más intelectual y racional y por el otro más egocéntrico y emocional.

El sistema nervioso en esta edad está formado orgánica y funcionalmente, y el mismo se puede perfeccionar, llegando a completarse las funciones de la corteza cerebral, aspecto que debe ser aprovechado para la aplicación de ejercicios físicos.

En este grupo etario van los grupos musculares y funciones orgánicas ya se han fortalecido completamente, por lo que se encuentran listos para realizar en forma

sistemática, esfuerzos dirigidos al fortalecimiento del organismo y al perfeccionamiento de sus resultados deportivos.

Desde el punto de vista biológico esta es una edad en la cual el organismo humano a alcanzado una maduración importante, que se hace notable en la actividad de la fuerza explosiva, en los músculo de la espalda que protegen la columna vertebral, por tanto se recomiendan los trabajos con pesos máximos como formas de evaluación de la fuerza para distribuir el contenido de esta dirección.

Los contenidos a seleccionar en esta categoría toman como referencia inmediata las exigencias de la competición internacional, pues ya el karateca se prepara para la incursión en la alta competencia de corte centroamericano, panamericano y mundial. Por tanto el karateca de esta categoría debe iniciar un trabajo encaminado hacia las tendencias competitivas contemporáneas.

5.1) - CARACTERÍSTICAS DEL EJERCICIO DE COMPETICIÓN.

1- Aumento del tiempo de *Duración del encuentro táctico*, a 2,96 segundos denotando un segundo más de incremento con relación a décadas anteriores.

2- La solución de las situaciones tácticas se exige en un tiempo más breve, (*menos de 15 segundos*), trayendo como consecuencia el incremento del *Volumen de los encuentros tácticos*.

3- Al aumentar el volumen de encuentros tácticos dentro de una misma unidad de tiempo, aumenta la frecuencia de aparición de las situaciones tácticas dentro del combate.

4- En los escenarios de primer nivel la mayoría de los ataques simple y combinado, se realizan buscando las diagonales delanteras que coinciden con la espalda del oponente, esto es más fácil de realizar a guardias diferentes.

5- Las acciones de contraataque efectivas que se realizan a guardias diferentes evitan la situación anterior, obstruyendo la salida hacia la diagonal que coincide con la espalda, ubicando el pie delantero por fuera del pie adelantado del adversario.

6- De forma regular se observa que las acciones realizadas en el centro del área terminan, en líneas y esquinas tratando de perseguir la ventaja que brinda la ubicación del pie delantero por fuera del pie adelantado del contrario.

7- Los ataque y contraataques que se realizan de frente a la esquina, buscan reducir el ángulo del oponente contra la línea que queda a su espalda, mientras el oponente ubicado de espalda a la esquina, previene esta acción ubicándose a guardia diferente con su rival. De esta forma no es posible para el sujeto ubicado de frente al jogay realizar ataques por la diagonal correspondiente a la espalda de su contrario, puesto que ello implica alta posibilidad de infringir sobre los bordes.

8- Del modo contrario se observa que cuando el sujeto ubicado de espalda a la línea del jogay, se posiciona a guardia diferente con su oponente, dejando la espalda en dirección a la esquina contraria, posibilita los ataques por dicha diagonal, reduce su posibilidad de defensa, de contraataque y comete violación por salida del área de combate.

9- En las esquinas los sujetos ubicados de espalda al jogay, se posicionan sobre la línea central que parte el ángulo de 90 grados por el centro, para buscar acceso al

centro del área por las dos diagonales, (*derecha e izquierda*) delanteras de su oponente.

10- Las acciones ofensivas que se realizan en estas zonas cuando se está posicionado de frente al jogay, generalmente tratan de reducir el ángulo de acción entre la ubicación del oponente y el borde del jogay que queda a su espalda.

11- Las habilidades de atacar y contraatacar en líneas y esquinas, de espalda al jogay, se distinguen por utilizar desplazamientos hacia las diagonales delanteras del oponente, en sentido lineal o circular, para facilitar el acceso al centro del área de competición.

12- Las habilidades defensivas que se realizan en las esquinas del área, toman como base para el acceso al centro, los desplazamientos de pivot sobre las diagonales delanteras, acompañadas de bloqueo y la obstrucción del ataque oponente. Estas acciones al igual que las de ataque y contraataque presentan una regularidad histórica que se observa por su estabilidad en la década del 1990 y en los años posteriores hasta el 2012.

13- El sujeto ubicado de frente a la línea del jogay, evidencia un predominio del hemisferio izquierdo en la esquina 1, y 2, y un predominio del hemisferio derecho en la esquina 3 y 4. La fundamentación de esta manifestación también se apoya en la estrategia del competidor en función de ampliar el campo visual del árbitro principal, que se ubica generalmente sobre las líneas 1,2 (*línea de mayor predominio en la ubicación del árbitro principal*), 2,3 y 3,4. Del modo contrario a guardias iguales se ubican los sujetos que se posicionan de espalda a la línea del jogay, lo que en igual sentido favorece la visión del juez principal.

14- La ubicación de los jueces en cada esquina y del árbitro principal sobre la línea 2,1 y en alguna medida sobre las esquinas 2 y 3, motiva que el combate en las esquinas 1 y 2, se desarrolle en función de comprometer el ángulo visual de la mayoría de los jueces. Nótese, que el sujeto ubicado de espalda al jogay a guardia derecha y el que se ubica de frente al jogay, por el hemisferio izquierdo, obtiene la visibilidad de tres jueces, o sea, el de la esquina 2 y 3, más el principal. Del modo contrario sucede en las esquinas 3 y 4. Cuando esta estrategia se pierde de vista uno de los sujetos aparece desfavorecido por los oficiales.

➤ OBJETIVOS GENERALES.

1- Adaptar al sujeto a las exigencias del ejercicio de competición que se sustentan en la frecuencia de realización, el volumen de acciones y el número de combates de la división y de las modalidades extras.

3- Alcanzar los niveles óptimos de preparación física que garantice el rendimiento deportivo en cada macro estructura.

7- Fortalecer los valores y las direcciones del trabajo político ideológico en los karatecas en aras de elevar la dignidad, el patriotismo, el humanismo, la solidaridad, la responsabilidad, laboriosidad, honestidad, honradez, justicia, valentía, combatividad y firmeza.

➤ OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

1- Combinar acciones técnicas, lineales y de giro, en todas direcciones y en distintos hemisferios de realización tomando como referencia la ubicación de los pies y los brazos del contrario.

2- Realizar acciones de flexión y extensión en dirección y sentido de los movimientos técnicos de karate seleccionados como contenido para esta fase de iniciación. (*De brazo y pierna*).

3- Mejorar el ángulo articular que garantiza las acciones de pierna a la zona jodan.

4- Contribuir al desarrollo de la velocidad de traslación sobre una distancia similar a la del área de competición.

5- Elevar el nivel de respuesta inmediata a los estímulos y gestos corporales externos que provienen de un sujeto en calidad de oponente.

6- Contribuir al desarrollo de la fuerza explosiva por medio de ejercicios de saltos especiales y acciones con sobrecarga externa, que estimulen la aplicación vigorosa y controlada de la técnica deportiva en condiciones de oposición.

7- Incrementar la capacidad de recuperación del sujeto a las exigencias capacitativas de los ejercicios de entrenamiento y competición.

8- Mantener los niveles de fuerza rápida en óptimas condiciones desde el primer hasta el último combate de la división, modalidad abierta y de equipo, durante el ejercicio de competición.

9- Implementar la Formación de valores a partir de. *La Superación política; Asambleas educativas; Atención a atletas y familiares; Actividades recreativas; Preparación cultural y profesional; Emulación; Proyecto de educación y formación estética ambiental e higiénica; Acciones conjuntas con las distintas organizaciones políticas y de masas.*

5.2) - *INDICACIONES SOBRE LA CONFECCIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO.*

La orientación de la carga debe ser “**Carga de Orientación Compleja**”, puesto que se requieren de diferentes capacidades y sistemas funcionales. En este sentido el grupo de capacidades condicionantes permite en su forma de relación, el desarrollo de aquellas determinantes del rendimiento.

La sistematización de la carga en el ciclo de entrenamiento, debe conformarse en forma de “**Carga acentuada o distribuida**”, atendiendo al ciclo competitivo. Por una parte debido a que en esta categoría el ciclo de preparación es muy largo y solamente con una competición principal, al final del macro ciclo, se prefieren las cargas distribuidas o regulares, pero como en ocasiones participan en torneos élites y nacionales de categorías superiores, que por su nivel elevan el ranking del karateca y posibilitan su promoción a equipos nacionales, se requiere de cargas acentuadas o concentradas.

Para la interconexión de la carga, se debe utilizar el método “**Secuencial Contiguo**”, esto permitirá que la organización de los contenidos básicos, se combinen para favorecer el desarrollo de capacidades específicas. Al mismo tiempo se ha probado en estudios recientes, que este método provoca efectos de entrenamiento de mayor significación. Aquí la carga de determinada orientación que de base al desarrollo de otra determinante no corta radicalmente para iniciar la otra sino que se entrelazan el final con el inicio.

El método o forma de incremento de la carga debe ser **No-neumológico**, este se caracteriza por los incrementos de carga donde existe una fase de alivio después de la aplicación de cargas altas.

Bajo esta forma se distinguen dos tipos de carga: **Carga de choque**, es una carga que describe una progresión lineal durante los microciclos que componen el mesociclo de preparación, de mayor intensidad y volumen, con una compensación mínima al final que no permite la recuperación completa como si sucede en la carga ondulatoria.

Carga Ondulatoria, esta última es la más aceptada para esta categoría, pues aumenta de forma estable durante tres microciclos o cuatro microciclos y posteriormente descarga que permite la regeneración del organismo creando las bases para nuevos incrementos.

5.3)- INDICACIONES PARA LA ORIENTACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO.

1- Para la formulación de los objetivos del plan, se han de tener en cuenta los resultados anteriores. En este sentido se refiere a los resultados en competiciones, a los test realizados.

2- Los índices a establecer con relación a destrezas y habilidades.

3- El ciclo competitivo, y el conjunto de eventos que lo conforman así como su nivel de importancia durante el período de entrenamiento.

4- Las necesidades educativas del deportista, sus debilidades en determinada capacidad, etc.

5- El orden metodológico ya sea por la inmediatez o necesidad suprema de estos elementos permite la organización de los objetivos y la orientación y distribución de los contenidos que conformarán el plan.

➤ **INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA DETERMINACIÓN DE LOS CONTENIDOS.**

Este paso constituye un acto concreto que devienen del análisis de la competición de los tiempos de duración de la cantidad de combates que se realizan en competición de la duración de las micro y macropausas competitivas si se atiende a los intervalos de árbitro o al tiempo entre presentación y presentación, a la estructura funcional de las acciones para la selección de los medios y los grupos musculares específicos, de la velocidad con que se realizan las acciones las percepciones predominantes, etc. En fin se requiere de una caracterización precisa y científica de la competición para la determinación de los contenidos.

5.4)- EL CONTENIDO CAPACITATIVO.

El trabajo con la caracterización de la actividad de competición como referencia para la selección del contenido en esta categoría, está basado en la selección inmediata de las capacidades y habilidades que de ella se deducen. Tal es el caso de la resistencia a la fuerza rápida que en este nivel se desarrolla con la intención de buscar niveles máximos tanto en la velocidad y frecuencia de las acciones como en la resistencia a la fatiga muscular por acumulación lactato.

4. 1- Capacidades coordinativas. La aplicación en competición de la técnica de Karate requiere de cambios de direcciones y adecuación de los miembros para la acción según las distancias que propone el oponente, y la zona del área de combate en que se desarrolla el encuentro.

1.1)- Los elementos técnicos que sirven para atacar y defender, son acciones técnicas que requieren de orientación espacial. Las tareas encaminadas a la combinación con ejercicios especiales de giro, diferenciación postural alternando

manos y pies, en igual o diferente dirección y sentido, constituyen tareas de referencia para la comprensión de la técnica y su realización frente al adversario.

1.2)- Las tareas se deben especificar a las acciones defensivas para estimular las particularidades del bloqueo, la esquivas, tomando en consideración los tipos de desplazamientos adecuados a cada zona del área de competición.

1.3)- La orientación espacial para las acciones ataque que conllevan proyección y marcaje sobre el contrario en el suelo, debe ser potencializadas desde diferentes ángulos y posiciones con relación al cuerpo tendido y con diferentes elementos técnicos de mano y pie.

1.4)- La repetición de las habilidades generales y específicas que se aplican para mejorar la frecuencia de realización deben contemplar movimientos técnicos de estructura diferente, dirección y sentidos opuestos e incluir las proyecciones.

2- Resistencia a la fuerza. Fundamenta la aplicación de la técnica de impacto en condiciones de oposición y garantiza resistir al combate atendiendo al volumen de eventos de forcejeo por cinche, alones y empujones propios de las acciones de proyección.

2.1)- Los ejercicios de flexión sobre los miembros inferiores y superiores con sobrecargas su máxima en ejercicios como prom, cerrado y abierto, cuclillas, asalto al frente, al lateral, atrás, contribuyen al desarrollo de esta dirección en los músculos que intervienen en las acciones técnicas de pierna.

2.3)- El abdomen como plano muscular ubicado en la zona central y la hiperextensión, se trabaja con flexiones ventrales, e hipertensiones. También la abducción de las piernas en planos inclinados, desde acostado elevando piernas

con determinada sobrecarga, contribuye a la mantención del tronco erecto en las posturas básicas y acciones técnicas de piernas y de brazo.

3- Velocidad de traslación. En la competición la aplicación de los elementos técnicos y desplazamientos básicos requieren de velocidad en su ejecución bien sea para trasladarse de un lado a otro en función de esquivar o cambiar de dirección para realizar un ataque.

3.1)- La velocidad de traslación compromete la técnica deportiva, ya sea alternándola con la carrera, o bien sobre su propia ejecución, en estas categorías la idea no radica en aumentar las distancias de recorrido, sino potencializar las acciones que se realizan en una misma distancia y transferirlas a la estructura técnica.

4- Velocidad de reacción. Es un elemento importante dentro del combate para establecer los ataques y los contraataques como nivel del contenido táctico en el último año de esta categoría.

4.1 – Ejercicios de reacción a estímulo visual, en dirección igual y opuesta a los movimientos modelos, ejecución de técnicas de desplazamiento y golpeo, con cambio de dirección inesperado frente a estímulo visual, ejercicios con ángulo visual reducido, con número de oponentes superior a 1.

4.2)- Los ejercicios de reacción frente a estímulos visuales puede darse de forma sorpresiva y no preestablecida para buscar una respuesta lógica en función de la situación y creatividad en respuestas de tipo específica por medio de la técnica deportiva.

5- **La Flexibilidad.** Las acciones técnicas al igual que los elementos básicos primarios, requieren de movilidad articular, para lograr una ejecución técnica correcta en correspondencia con su elegancia y plasticidad y con su área de impacto baja central o alta.

5.1)- Los ejercicios de movilidad articular, que describan planos generales y similares a la técnica deportiva, contribuyen a la comprensión de la misma. Péndulos, torsiones, Split frontal y lateral, mariposa normal e invertida.

6)- **La Fuerza rápida.** Es una condición indispensable para el karateca de estas edades, como dirección condicionante de la resistencia a la fuerza rápida, en su relación con la resistencia aerobia y la resistencia a la fuerza.

6.1)- Las tareas dedicadas a esta dirección toman como referencia los saltos desde posición normal sobre la superficie, y los saltos con elevación previa a la superficie, tanto en trabajos de pierna como de brazo.

6.2)- El trabajo desde los planos musculares superiores puede realizarse en igual condición, tomando en cuenta la superficie de salto y caída para evitar lesiones en, muñecas, codos y hombros.

6.3)- Esta dirección se trabaja con sobrecargas entre el 50 y el 25% del peso máximo para estimular el reclutamiento de fibras rápidas a los músculos que intervienen en las acciones técnicas por medio de la velocidad de realización.

➤ Se propone el ABC, del Karate do en esta capacidad para el desarrollo de la fuerza rápida en el pateo.

1)- (A); Salto hacia delante en Yoko o Mawashi y Kasumi keri, iniciando con el pie de atrás. (B); Sobre el desplazamiento lateral, salto abriendo con rodillas

recogidas y patear arriba. (C); Salto hacia atrás en Mawashi o en Kasumi con pie de atrás.

- Se propone el ABC, del Karate do en esta capacidad para el desarrollo de la fuerza rápida en técnicas de brazo.

2)- (A); Salto hacia delante, continua con Yako zuki profundo y recupera el pie delantero al de atrás. (B); Salto largo desde kamaite, poco profundo, empuje en Mae te zuki, cambio de guardia y continua. (C); Salto hacia atrás desde la guardia adelante con Mae te zuki, cambio de guardia y continua saltando atrás adelante con Yako zuki.

- **Indicaciones metodológicas para el trabajo con el ABC.**

Este principio básico como norma para el desarrollo de la fuerza rápida en deportes como el Atletismo y la Esgrima, constituye el conjunto de movimientos especiales que involucra las formas técnicas en sus distintas manifestaciones de combate, pero acentuando las posiciones a niveles de mayor profundidad para lograr incrementos en su acción en los niveles normales de su estructura funcional.

Este ejercicio debe ser de dominio para todos los profesores y karatecas de esta categoría. Su trabajo dentro del proceso se ubica en las sesiones con orientación a esta capacidad, posterior a un calentamiento, que trabaje sobre el cuello, la columna vertebral, articulación coxofemoral, rodilla, tobillo, codos y muñeca.

Se ubican en la etapa en la etapa especial, y deben estar precedidos por ejercicios de orientación excéntrica como son las caídas desde diferentes alturas, 1 metro máximo, para piernas, 50 centímetros máximo para brazos, Saltos sin previo

estiramiento, o sea salto al cajón saltos elevando rodilla al pecho, salto abriendo con piernas estiradas salto alterno, etc.

Es importante para estos ejercicios, respetar la altura recomendada, y la rigidez de la superficie sobre la cual se realizan los ejercicios.

7)- La Resistencia aerobia. Constituye un elemento de base para la obtención de buenos niveles de recuperación ante las exigencias del entrenamiento y la competición, y permite la obtención de capacidades complejas al mezclarse con las direcciones anteriores de fuerza.

7.1)- Los ejercicios más parecidos a la postura y desplazamientos del combate, deben asumir la técnica deportiva, de modo que el proceso de obtención de niveles de resistencia se transfiera a los músculos que intervienen en la actividad comprendiendo su ángulo y dirección de trabajo.

8)- Resistencia a la fuerza rápida. Es una dirección determinante en el bloque capacitativo que surge de la demanda inmediata de las exigencias de competición. Su orientación es anaerobia láctica, y se obtienen por medio de trabajos a máxima intensidad a frecuencia de realización elevada, sobre una duración superior a los 12 segundos.

8.1)- Las tareas orientadas a esta dirección deben velar por la alta velocidad del movimiento ya sea por ejercicios generales o por inclusión del elemento técnico.

8.2)- Las tareas pueden construirse con técnicas preestablecidas, de forma estándar o variada para simular un poco más la variabilidad del combate.

8.3)- Las tareas que se trabajan para la obtención de esta capacidad por medio de las técnicas de proyección, deben tomar dos contrarios, para evitar la espera de la

recuperación del primero, y no tener que permanecer únicamente en la entrada de la acción.

8.4)- Esta dirección al igual que la fuerza rápida, se trabaja con sobrecargas entre el 50 y el 25% del peso máximo para estimular el reclutamiento de fibras rápidas.

6.5)- EL CONTENIDO TÉCNICO.

Los contenidos tratados en categorías anteriores poseen un alto nivel de desarrollo, por tanto el objetivo principal, es lograr su aplicación en competición y potencializar durante el proceso de entrenamiento los niveles requeridos de creatividad en el karateca.

- **Elementos técnicos a dominar en la categoría 16 - 18 años. Primer año de la categoría 16 años.**

Técnicas de brazo en su forma simple y combinada:

1- Yako zuki; 2- Mae te zuki; 3- Oi zuki; Ura ken; Haito ushi.

Como parte del contenido las técnicas defensivas se tratan desde el punto de vista de su aplicación por la funcionalidad que se aprecia en el combate y no por el dominio de la técnica en sí. Nótese que los bloqueos utilizados en competición, no se realizan idénticos a su patrón técnico.

1- Técnicas de defensa, agrupadas en bloqueos, esquivas y obstrucción.

Técnicas de pierna en su forma simple y combinada.

1- Mawashi shudan o Mae keri; 2- Mawashi keri jodan; 3- Kasumi keri; 4- Ushiro keri; 5- Ushiro Mawashi keri.

Técnicas de proyección en su forma simple y combinada.

1- Ashi barai, 2- Osoto gari, 3- Kosoto gari, 4- Koushi gari. 5- Sasae Suri Komi Ashi

Para la edad de 16 años, primer año de la categoría, 16 – 18, se incluyen dentro del contenido la siguiente proyección y sus formas de defensa por medio de la esquiva o el afrontamiento:

O ushi gari. Para la edad de 16 años, (*primer año de la categoría*), se incorporará dicho elemento técnico del Judo y se mantendrá hasta el último año de la propia categoría potencializando su desarrollo en formas de ataque simple y combinado.

Para la edad de 18 años, último de la categoría, 16 – 18 años, se incluyen dentro del contenido las siguientes proyecciones y sus formas de defensa por medio de la esquiva o el afrontamiento:

Ude Ushi Mata. Para la edad de 18 años, (*último año de la categoría*), se incorporará dicho elemento técnico y se mantendrá en potencialización sin perder de vista el elemento anterior. En igual sentido, se irá potencializando su desarrollo en formas de ataque simple y combinado.

➤ Indicación metodológica para el trabajo con el contenido técnico.

1- Las técnicas que se han incluido, son aquellas de referencia para la evaluación del elemento técnico, por tanto, ello no niega que el sujeto pueda dominar otras acciones de importancia para el combate y aplicarlas en una u otra categoría. Ahora es de estricto cumplimiento el dominio de las establecidas en este programa.

2- En la categoría 16 - 18 se deberá continuar potencializando las acciones combinadas propias con las técnicas de Judo, tomando como referencia el acto de defensa del oponente si es por esquiva o afrontamiento y finalizar con técnica de golpeo o pateo sobre el oponente tendido en el suelo.

5.6)- CONTENIDO TÁCTICO.

6.1) Clasificación del Contenido.

1- “Ataque – Defensa”. Agrupan las situaciones tácticas de mayor regularidad, que se dan por medio de los ataques directos y complejos, las soluciones brindadas a través de la defensa y viceversa atendiendo a las condiciones situacionales.

2- “Ataque – Contraataque”. Agrupan los comportamientos de mayor regularidad, ante acciones de ataque, que son rechazadas por los contraataques y sus distintas variantes. El estudio de las deficiencias del ataque frente al contraataque, y de las deficiencias del contraataque frente al ataque.

3- “Transición de roles”. Agrupan los comportamientos de mayor regularidad, ante acciones de contraataque que son superadas por su intensidad con otra acción de contraataque.

- **El sistema de objetivos de la preparación táctica para cada etapa.
Los Objetivos específicos.**

Etapa General y Especial.

- **El Ataque.**

1- Ataque: Crear situaciones tácticas por medio del ataque directo simple, atendiendo a los criterios básicos para la acción efectiva.

2- Ataque: Crear situaciones tácticas por medio del ataque directo complejo, atendiendo a los criterios básicos y complementarios para la acción efectiva.

➤ **La Defensa.**

1- Defensa. Rechazar y prevenir las acciones ofensivas de ataque por medio del bloqueo, aplicando los criterios básicos para la acción efectiva.

2- Defensa. Rechazar y prevenir las acciones ofensivas de ataque por medio de la esquiva, manipulando los criterios básicos y complementarios para la acción efectiva.

3- Defensa. Rechazar y prevenir las acciones ofensivas de ataque por medio de la esquiva o bloqueo, ubicándose en posición correcta para el contraataque.

Etapas Especial y Competitiva.

➤ **El Ataque combinado.**

1- Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque combinado creando los criterios básicos y complementarios para la acción ofensiva que tienen lugar en la defensa del contrario.

2- Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque combinado creando los criterios básicos y complementarios para la acción ofensiva que tienen lugar en la acción ofensiva del contrario.

➤ **El Contraataque.**

1- Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase final.

2- Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase de desarrollo.

3- Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase inicial.

Objetivos parciales según el tercer nivel del contenido Tránsito de roles.

➤ Tránsito del ataque al contraataque.

1- Crear situaciones tácticas favorables para el contraataque directo, por medio de la finta sobre el desplazamiento.

2- Crear situaciones tácticas favorables para el contraataque directo, por medio de la finta o del ataque.

Objetivos del Contraataque, como referente problémico para el Tránsito de roles.

Etapas Competitivas.

1- Solucionar situaciones tácticas de carácter ofensivo por medio del contraataque en cualquiera de las fases de la acción ofensiva del oponente.

➤ Indicaciones metodológicas para el trabajo de desglose del objetivo de la preparación táctica.

Los objetivos que se presentan atendiendo al primer nivel del contenido, responden a la generalidad de las situaciones tácticas que tienen lugar en la forma de

interacción, “Ataque – Defensa”, que devienen como contenido de la preparación táctica.

Los objetivos trascienden en niveles de profundidad, atendiendo a la utilización de los criterios para la acción efectiva que exhibe el oponente y a la creación de los criterios para la acción efectiva, por medio de los elementos de apoyo, (*finta y desvío de segmentos corporales involucrados en la protección de la zona de ataque*), estos componentes de la situación táctica complejizan la estructura de la acción desde el punto de vista cuantitativo y su carácter problémico desde el punto de vista cualitativo.

A diferencia de la categoría anterior los niveles de profundidad en esta categoría se persiguen por la relación entre los sistemas de interacción que conforman el contenido, y su vínculo con los aspectos situacionales del ejercicio de competición. En este sentido no solo se incluyen las distintas zonas del área de competición, sino las situaciones de ventaja y desventaja y las situaciones de prejuicio arbitrario.

La Defensa. Ubicada dentro de este primer nivel, trasciende desde las anteriores formas de rechazo, a una más (*bloqueo, esquiva, obstrucción*), fusionando los criterios básicos para la acción efectiva. Por otro lado la defensa aplica y crea los criterios de acción efectiva para estimular el ataque oponente y rechazarlo, (*creación de los criterios para la acción efectiva*), para ubicar la posible zona de contraataque, dando paso al segundo nivel del contenido.

La forma de interacción “Ataque – Contraataque”, es el segundo nivel del contenido que agrupa todas las situaciones tácticas posibles dentro su marco de acción. El nivel de contradicción se logra utilizando objetivos opuestos para garantizar el aprendizaje y práctica, en condiciones problémicas similares al

ejercicio de competición. En esta categoría a diferencia de la anterior se estimula la anticipación o el contraataque en fase inicial del ataque oponente.

El ataque. Se realiza en su forma combinada, se logra sobre la habilidad adquirida en el nivel anterior donde su máxima escala fueron las acciones complejas de ataque y avanza en profundidad tomando los criterios para la acción efectiva que devienen de la acción defensiva del contrario, solo que ahora también se incluye un nuevo criterio de referencia para el ataque combinado. En categorías anteriores era la defensa del contrario, ahora se realiza sobre la acción ofensiva del contrario, que en este caso, es un contraataque en fase inicial o de desarrollo del ataque inicial.

El contraataque. Aparece regulado por las distintas fases de realización, (*final, principal, inicial*), dejando la fase inicial como nivel de profundidad superior toda vez que se trata de la anticipación de la acción, que en este caso requiere de predicción y creatividad en función del movimiento contrario.

El Tránsito de roles. Evidencia el modo en que se relacionan todos los elementos del contenido, su objetivo es lograr la acción principal en este caso de contraataque, apoyado de acciones auxiliares de ataque, o el ataque, apoyado de acciones auxiliares de contraataque.

El objetivo de este tercer nivel trasciende a niveles de complejidad, atendiendo al tránsito directo, utilizando el desplazamiento en función manipular los criterios de ataque, para defender y realizar la acción ofensiva que determina su integración como contraataque, (*avance del cuerpo para estimular el contraataque oponente y contraatacar*). En un nivel de profundidad superior se apoya en las acciones de finta que citan el ataque complejo y en las acciones de ataque que citan el ataque combinado, para defender y continuar hacia el contraataque. (*Finta o ataque real, para provocar el contraataque oponente y sobre su acción ofensiva contraatacar*).

5.7)- LA PREPARACIÓN TEÓRICA.

➤ El Contenido:

- 4) Características de las acciones técnicas y su relación con la amplitud y restricción de movimiento de las distintas zonas del área de competición, (*centro líneas y esquina*).
- 5) Utilización de los fundamentos del reglamento de competición para obtener ventajas sobre el oponente o hacerlo incurrir en penalizaciones.
- 6) Los criterios de ataque que fundamentan la acción ofensiva y sus distintas formas de creación dentro del combate.

5.8)- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

➤ Objetivos parciales por etapa.

Etapa – I. General.

Identificar elementos técnicos y situacionales componentes de las situaciones tácticas complejas en el tránsito de roles en escenarios reales.

Etapa – II. Especial.

2- Identificar y solucionar mentalmente, situaciones tácticas complejas en el modo de ataque, defensa, contraataque y Tránsito de roles, demostrando por medio de la expresión práctica y simulando el combate.

Etapa – III. Competitiva.

1- Solucionar mentalmente de forma variable y creativa, los problemas tácticos con puntos concretados en escenarios reales durante un combate observado.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

Nota aclaratoria: En esta categoría se repiten los ejercicios de la categoría anterior, pero se intensifican nuevamente con la aplicación de un tiempo establecido, menor al anterior, para la realización de cada acción bien sea práctica al aplicar determinada habilidad o teórica al responder frente a cuestiones específicas del deporte. De igual forma se precisa la identificación de elementos combinados. El tiempo asignado será de 8 segundos para las tareas de bajo nivel. 6 segundos para de nivel medio y 4 segundos para las de nivel submáximo y 2 segundos para las del máximo nivel.

También se tendrá en cuenta que las diapositivas que se presenten pasarán en cantidad de cuatro con elementos similares y diferentes cada cinco segundos.

Como tareas introductorias se podrán utilizar las de la categoría anterior con un nivel de complejidad mayor en cuanto a la disminución del tiempo de observación a la cantidad de diapositivas o a la complejidad de las situaciones tácticas que en ellas se presentan.

Ahora a bien, las tareas que se encuentran a continuación están en el nivel de complejidad ubicado entre la (f – h), por tanto, deben relacionarse con el estudio de contrarios.

➤ Percepción y análisis.

8.1) – Identificación de elementos componentes de las acciones que realizan dos compañeros, uno frente a otro, explicando los errores a su experiencia. *Realizar cinco acciones que describan técnicas diferentes entre pierna y brazo, repetidas una sola vez.*

8.2) – Identificación de elementos de la acción técnica en videos, de corta duración, para estimular la percepción y el análisis de las situaciones con las que se interactúa y la memoria del sujeto. Los videos serán cortos y pasarán cada tres segundos.

8.3) – Descripción de varias interacciones tácticas, - más de cinco - entre dos sujetos por medio de acciones combinadas en ataque y defensa.

➤ **Solución mental.**

8.4) – El trabajo encaminado hacia la solución mental deberá retomar los distintos roles de ataque contraataque y tránsito de roles, en la medida que son observadas las diapositivas.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA FORMACIÓN INTEGRAL DE VALORES.

- ❖ Celebración de asambleas educativas.
- ❖ Participación en las labores de trabajo socialmente útil.
- ❖ Celebración del día de los CDR 28 de septiembre, vinculación CDR del Territorio.
- ❖ Actividad recreativa por el inicio del curso.
- ❖ Participación en las actividades de la UJC.
- ❖ Lectura y debates de la prensa y tabloides.
- ❖ Participación en las actividades culturales, políticas ideológicas y sociales.
- ❖ Participación en la jornada Camilo y Che, Del 8 al 28 de octubre.
- ❖ Realizar donaciones de sangre voluntarias.
- ❖ Conmemoración de fechas históricas: 6 de octubre “Mártires de Barbados”.

5.9) – ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TRABAJO POR ETAPAS.

➤ SESIONES, HORAS y MINUTOS SEMANALES.

	ETAPA – General.			ETAPA – Especial.					ETAPA – Competitiva.		
Mes.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene	Feb.	Mar	Abr.	May.	Jun.	Jul.
Semana.	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Sesiones.	20-6xS	20-6xS	20-6xS	18-6xS	24-6xS	24-6xS	24-6xS	24-6xS	24-6xS	24-6xS	18-6xS
Horas.	60	60	60	64	60	94	96	96	94	75	70
Minutos.	3600	3600	3600	3240	3600	5640	5760	5760	5640	4500	4200

➤ INDICACIONES PARA LA ORGANIZACIÓN DEL CONTENIDO.

La coordinación es una dirección fundamental sin embargo con el paso de las categorías los niveles en ella adquirido se van convirtiendo en una condicionante de la preparación táctica.

La resistencia aerobia por su condición es la dirección que en menor tiempo de trabajo permite alcanzar niveles máximos, que posteriormente se reorientan hacia la resistencia local logrando una especialización morfofuncional, que garantiza el trabajo técnico táctico, sobre la condición de resistencia a la fuerza. A su vez la relación con la fuerza explosiva de estas dos direcciones anteriores condiciona el trabajo para la resistencia a la fuerza rápida, que se mantienen hasta el período competitivo.

Por su parte lo técnico táctico y lo teórico van juntos hacia el final pues en todo momento el estudio de contrario y la modelación a alta y baja intensidad con muy bajo volumen mantienen alerta y estimulada la expectativa del karateca con relación a la dinámica de su oponente.

5.10)- MÉTODOS.

Método para el desarrollo de los contenidos capacitativos.

- El Método de repeticiones. Estándar y variado.
- Discontinuos a intervalos intensivos. Estándar, progresivos y regresivos.

Indicaciones metodológicas para el método intervalos intensivos:

1- Cuando se trabaja para el desarrollo de resistencia a la fuerza rápida, puede influir por medio de intervalos muy cortos entre 5 y 6 segundos, ampliando el volumen de trabajo hasta cumplimentar la duración de un combate y trascender por medio de macropausas hasta el total de combates en competición.

- **Discontinuo a intervalos extensivos.**
- **Pliométrico.**

Indicaciones metodológicas para el trabajo con el método pliométrico:

1- Para el trabajo con los ejercicios pliométricos no se deberán exceder las 90 repeticiones en el primer año de la categoría 16 – 18. O sea 16 años. Ya en la segunda se ampliarán hasta 120. Esto se debe que hasta los 16 años se evidencia crecimiento del cartílago óseo que recubre las rodillas.

2- Se debe tener en consideración para estos ejercicios que la superficie no sea demasiada rígida como el pavimento, o sea se deberá realizar sobre el tatami, tabloncillo, o en tierra.

3- Tanto en el trabajo de pierna como de brazo, la rodilla o el codo no deben sobrepasar un ángulo de 90°, en la caída, para su posterior extensión y salto, en este

sentido se transforma la orientación del ejercicio, e indica al mismo tiempo que la altura no es adecuada para ese individuo o colectivo de trabajo.

➤ **Método. Estiramiento. (Stretching).**

Activo. La amplitud articular se logra por el propio peso o con esfuerzo individual del sujeto que se ubica en determinada posición.

Pasivo. La amplitud articular se logra con una sobrecarga, encargada de tensar o flexionar y por la acción de un compañero, o sea, por la acción de elementos externos.

Indicaciones metodológicas.

1- Los ejercicios de máxima amplitud en esta categoría deben durar aproximadamente de 2 a 3 minutos sobre la posición, cuando se realiza con presión de carácter sostenida la misma deberá durar 33 segundos y 1 minuto.

➤ **Pasivo de progresión continua, hasta el rechazo.**

Indicación metodológica:

1- La progresión continúa de la amplitud articular en estas edades es la base del desarrollo de la flexibilidad, sin embargo al estar los músculos más desarrollados en fuerza la prolongación sostenida del ángulo articular debe tratarse con cuidado.

2- Los ejercicios bajo este método se trabajan al inicio de la sesión o en la parte principal con menor rigor a menos que sea una sesión dedicada a la flexibilidad. Nunca al final como método para la recuperación muscular.

➤ **Los métodos continuos. (Estándar y variable).**

Indicaciones metodológicas para el trabajo con el método continuo:

1)- La duración del trabajo no exceder la lógica a resistir que indica el deporte para ello puede tomarse como referencia el tiempo total de duración combates multiplicado por la cantidad de combates que tienen lugar en el ejercicio de competición incluyendo las modalidades de combate abierta y por equipo.

2)- La extensión de este tiempo de trabajo por medio del método continuo puede exceder el parámetro anteriormente establecido sin embargo, no debe exagerar en duración, para evitar que los radicales libres como desecho del organizamos durante esta actividad atrofien la condición de niño. Por otro lado tampoco es conveniente variar el balance de las fibras rápidas del sujeto en fibras lentas producto de este tipo de tareas.

➤ MÉTODOS PARA EL DESPLIEGUE DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA.

1- Método interválico técnico situacional progresivo.

El método consiste en la exposición del sujeto frente a situaciones tácticas que van aumentando de forma progresiva a distintos niveles de complejidad problémica, de forma estructurada atendiendo a los criterios de sistematicidad y transferencia entre las habilidades que soporta cada una de las situaciones tácticas agrupadas dentro de cada nivel del contenido.

2- Competencia.

- **Indicaciones metodológicas para el proceder con el contenido a través de los métodos propuestos.**

- 1- El carácter interválico de la actividad debe estar centrado en la regla de pasividad, que determina la solución de las situaciones tácticas en un tiempo mínimo de 15 segundos.
- 2- Puede modelar una vez logrado el objetivo de la indicación anterior, intervalos más cortos como el de los 10 segundos restantes, y hasta menos.
- 3- Los intervalos extensivos toman como referencia la duración total del combate, y utiliza como macropausas un mínimo de 5 minutos.
- 4- El número de asaltos o ejercicios de enfrentamiento está regulado por el promedio de encuentros dentro de cada combate y por la cantidad de combates necesarios para estar entre los primeros lugares.

➤ **Indicaciones metodológicas para la creación de las condiciones de realización de la acción según el método son las siguientes.**

Las condiciones en que se realiza la tarea comprenden las situaciones favorables para el aprendizaje del contenido, su organización toma como fundamento el principio de la asequibilidad, que determina la simplificación de la acciones y condiciones para adecuarlas a las características cognitivas del sujeto y el principio del carácter activo y consciente, que garantiza la comprensión problémica.

- 1 *De lo simple a lo complejo:* En función del elemento técnico, se debe atender a la relación de contradicción que se establece entre ellos por su estructura de movimiento, por la dirección y sentido de la acción para golpear y por la distancia en que operan para su efectividad.
- 2 *De lo amplio a lo reducido.* Lo amplio indica la posibilidad de acción en toda el área de realización que no debe sobrepasar la dimensión de 8 metros

cuadrados, mientras lo reducido refiere al espacio límite entre dos contendientes en distancia larga ello es igual a 3 metros cuadrados.

- 3 *Del centro a las esquinas.* Otra forma de relación se expresa entre la técnica a realizar y la geometría del espacio, nótese que cualquier técnica de desplazamiento que soporte una acción de ataque, defensa o contraataque, debe actuar en consecuencia con la forma circular, lineal o esquinada, del espacio de competición en el cual se realiza la acción para evitar salirse del área y ser penalizado.
- 4 *De la igualdad a la ventaja.* las condiciones de igualdad numérica de recursos técnicos, igualdad de espacio y geometría, igualdad de roles de acción, igualdad de puntos, de oponentes y cognición, constituye un conjunto de condiciones técnicas y situacionales de menor dificultad, que cuando existe un nivel de superioridad en el contrario, que cita a la ventaja y desventaja.
- 5 *De lo conocido a lo desconocido.* Es una condición para motivar la construcción de estrategias sobre hechos ya conocidos. Su condición problémica se incrementa cuando no se conoce la acción del oponente e inicia la búsqueda de lo desconocido, por medio de la finta, ataques falsos o acciones destinadas a marcar. Esta condición se debe explotar atendiendo a los elementos que domina el sujeto y a sus necesidades cognitivas.

5.11)- FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL DEL NIVEL DE APROPIACIÓN DEL CONTENIDO.

➤ **Evaluación del contenido capacitativo.**

1- Flexibilidad. Se evaluará tomando como referencia a la escala horizontal de 180°, con pies fijo a la pared y otro que se desplaza desde la posición de sentado. (90 -150) M; (151 – 160), R; (160 – 170), B; (170 – 180), MB.

2- Flexión ventral sobre un banco para medir nivel de profundidad con las manos sin flexionar las piernas. -0, M; (0 - 5 cm R); (6 – 10, B); (+ 11 MB).

3- Carrera en 4m x 4m, hasta cumplimentar 16 m.

4- Carrera lineal sobre los 8 metros x 4 metros hasta cumplimentar 32 m.

Establecer normativas de evaluación según el crecimiento individual entre la primera y segunda aplicación. En fase inicial tomar como referencia las siguientes: (Incremento en 0, M); (Incremento de 1 segundo, R); (Incremento +1 segundos B).

5- Desliz sin impulso. Desliz hacia delante con ambos pies. Se utilizará escala métrica para estos tipos de test, y se evaluará según las normativas establecidas por el entrenador hasta tanto se consigne la ideal para el karateca.

6- Potencia de avance en paso plano adelante. Se evaluara por ambas guardias tomando en consideración el pie rezagado sobre la escala métrica aplicada.

6- Salto alto desde posición de plancha. Se evaluara la diferencia del despegue tomando como referencia la altura que adquiere la muñeca más rezagada. La escala

de evaluación se tomará en centímetros y se ubicara de forma vertical y asequible para facilitar la medición del salto.

Dado que no existe referencia acerca de esta normativa se tomará en consideración los niveles de incremento a partir de la relación entre la primera y segunda aplicación. O sea en ambos casos se procederá de la manera siguiente:

Incremento menor al 10% de la altura. M; entre el 11 y el 20% R; + 21% B. Las pruebas se aplicaran al final de cada mes de trabajo sistemático con los karatecas de esta categoría.

Prueba de Fuerza máxima:

a)- Prom cerrado ubicando brazos al ancho de los hombros.

b)- Cuchillas. Se realizará sin sobrepasar el ángulo de 90° que se forma en la flexión de la pierna.

Se podrán incluir otros ejercicios para evaluar la fuerza máxima en calidad de dosificación del trabajo de fuerza en todas sus direcciones pero se evaluarán los niveles de fuerza obtenidos en estos dos elementos.

Incremento menor en kilogramos al 3%. M; entre el 3 y el 4% R; + 4% B. Las pruebas se aplicaran al final de cada mes de trabajo sistemático con los karatecas de esta categoría.

- *Pruebas de evaluación de la condición especiales. Las pruebas especiales se realizarán a inicio de la etapa de preparación especial, como diagnóstico de entrada, posteriormente durante su trayectoria como controles parciales al final de cada mesociclo y al final de la etapa.*

Test para la evaluación de la Fuerza explosiva en el desplazamiento ofensivo y defensivo.

➤ Descripción / realización. Para la acción ofensiva.

1- Desliz sin impulso. Desde la posición de guardia, se realizará un desliz sin impulso hacia delante con ambos pies. El sujeto que realiza la prueba se ubica sobre una línea de meta seguida de una escala longitudinal de 2 metros de largo.

2- El desplazamiento se impulsa con el pie trasero despegando el pie delantero lo menor posible, si excede los 20 cm de altura la prueba se considera fallida. Se realizarán dos intentos 1 por cada guardia.

➤ **Para la acción defensiva.**

1- Desliz sin impulso. Desde la posición de guardia y ubicado de espaldas a la escala métrica, se colocará el pie delantero sobre la línea de meta, dejando el calcañal a tope con la línea de meta. Se realizará un desliz sin impulso hacia atrás con ambos pies.

2- El desplazamiento se impulsa con el pie delantero despegando el pie trasero lo menor posible, si excede los 20 cm de altura la prueba se considera fallida. Se realizarán dos intentos 1 por cada guardia.

➤ Valoración / interpretación.

1- Se utilizará escala métrica con valores en centímetros, para estos tipos de test, y se evaluará según las normativas establecidas por el entrenador hasta tanto se consigne la ideal para el karateca.

2- Se evalúa la distancia recorrida por el pie de atrás luego de un movimiento simple.

➤ Indicaciones referentes a la realización.

1- La evaluación se otorgará tomando en cuenta la cantidad de espacio ocupado, durante el trabajo.

2- Se consideran fallidos los intentos inestables, con caídas, apoyo de las manos o contacto con algún objeto durante la realización.

3- La obtención del valor se obtienen mediante la multiplicación de la distancia recorrida en centímetros, por el peso corporal del sujeto dividido entre el tiempo. Ello indicará que cantidad de fuerza es capaz de realiza el sujeto para mover determinada masa corporal en unidad de tiempo.

4- El Valor más importante está en la relación de tiempo y distancia que permite valorar si es capaz o no de impactar a su oponente en distancias convencionales en situaciones límites de competición.

Test de potencia de ataque.

➤ Descripción / realización.

1- El sujeto que realiza la prueba se encontrará parado frente a su oponente a una distancia de 2 metros. El mismo estará desde la posición Heiko dashi, postura de inicio del combate en la línea de entrada. Al sonido del silbato ejecutará técnica de Mawashi o Yoko keri, a simple elección, buscando el mayor alcance posible sobre el desplazamiento del pie de apoyo.

➤ Evaluación / valoración.

Se partirá de una línea meta que representa el punto de partida del combate, con la punta de los pies ubicados detrás de la línea.

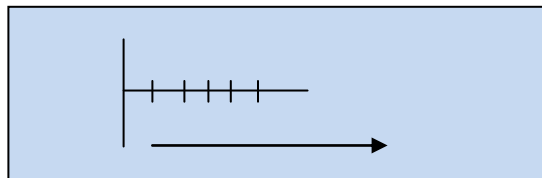
Se tomará como valor de referencia el recorrido que realiza el pie atrasado que en este caso se considera pie de apoyo.

➤ Indicaciones de realización.

1- Se considerará prueba fallida si se logra la acción por medio del salto, la exigencia es deslizar sobre el pie de apoyo.

2- Si el sujeto se cae o presenta un desequilibrio que a juicio de árbitro pudiera implicar pérdida de su efectividad por falta de Limé, la prueba no resultara válida.

3- En caso de que no exista forma de evaluación por medio de la grabación de la prueba, se ejecutará activando el cronómetro en el momento de la voz de Hayime, previamente preparando al sujeto para esta señal.



3- La obtención del valor se obtienen mediante la multiplicación de la distancia recorrida en centímetros, por el peso corporal del sujeto dividido entre el tiempo. Ello indicará que cantidad de fuerza es capaz de realiza el sujeto para mover determinada masa corporal en unidad de tiempo.

4- El Valor más importante está en la relación de tiempo y distancia que permite valorar si es capaz o no de impactar a su oponente en distancias convencionales en situaciones límites de competición, “tiempo y distancia”.

Test para la Velocidad de reacción al ataque:

➤ Descripción /realización:

1- El sujeto que realiza la prueba, se parará en guardia de frente a su compañero a 1 metro de distancia, dispuesto a reaccionar a estímulos de ataque que simulan por medio de movimientos de los brazos zonas puntuables desprotegidas. Los estímulos cambian cada tres segundos, durante un parcial general de 15 segundos.

1.a) Los estímulos realizados deberán ser claros y diferenciadores unos de otros, o sea dos manos arriba, indica zona baja desprotegida, dos manos abajo zona alta desprotegida para ataque frontal, una mano arriba y una abajo, zona alta desprotegida para ataque lateral, (*establecer con Mawashi Kasumi Haito ushi o Uraken según el objetivo o dejarlo a comprensión individual del estímulo*).

➤ Medición /valoración:

1- Se analizan los golpes aceptados y se promedia a partir de la relación del por ciento, entre golpes aceptados, con el total de acciones realizadas.

Golpes aceptados. $(G.a \times 100 / T.a)$. Total de acciones.

➤ Indicaciones referentes a la realización.

1- Mantención de la distancia establecida en el caso especial de que se realice con técnicas de pierna o de brazo de forma individual.

2- Ajuste de la distancia a la necesidad de impacto en caso de técnicas diferentes, volviendo a la distancia inicial de 1 metro.

Para esta categoría un (80% – 86%) M; (87% - 90%) R; un (91% – 93%) B; (94% - 96% MB), (97% - 100%) E.

Test para la Velocidad de reacción a la defensa:

➤ Descripción /realización:

1- El sujeto que realiza la prueba, se parará en guardia de frente a su compañero a 1 metro de distancia, dispuesto a reaccionar por medio de la esquivas, a los ataques brazo. Se ubicará frente a su oponente a 1 metro y medio para los ataques de pierna. Los estímulos se realizarán de forma continua durante 10 segundos.

1.a) El sujeto que realiza los ataques deberá atacar con acciones de puño recto y retroceder a la distancia establecida para grupo de técnicas. Por su parte el que esquivas deberá evadir las acciones con movimiento del tronco, contrario al hemisferio con que se realiza el golpeo.

1.b) Se aceptará utilización del bloqueo para las acciones de pierna utilizando desplazamiento a la diagonal delantera contraria al pie del oponente que ejecuta el ataque.

➤ Medición /valoración:

1- Se analizan las esquivas o bloqueos aceptados y se promedia a partir de la relación del porcentaje, entre esquivas efectivas, con el total de acciones realizadas.

Esquivas efectivas. $(D.e \times 100 / T.a)$. Total de acciones de ataque.

➤ Indicaciones referentes a la realización.

1- Mantenimiento de la distancia establecida en el caso especial de que se realice con técnicas de pierna o de brazo de forma individual.

2- Ajuste de la distancia a la necesidad de impacto en caso de técnicas diferentes, volviendo a la distancia inicial de 1 metro o metro y medio.

3- Se exigirá al ejecutor de ataques, que no mueva el pie de apoyo de la línea establecida como distancia inicial.

Para esta categoría un (80% – 86%) M; (87% - 90%) R; un (91% – 93%) B; (94% - 96% MB), (97% - 100%) E.

Test para evaluar la velocidad de traslación sobre el desplazamiento.

➤ Descripción / realización.

1- Se tomará como punto de partida una línea que une el triángulo de cualquiera de las esquinas del área de competición. Su longitud será de 4 metros.

2- El sujeto que realiza la prueba, parte desde la posición de guardia, y deberá desplazarse con pasos laterales sin cruzar los pies ni unirlos de un extremo a otro. Al llegar a cada extremo retomará la postura de guardia haciendo un pivote corto sobre el pie delantero, que le permita tener la guardia hacia el mayor espacio, y acto seguidamente continuar el desplazamiento.

3- Se realizará el desplazamiento como una prueba de 4 x 4, o sea, solamente se desplazarán cuatro veces.

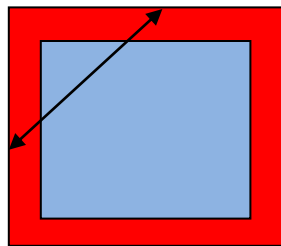
Valoración /evaluación.

Se evaluará la velocidad dividiendo, la distancia parcial de 4 metros, entre el tiempo recorrido en cada tramo y se promediará entre cuatro, para otorgar la evaluación final esta se aporta en metros por segundos.

➤ Indicaciones de realización.

1- Se considera fallida la prueba si el sujeto une los pies o los cruza durante su recorrido, si adopta una mala postura al llegar a cada punta, o se cae durante el transcurso.

2- Se realizarán dos intentos y se obtendrá el mejor de los dos para la evaluación final.



Test para evaluar velocidad de frecuencia.

1- Para el pie delantero.

Descripción/ realización.

1- El sujeto se ubicará a una distancia de 1 metro a un 1 metro y medio, de su oponente, según la relación de altura de los sujetos entre 1, 50 y 180, o hasta 2 metros. Y se dispondrá a realizar pateo jodan, Mawashi o Kasumi, con pie delantero.

2- El movimiento se realiza desde la posición de guardia detrás de una línea de meta, con desliz hacia adelante para impactar sobre la mascota y se regresa nuevamente atrás. Esto se realizará durante 8 segundos.

➤ **Para el pie trasero.**

1- El sujeto se ubicará a una distancia a un 1 metro y medio, o más de su oponente, según la relación de altura de los sujetos entre 1, 50 y 180 y 2 metros y se dispondrá a realizar pateo jodan, Mawashi o Kasumi, con pie de atrás.

2- El movimiento se realiza desde la posición de guardia detrás de una línea de meta, sin avanzar el pie delantero para impactar sobre la mascota, el desplazamiento necesario en todo caso es con el pie de apoyo luego de iniciada la acción técnica y se regresa nuevamente atrás con desliz. Esto se realizará durante 10 segundos.

➤ Evaluación /valoración.

1- Se evalúa la “Frecuencia de realización” tomando en cuenta la cantidad de acciones entre el tiempo establecido.

➤ Indicaciones de realización.

2- Serán descontadas las acciones que no inicien desde la posición de meta, si son más de cinco, quedará anulada la prueba. Igual sucederá si el sujeto no alcanza la zona de impacto por distancia o foco correcto. En este último caso se procede igual a descontar, pero se invalida en caso de tres fallos.

(3 – 2,5 acciones por segundo, E); (2,4 – 2 acciones por segundo, MB); (1,9 – 1.6 acciones por segundo B); (1,5 – 1 por segundo R); Cualquier resultado por debajo se considera M.

Test para la evaluación de la Resistencia aerobia especial.

➤ Descripción/ realización.

1- El sujeto que realiza la prueba se ubicará en guardia frente a un oponente a una distancia de 1 metro y medio.

2- Desde esta distancia deberá realizar técnica de Mawashi keri jodan con pie de atrás y regresando a la distancia inicial para iniciar con el otro pie. El trabajo de forma continua se realizará durante tres minutos.

3- La acción de Mawashi keri se realizará impactando sobre las manos de su oponente cubierta con guantes y ubicadas en zona jodan.

➤ Valoración/ interpretación.

1- No se contará la técnica realizada que no llegue a la altura establecida, y se detendrá el ejercicio cuando tres acciones de forma consecutiva no lleguen al destino indicado.

2- Se tomará como elemento de evaluación la frecuencia de pateo y la frecuencia cardíaca al instante de finalizar y posteriormente en el primer y segundo minuto de recuperación.

➤ Escala para la para la frecuencia de pateo:

(1:1 – 1:1,3) = E; (1: 1,4 – 1:1,6) = MB; (1:1,7 – 1: 2) = B; (1:2,1 – 1: 2,4) = R;
(+1:2,4) = M.

El resultado se obtienen por medio de la división entre el total de segundos, y el volumen de acciones realizadas $180/Va = \text{Frc}$.

➤ **Evaluación del contenido técnico.**

Indicaciones metodológicas para la evaluación del contenido técnico en esta categoría.

1- Si se pretende evaluar la técnica deportiva en competición debe tenerse en cuenta que la misma sufre transformaciones producto de la interactividad del oponente, por tanto, debe tomarse en cuenta que la técnica en función de distancias no adecuadas puede variar su patrón pero ser efectiva, esta disyuntiva debe ser resuelta de la siguiente manera:

a)- El criterio de efectividad de la técnica es un factor importante toda vez que el árbitro, debe tener en cuenta la buena forma como criterio de evaluación.

b) Existen además acciones básicas que conforman la estructura de la técnica en cualquiera de sus manifestaciones de variación. O sea la técnica de pateo siempre requiere de una flexión primaria que se observa en la elevación de la rodilla, más o menos alta en dependencia del área de impacto shudan o jodan. El indicador en este caso sería **“Inicial de la acción”**.

c)- La técnica de combate para su aplicación en cualquier circunstancia debe recogerse o extenderse como en el caso de Kasumi para marcar su momento final.

Este indicador o sea “**Final de la acción**”, debe comprender que en ocasiones el contrario permanece con la técnica agarrada una vez que no fue posible su defensa, o para tomar su trayectoria final como opción de contraataque.

d) El otro indicador de mayor importancia, consiste en definir el momento de realización de la acción cuando no se encuentre comprometida por la acción defensiva del oponente, aplicando los indicadores anteriores a la presente indicación metodológica.

➤ **Evaluación del contenido táctico.**

1- La evaluación del desempeño táctico se realizará atendiendo al “Test de combate de Sánchez I”. Esta prueba o test de combate es una tecnología novedosa para la evaluación del karateca en escenarios reales construidos atendiendo a las nuevas tendencias competitivas y bajo referencias internacionales. Por tal motivo es importante en esta categoría puesto que ya se preparan para su incursión mediata en equipos nacionales juveniles y de primera categoría.

2- La aplicación del test debe llevarse a cabo en escenarios de competición, con jueces apropiados y la mayor cantidad de medios de competición posible.

3- La prueba de combate test debe ser grabada y evaluada por observación indirecta atendiendo al protocolo que se exhibe en el anexo No. 2.

➤ **Pruebas Médicas de Laboratorio.**

a). Pruebas de Laboratorio Clínico: Hb, Hto, Glicemia, Triglicéridos, Serología, H. Fecales, HIV, Grupo Sanguíneo y Factor.

b). Pruebas de Laboratorio Cardiovascular: EKG de reposo y ortostática.

- c). Pruebas de Laboratorio Desarrollo Físico: Composición Corporal y Somatotipo.
- d). Pruebas de Laboratorio Neuromuscular: Ergosalto.

PRUEBAS PSICOLÓGICAS.


1. Motivación:
2. Intereses cognitivos. Expresa el interés por el conocimiento.
3. Capacidad de aprendizaje de las habilidades.
4. Concentración de la atención.
5. Reacciones simples y complejas.

CAPÍTULO - 6

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE KARATE DO. 1ra CATEGORÍA.

CAPÍTULO – 6.

6)- PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA EN LA 1^{ra} CATEGORÍA.

Los contenidos a seleccionar en esta categoría toman como referencia inmediata las exigencias de la competición internacional, pues ya el karateca se prepara para la incursión en la alta competencia de  centroamericano, panamericano y mundial. Por tanto el karateca de esta categoría debe iniciar un trabajo encaminado hacia las tendencias competitivas contemporáneas.

6.1)- CARACTERÍSTICAS DE LA COMPETICIÓN MUNDIAL.

1- Aumento del tiempo de *Duración del encuentro táctico*, a 2,96 segundos denotando un segundo más de incremento con relación a décadas anteriores.

2- La solución de las situaciones tácticas se exige en un tiempo más breve, (*menos de 15 segundos*), trayendo como consecuencia el incremento del *Volumen de los encuentros tácticos*.

3- Al aumentar el volumen de encuentros tácticos dentro de una misma unidad de tiempo, aumenta la frecuencia de aparición de las situaciones tácticas dentro del combate.

4- En los escenarios de primer nivel la mayoría de los ataques simple y combinado, se realizan buscando las diagonales delanteras que coinciden con la espalda del oponente, esto es más fácil de realizar a guardias diferentes.

5- Las acciones de contraataque efectivas que se realizan a guardias diferentes evitan la situación anterior, obstruyendo la salida hacia la diagonal que coincide

con la espalda, ubicando el pie delantero por fuera del pie adelantado del adversario.

6- De forma regular se observa que las acciones realizadas en el centro del área terminan, en líneas y esquinas tratando de perseguir la ventaja que brinda la ubicación del pie delantero por fuera del pie adelantado del contrario.

7- Los ataques y contraataques que se realizan de frente a la esquina, buscan reducir el ángulo del oponente contra la línea que queda a su espalda, mientras el oponente ubicado de espalda a la esquina, previene esta acción ubicándose a guardia diferente con su rival. De esta forma no es posible para el sujeto ubicado de frente al jogay realizar ataques por la diagonal correspondiente a la espalda de su contrario, puesto que ello implica alta posibilidad de infringir sobre los bordes.

8- Del modo contrario se observa que cuando el sujeto ubicado de espalda a la línea del jogay se posiciona a guardia diferente con su oponente, dejando la espalda en dirección a la esquina contraria, posibilita los ataques por dicha diagonal, reduce su posibilidad de defensa, de contraataque y comete violación por salida del área de combate.

9- En las esquinas los sujetos ubicados de espalda al jogay, se posicionan sobre la línea central que parte el ángulo de 90 grados por el centro, para buscar acceso al centro del área por las dos diagonales, (*derecha e izquierda*) delanteras de su oponente.

10- Las acciones ofensivas que se realizan en estas zonas cuando se está posicionado de frente al jogay, generalmente tratan de reducir el ángulo de acción entre la ubicación del oponente y el borde del jogay que queda a su espalda.

11- Las habilidades de atacar y contraatacar en líneas y esquinas, de espalda al jogay, se distinguen por utilizar desplazamientos hacia las diagonales delanteras del oponente, en sentido lineal o circular, para facilitar el acceso al centro del área de competición.

12- Las habilidades defensivas que se realizan en las esquinas del área, toman como base para el acceso al centro, los desplazamientos de pivot sobre las diagonales delanteras, acompañadas de bloqueo y la obstrucción del ataque oponente. Estas acciones al igual que las de ataque y contraataque presentan una regularidad histórica que se observa por su estabilidad en la década del 1990 y en los años posteriores hasta el 2012.

13- El sujeto ubicado de frente a la línea del jogay, evidencia un predominio del hemisferio izquierdo en la esquina 1, y 2, y un predominio del hemisferio derecho en la esquina 3 y 4. La fundamentación de esta manifestación también se apoya en la estrategia del competidor en función de ampliar el campo visual del árbitro principal, que se ubica generalmente sobre las líneas 1,2 (*línea de mayor predominio en la ubicación del árbitro principal*), 2,3 y 3,4. Del modo contrario a guardias iguales se ubican los sujetos que se posicionan de espalda a la línea del jogay, lo que en igual sentido favorece la visión del juez principal.


14- La ubicación de los jueces en cada esquina y del árbitro principal sobre la línea 2,1 y en alguna medida sobre las esquinas 2 y 3, motiva que el combate en las esquinas 1 y 2, se desarrolle en función de comprometer el ángulo visual de la mayoría de los jueces. Nótese, que el sujeto ubicado de espalda al jogay a guardia derecha y el que se ubica de frente al jogay, por el hemisferio izquierdo, obtiene la visibilidad de tres jueces, o sea, el de la esquina 2 y 3, más el principal. Del modo

contrario sucede en las esquinas 3 y 4. Cuando esta estrategia se pierde de vista uno de los sujetos aparece desfavorecido por los oficiales.

6.2) - INDICACIONES SOBRE LA CONFECCIÓN DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO.

1- La orientación de la carga debe ser “**Carga de Orientación Compleja**”, puesto que se requieren de diferentes capacidades y sistemas funcionales. En este sentido el grupo de capacidades condicionantes permite en su forma de relación, el desarrollo de aquellas determinantes del rendimiento.

2- La sistematización de la carga en el ciclo de entrenamiento, debe conformarse en forma de “**Carga acentuada**, atendiendo al ciclo competitivo, que en este caso aparece cargado con más de dos competencias importantes en el año.

Para la interconexión del a  carga, se debe utilizar el método “**Secuencial Contiguo**”, esto permitirá que la organización de los contenidos básicos, se combinen para favorecer el desarrollo de capacidades específicas. Al mismo tiempo se ha probado en estudios recientes, que este método provoca efectos de entrenamiento de mayor significación. Aquí la carga de determinada orientación que de base al desarrollo de otra determinante no corta radicalmente para iniciar la otra sino que se entrelazan el final con el inicio.

El método o forma de incremento de la carga debe ser **No-neumotónico**, este se caracteriza por los incrementos de carga donde existe una fase de alivio después de la aplicación de cargas altas.

Bajo esta forma se distinguen dos tipos de carga: **Carga de choque**, es una carga que describe una progresión lineal durante los microciclos que componen el

mesociclo de preparación, de mayor intensidad y volumen, con una compensación mínima al final que no permite la recuperación completa como si sucede en la carga ondulatoria.

Carga Ondulatoria, esta última es la más aceptada para esta categoría, pues aumenta de forma estable durante tres microciclos o cuatro microciclos y posteriormente descarga que permite la regeneración del organismo creando las bases para nuevos incrementos.

6.3)- INDICACIONES PARA LA ORIENTACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO.

- 1- Para la formulación de los objetivos del plan, se han de tener en cuenta los resultados anteriores. En este sentido se refiere a los resultados en competiciones, a los test realizados.
- 2- Los contenidos prescritos para el desarrollo de la preparación.
- 3- Los índices a establecer con relación a destrezas y habilidades.
- 4- El ciclo competitivo, y el conjunto de eventos que lo conforman así como su nivel de importancia durante el período de entrenamiento.
- 5- Las necesidades educativas del deportista, sus debilidades en determinada capacidad, etc.
- 6- El orden metodológico ya sea por la inmediatez o necesidad suprema de estos elementos permite la organización de los objetivos y la orientación y distribución de los contenidos que conformarán el plan.

➤ INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA LA DETERMINACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

Este paso constituye un acto concreto que devienen del análisis de la competición de: *Los tiempos de duración*; Cantidad de combates que se realizan en competición; *Duración de las micro y macropausas competitivas, si se atiende a los intervalos del árbitro, o al Tiempo entre presentación y presentación*; *La estructura funcional de las acciones, para la selección de los medios y los grupos musculares específicos*, de la velocidad con que se realizan las acciones; *Las percepciones predominantes*, etc. En fin se requiere de una caracterización precisa y científica de la competición para la determinación de los contenidos.

➤ OBJETIVOS GENERALES.

1 - Adaptar al sujeto a las exigencias del ejercicio de competición que se sustentan en la frecuencia de realización, el volumen de acciones y el número de combates de la división y de las modalidades extras.

2- Alcanzar los niveles óptimos de preparación física que garantice el rendimiento deportivo en cada macro estructura.

3- Reforzar los valores y las direcciones del trabajo político ideológico en los atletas y entrenadores, en aras de elevar la dignidad, el patriotismo, el humanismo, la solidaridad, la responsabilidad, laboriosidad, honestidad, honradez, justicia, valentía, combatividad y firmeza.

6.4)- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

4.1 - Combinar acciones técnicas, lineales y de giro, en todas direcciones y en distintos hemisferios de realización tomando como referencia la ubicación de los pies y los brazos del contrario.

4.2 - Mantener el ángulo articular que garantiza las acciones de pierna a la zona jodan.

4.3 - Contribuir al desarrollo de la velocidad de traslación sobre una distancia similar a la del área de competición utilizando los desplazamientos propios del Karate do.

4.4 - Elevar el nivel de respuesta inmediata a los estímulos y gestos corporales externos que provienen de un sujeto en calidad de oponente, tanto al ataque como al contraataque.

4.5 - Contribuir al desarrollo de la fuerza explosiva por medio de ejercicios de saltos especiales y acciones con sobrecarga externa, que estimulen la aplicación vigorosa y controlada de la técnica deportiva en condiciones de oposición.

4.6- Lograr la maestría deportiva en los competidores de alta competición que incursionan por sus resultados con mayor frecuencia en los eventos del ciclo anual.

6.5)- EL CONTENIDO CAPACITATIVO.

1- Capacidades coordinativas. La aplicación en competición de la técnica de Karate requiere de cambios de direcciones y adecuación de los miembros para la acción según las distancias que propone el oponente, y la zona del área de combate en que se desarrolla el encuentro.

1.1)- Los elementos técnicos que sirven para atacar y defender, son acciones técnicas que requieren de orientación espacial. Las tareas encaminadas a la combinación con ejercicios especiales de giro, diferenciación postural alternando manos y pies, en igual o diferente dirección y sentido, constituyen tareas de referencia para la comprensión de la técnica y su realización frente al adversario.


1.2)- Las tareas se deben especificar a las acciones defensivas para estimular las particularidades del bloqueo, la esquivas, tomando en consideración los tipos de desplazamientos adecuados a cada zona del área de competición.

1.3)- La orientación espacial para las acciones ataque que conllevan proyección y marcaje sobre el contrario en el suelo, debe ser potencializadas desde diferentes ángulos y posiciones con relación al cuerpo tendido y con diferentes elementos técnicos de mano y pie.

1.4)- La repetición de las habilidades generales y específicas que se aplican para mejorar la frecuencia de realización deben contemplar movimientos técnicos de estructura diferente, dirección y sentidos opuestos e incluir las proyecciones.

2- Resistencia a la fuerza. Fundamenta la aplicación de la técnica de impacto en condiciones de oposición y garantiza resistir al combate atendiendo al volumen de eventos de forcejeo por clinche, alones y empujones propios de las acciones de proyección.

2.1)- Los ejercicios de flexión sobre los miembros inferiores y superiores con sobrecargas submáxima en ejercicios como prom, cerrado y abierto, cuclillas, asalto al frente, al lateral, atrás, contribuyen al desarrollo de esta dirección en los músculos que intervienen en las acciones técnicas de pierna.

2.3)- El abdomen como plano muscular ubicado en la zona central y la hiperextensión, se trabaja con flexiones ventrales, e hipertensiones. También la abducción de las piernas en planos inclinados, desde la posición de acostado elevando piernas con determinada sobrecarga, contribuye a la  mantención del tronco erecto en las posturas básicas y acciones técnicas de piernas y de brazo.

3- Velocidad de traslación. En la competición la aplicación de los elementos técnicos y desplazamientos básicos requieren de velocidad en su ejecución bien sea para trasladarse de un lado a otro en función de esquivar o cambiar de dirección para realizar un ataque.

3.1)- La velocidad de traslación compromete la técnica deportiva, ya sea alternándola con la carrera, o bien sobre su propia ejecución, en estas categorías la idea no radica en aumentar las distancias de recorrido, sino potencializar las acciones que se realizan en una misma distancia y transferirlas a la estructura técnica.

4- Velocidad de reacción. Es un elemento importante dentro del combate para establecer los ataques y los contraataques como nivel del contenido táctico en el último año de esta categoría.

4.1 – Ejercicios de reacción a estímulo visual, en dirección igual y opuesta a los movimientos modelos, ejecución de técnicas de desplazamiento y golpeo, con cambio de dirección inesperado frente a estímulo visual, ejercicios con ángulo visual reducido, con número de oponentes superior a 1.

4.2)- Los ejercicios de reacción frente a estímulos visuales puede darse de forma sorpresiva y no preestablecida para buscar una respuesta lógica en función de la

situación y creatividad en respuestas de tipo específica por medio de la técnica deportiva.

5- La Flexibilidad. Las acciones técnicas al igual que los elementos básicos primarios, requieren de movilidad articular, para lograr una ejecución técnica correcta en correspondencia con su elegancia y plasticidad y con su área de impacto baja central o alta.

5.1)- Los ejercicios de movilidad articular, que describan planos generales y similares a la técnica deportiva, contribuyen a la comprensión de la misma. Péndulos, torsiones, Split frontal y lateral, mariposa normal e invertida.

6)- La Fuerza rápida. Es una condición indispensable para el karateca de estas edades, como dirección condicionante de la resistencia a la fuerza rápida, en su relación con la resistencia aerobia y la resistencia a la fuerza.

6.1)- Las tareas dedicadas a esta dirección toman como referencia los saltos desde posición normal sobre la superficie, y los saltos con elevación previa a la superficie, tanto en trabajos de pierna como de brazo.

6.2)- El trabajo desde los planos musculares superiores puede realizarse en igual condición, tomando en cuenta la superficie de salto y caída para evitar lesiones en, muñecas, codos y hombros.

6.3)- Esta dirección se trabaja con sobrecargas entre el 50 y el 25% del peso máximo para estimular el reclutamiento de fibras rápidas a los músculos que intervienen en las acciones técnicas por medio de la velocidad de realización.

- Se propone el ABC, del Karate do en esta capacidad para el desarrollo de la fuerza rápida en el pateo.

1)- (A); Salto hacia delante en Yoko o Mawashi y Kasumi keri, iniciando con el pie de atrás. (B); Sobre el desplazamiento lateral, salto abriendo con rodillas recogidas y patear arriba. (C); Salto hacia atrás en Mawashi o en Kasumi con pie de atrás.

- Se propone el ABC, del Karate do en esta capacidad para el desarrollo de la fuerza rápida en técnicas de brazo.

2)- (A); Salto hacia delante, continua con Yako zuki profundo y recupera el pie delantero al de atrás. (B); Salto largo desde kamaite, poco profundo, empuje en Mae te zuki, cambio de guardia y continua. (C); Salto hacia atrás desde la guardia adelante con Mae te zuki, cambio de guardia y continua saltando atrás adelante con Yako zuki.

- **Indicaciones metodológicas para el trabajo con el ABC.**

Este principio básico como norma para el desarrollo de la fuerza rápida en deportes como el Atletismo y la Esgrima, constituye el conjunto de movimientos especiales que involucra las formas técnicas en sus distintas manifestaciones de combate, pero acentuando las posiciones a niveles de mayor profundidad para lograr incrementos en su acción en los niveles normales de su estructura funcional.

Este ejercicio debe ser de dominio para todos los profesores y karatecas de esta categoría. Su trabajo dentro del proceso se ubica en las sesiones con orientación a esta capacidad, posterior a un calentamiento, que trabaje sobre el cuello, la columna vertebral, articulación coxofemoral, rodilla, tobillo, codos y muñeca.

Es importante para estos ejercicios, respetar la altura recomendada, y la rigidez de la superficie sobre la cual se realizan los ejercicios.

7)- La Resistencia aerobia. Constituye un elemento de base para la obtención de buenos niveles de recuperación ante las exigencias del entrenamiento y la competición, y permite la obtención de capacidades complejas al mezclarse con las direcciones anteriores de fuerza.

7.1)- Los ejercicios más parecidos a la postura y desplazamientos del combate, deben asumir la técnica deportiva, de modo que el proceso de obtención de niveles de resistencia se transfiera a los músculos que intervienen en la actividad comprendiendo su ángulo y dirección de trabajo.

8)- Resistencia a la fuerza rápida. Es una dirección determinante en el bloque capacitativo que surge de la demanda inmediata de las exigencias de competición. Su orientación es anaerobia láctica, y se obtienen por medio de trabajos a máxima intensidad a frecuencia de realización elevada, sobre una duración superior a los 12 segundos.

8.1)- Las tareas orientadas a esta dirección deben velar por la alta velocidad del movimiento ya sea por ejercicios generales o por inclusión del elemento técnico.

8.2)- Las tareas pueden construirse con técnicas preestablecidas, de forma estándar o variada para simular un poco más la variabilidad del combate.

8.3)- Las tareas que se trabajan para la obtención de esta capacidad por medio de las técnicas de proyección, deben tomar dos contrarios, para evitar la espera de la recuperación del primero, y no tener que permanecer únicamente en la entrada de la acción.

8.4)- Esta dirección al igual que la fuerza rápida, se trabaja con sobrecargas entre el 50 y el 25% del peso máximo para estimular el reclutamiento de fibras rápidas.

6.6)- EL CONTENIDO TÉCNICO EN LA 1^{ra} CATEGORÍA.

Los contenidos tratados en categorías anteriores poseen un alto nivel de desarrollo, por tanto el objetivo principal, es lograr su aplicación en competición y potencializar durante el proceso de entrenamiento los niveles requeridos de creatividad en el karateca. Por tal motivo la idea principal de las categorías anteriores, es evitar por todos los medios la especialización temprana hacia una determinada técnica.

Elementos técnicos a dominar en la 1^{ra} categoría.

Técnicas de brazo en su forma simple y combinada:

1- Yako zuki; 2- Mae te zuki; 3- Oi zuki; Ura ken; Haito ushi.

Como parte del contenido las técnicas defensivas se tratan desde el punto de vista de su aplicación por la funcionalidad que se aprecia en el combate y no por el dominio de la técnica en sí. Nótese que los bloqueos utilizados en competición, no se realizan idénticos a su patrón técnico.

1- Técnicas de defensa, agrupadas en bloqueos, esquivas y obstrucción.


Técnicas de pierna en su forma simple y combinada.

1- Mawashi shudan o Mae keri; 2- Mawashi keri jodan; 3- Kasumi keri; 4- Ushiro keri; 5- Ushiro Mawashi keri.

Técnicas de proyección en su forma simple y combinada.

1- Ashi barai, 2- Osoto gari, 3- Kosoto gari, 4- Koushi gari, 5- O ushi gari, 6- Sasae, 7- Ude Ushi Mata; 8- Iza Guruma.

➤ Indicación metodológica para el trabajo con el contenido técnico.

1- Las técnicas que se han incluido, son aquellas de referencia para la evaluación del elemento técnico, por tanto, ello no niega que el sujeto pueda dominar otras acciones de importancia para el combate y aplicarlas en una u otra categoría. Ahora es de estricto cumplimiento el dominio de las establecidas en este programa. 

2- En la 1^{ra} categoría, se deberá continuar potencializando las acciones combinadas propias con las técnicas de Judo, tomando como referencia el acto de defensa del oponente si es por esquiva o afrontamiento y finalizar con técnica de golpeo o pateo sobre el oponente tendido en el suelo.

6.7)- CONTENIDO TÁCTICO PARA LA 1^{ra} CATEGORÍA.

7.1) Clasificación del Contenido.

1- “Ataque – Defensa”. Agrupan las situaciones tácticas de mayor regularidad, que se dan por medio de los ataques directos y complejos, las soluciones brindadas a través de la defensa y viceversa atendiendo a las condiciones situacionales.

2- “Ataque – Contraataque”. Agrupan los comportamientos de mayor regularidad, ante acciones de ataque, que son rechazadas por los contraataques y sus distintas variantes. El estudio de las deficiencias del ataque frente al contraataque, y de las deficiencias del contraataque frente al ataque.

3- “Transición de roles”. Agrupan los comportamientos de mayor regularidad, ante acciones de contraataque que son superadas por su intensidad con otra acción de contraataque.

➤ **El sistema de objetivos de la preparación táctica según las etapas.**

Los Objetivos parciales por etapa.

➤ **Etapas general y especial.**

➤ **El Ataque.**

1- Ataque: Crear situaciones tácticas por medio del ataque directo simple, atendiendo a los criterios básicos para la acción efectiva incentivando el ángulo de visión de los jueces en el centro.

2- Ataque: Crear situaciones tácticas por medio del ataque directo simple, atendiendo a los criterios básicos para la acción efectiva incentivando el ángulo de visión de los jueces en las líneas 1,2; 2,3; 3,4; 4,1.

3- Ataque: Crear situaciones tácticas por medio del ataque directo complejo, atendiendo a los criterios básicos y complementarios para la acción efectiva incentivando el ángulo de visión de los jueces en las esquinas 1, 2,3 y 4.

➤ **La Defensa.**

1- Defensa. Rechazar y prevenir las acciones ofensivas de ataque por medio del bloqueo, aplicando los criterios básicos para la acción efectiva, afectando el ángulo de visibilidad de la mayoría de los jueces hacia su oponente en el centro.

2- Defensa. Rechazar y prevenir las acciones ofensivas de ataque por medio de la esquivas, manipulando los criterios básicos y complementarios para la acción

efectiva, afectando el ángulo de visibilidad del la mayoría de los jueces hacia su oponente en las líneas 1.2; 2.3; 3.4; 4.1.

3- Defensa. Rechazar y prevenir las acciones ofensivas de ataque por medio de la esquiva o bloqueo, ubicándose en posición correcta para el contraataque, afectando el ángulo de visibilidad de la mayoría de los jueces hacia su oponente en las esquinas 1; 2; 3; 4.

Objetivos atendiendo al segundo nivel sistematicidad del contenido Ataque y Contraataque.

Etapas Especial y Competitiva.

➤ El Ataque combinado.

1- Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque combinado creando los criterios básicos y complementarios para la acción ofensiva que tienen lugar en la defensa del contrario, afectando el ángulo de visibilidad del la mayoría de los jueces hacia su oponente en el centro.

2- Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque combinado creando los criterios básicos y complementarios para la acción ofensiva que tienen lugar en la acción ofensiva del contrario, afectando el ángulo de visibilidad del la mayoría de los jueces hacia su oponente en las esquinas 1; 2; 3; 4.

➤ El Contraataque.

1- Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase final, afectando el ángulo de visibilidad del la mayoría de los jueces hacia su oponente en las líneas 1.2; 2.3; 3.4; 4.1.

2- Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase de desarrollo, afectando el ángulo de visibilidad del la mayoría de los jueces hacia su oponente en las esquinas 1; 2; 3; 4.

3- Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase inicial afectando el ángulo de visibilidad del la mayoría de los jueces hacia su oponente en las esquinas 1; 2; 3; 4 y líneas 1.2; 2.3; 3.4; 4.1.

Objetivos específicos según el tercer nivel del contenido Tránsito de roles.

Etapas Especial y Competitiva.

➤ **Tránsito del ataque al contraataque.**

1- Crear situaciones tácticas favorables para el contraataque directo, por medio de la finta sobre el desplazamiento, afectando el ángulo de visibilidad del la mayoría de los jueces hacia su oponente en el centro, las líneas 1.2; 2.3; 3.4; 4.1, y esquinas 1; 2; 3; 4.

2- Crear situaciones tácticas favorables para el contraataque directo, por medio de la finta o del ataque, afectando el ángulo de visibilidad del la mayoría de los jueces hacia su oponente en el centro, las líneas 1.2; 2.3; 3.4; 4.1, y esquinas 1; 2; 3; 4.

Objetivos del Contraataque, como referente problémico para el Tránsito de roles.

1- Solucionar situaciones tácticas de carácter ofensivo por medio del contraataque en cualquiera de las fases de la acción ofensiva del oponente, afectando el ángulo

de visibilidad del la mayoría de los jueces hacia su oponente en el centro, las líneas 1.2; 2.3; 3.4; 4.1, y esquinas 1; 2; 3; 4.

2- Transitar del contraataque al ataque combinado durante la solución de situaciones tácticas frente al tránsito de roles llevado a cabo por el oponente.

3- Transitar del contraataque al ataque combinado durante la solución de situaciones tácticas frente al tránsito de roles llevado a cabo por el oponente, afectando el ángulo de visibilidad del la mayoría de los jueces hacia su oponente en el centro, las líneas 1.2; 2.3; 3.4; 4.1, y esquinas 1; 2; 3; 4.

Ataque y Defensa.	Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque directo simple, atendiendo a los criterios básicos para la acción efectiva.	Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque directo complejo, atendiendo a los criterios básicos y complementarios para la acción efectiva.	Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque indirecto complejo, creando los criterios básicos y complementarios para la acción efectiva.
	Defensa. Rechazar las acciones ofensivas de ataque por medio del bloqueo, aplicando los criterios básicos para la acción efectiva.	Defensa. Rechazar las acciones ofensivas de ataque por medio de la esquiva, manipulando los criterios básicos y complementarios para la acción efectiva.	Defensa. Rechazar las acciones ofensivas de ataque por medio de la esquiva o bloqueo, ubicándose en posición correcta para el contraataque.
Ataque y Contraataque.	Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque combinado creando los criterios básicos y complementarios para la acción ofensiva que tienen lugar en la defensa del contrario.		Ataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del ataque combinado creando los criterios básicos y complementarios para la acción ofensiva que tienen lugar en la acción ofensiva del contrario.
	Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase final.	Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase de desarrollo.	Contraataque: Solucionar situaciones tácticas por medio del contraataque, atendiendo a los criterios básicos que surgen en la acción ofensiva oponente en su fase inicial.
Contraataque y Contraataque. (Tránsito de roles).	Crear situaciones tácticas favorables para el contraataque directo, por medio de la finta sobre el desplazamiento.		Crear situaciones tácticas favorables para el contraataque directo, por medio de la finta o del ataque.
	Contraataque: Solucionar situaciones tácticas de carácter ofensivo por medio del contraataque en cualquiera de las fases de la acción ofensiva del oponente.		

(Sistema de objetivos parciales de la preparación técnica táctica del karateca 1 ra categoría).

➤ **Indicaciones metodológicas para el trabajo de desglose del objetivo de la preparación táctica.**

Los objetivos que se presentan atendiendo al primer nivel del contenido, responden a la generalidad de las situaciones tácticas que tienen lugar en la forma de interacción, “Ataque – Defensa”, que devienen como contenido de la preparación táctica. No obstante en esta “**La 1ra categoría**” se aprecia un nivel más de profundidad de los objetivos, al contemplar las estrategias y tácticas para la manipulación del prejuicio arbitrario estimulando o reduciendo el campo visual del mismo para estimular o inhibir su votación.

De aquí que el trabajo de la preparación táctica asume siempre la modelación del escenario competitivo la mayor cantidad de veces posibles incluso este trabajo conlleva al desarrollo de la imaginación al tomar en cuenta como patrón durante los ejercicios de enfrentamiento, la posición del entrenador o de un juez imaginario.

6.8)- LA PREPARACIÓN TEÓRICA EN LA 1^{ra} CATEGORÍA.

➤ **El Contenido de la preparación teórica:**

- 1) Características de los contrarios y su relación con la amplitud y restricción de movimiento de las distintas zonas del área de competición, (*centro líneas y esquina*).
- 2) Utilización de los fundamentos del reglamento de competición para obtener ventajas sobre el oponente o hacerlo incurrir en penalizaciones, atendiendo al estudio de contrarios.

6.9)- PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.

➤ **Objetivos parciales por etapa.**

Etapa – I. General.

Identificar elementos técnicos y situacionales componentes de las situaciones tácticas complejas en el tránsito de roles en escenarios reales.

Etapa – II. Especial.

2- Solucionar mentalmente, situaciones tácticas complejas en el modo de ataque, defensa, contraataque y Tránsito de roles, demostrando por medio de la expresión práctica y simulando el combate.

Etapa – III. Competitiva.

1- Solucionar mentalmente de forma variable y creativa, los problemas tácticos con puntos concretados en escenarios reales durante un combate observado.

➤ **TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.**

Nota aclaratoria: En esta categoría se repiten los ejercicios de la categoría anterior, pero se intensifican nuevamente con la aplicación de un tiempo establecido, menor al anterior, para la realización de cada acción bien sea práctica al aplicar determinada habilidad o teórica al responder frente a cuestiones específicas del deporte. De igual forma se precisa la identificación de elementos combinados. El tiempo asignado será de 6 segundos para las tareas de bajo nivel. 4 segundos para de nivel medio y 3 segundos para las de nivel submáximo y 1 segundo para las del máximo nivel.

Como tareas introductorias se podrán utilizar las de la categoría anterior con un nivel de complejidad mayor en cuanto a la disminución del tiempo de observación a la cantidad de diapositivas o a la complejidad de las situaciones tácticas que en ellas se presentan.

Ahora a bien, las tareas que se encuentran a continuación están en el nivel de complejidad ubicado entre la (f – h), por tanto, deben relacionarse con el estudio de contrarios. En esta categoría todo se orienta al estudio de contrarios internacionales.

9.1) – Identificación de elementos componentes de las acciones que realizan dos compañeros, uno frente a otro, explicando los errores a su experiencia. *Realizar cinco acciones que describan técnicas diferentes entre pierna y brazo.*

9.2) – Identificación de elementos de la acción técnica en videos, de corta duración, para estimular la percepción y el análisis de las situaciones con las que se interactúa y la memoria del sujeto. Los videos serán cortos y pasarán cada tres segundos.


9.3) – Descripción de varias interacciones tácticas, - *más de cinco* - entre dos sujetos por medio de acciones combinadas en ataque y defensa.

➤ **Indicaciones metodológicas para la preparación teórica**

1. Se seguirán tratando los elementos anteriores que conforman el contenido con un nivel más profundo, o sea la historia del Karate do y su desarrollo en los países latinoamericanos.

2. El profesor deberá auxiliarse de escenarios naturales de competición (competencias) para demostrar y desarrollar desde la práctica los contenidos objeto de estudio.
3. Creará clínicas y seminarios con el propósito de que los karatecas expongan sus experiencias vivenciales en los eventos competitivos que han participado y sus proyecciones para el futuro según su visión acerca de las nuevas tendencias, y su influencia en los Criterios de ataque básicos y complementarios que fundamentan la acción efectiva y su relación con los distintos tipos de ataques, simple y combinado, y como se pone de manifiesta frente a las deficiencias y fortalezas de sus contrarios.

➤ TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LA FORMACIÓN INTEGRAL DE VALORES.

- ❖ Celebración de asambleas educativas.
- ❖ Participación en las labores de trabajo socialmente útil.
- ❖ Celebración del día de los CDR 28 de septiembre, vinculación CDR del Territorio.
- ❖ Participación en las actividades de la UJC y PCC.
- ❖ Lectura y debates de la prensa y tabloides.
- ❖ Participación en las actividades culturales, políticas ideológicas y sociales.
- ❖ Realizar donaciones de sangre voluntarias.
- ❖ Conmemoración de fechas históricas. 

6.8) – ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TRABAJO POR ETAPAS.

➤ SESIONES, HORAS y MINUTOS SEMANALES.

Mes.	ETAPA – General.			ETAPA – Especial.					ETAPA – Competitiva.		
	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene	Feb.	Mar	Abr.	May.	Jun.	Jul.
Semana.	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Sesiones.	20-6xS	20-6xS	20-6xS	18-6xS	24-6xS	24-6xS	24-6xS	24-6xS	24-6xS	24-6xS	18-6xS
Horas.	60	60	60	64	60	94	96	96	94	75	70
Minutos.	3600	3600	3600	3240	3600	5640	5760	5760	5640	4500	4200

6.10)- INDICACIONES PARA LA ORGANIZACIÓN DEL CONTENIDO.

La coordinación es una dirección fundamental sin embargo con el paso de las categorías los niveles en ella adquirido se van convirtiendo en una condicionante de la preparación táctica.

La resistencia aerobia por su condición es la dirección que en menor tiempo de trabajo permite alcanzar niveles máximos, que posteriormente se reorientan hacia la resistencia local logrando una especialización morfofuncional, que garantiza el trabajo técnico táctico, sobre la condición de resistencia a la fuerza. A su vez la relación con la fuerza explosiva de estas dos direcciones anteriores condicionan el trabajo para la resistencia a la fuerza rápida, que no se mantienen hasta el período competitivo por el nivel de desgaste físico que implica, sin embargo a diferencia de la fuerza rápida que se utiliza dentro de este meso, para estimular la musculatura y no perder los niveles adquiridos hasta el momento.

Por su parte lo técnico táctico y lo teórico van juntos hacia el final pues en todo momento el estudio de contrario y la modelación a alta y baja intensidad con muy bajo volumen mantienen alerta y estimulada la expectativa del karateca con relación a la dinámica de su oponente.

6.11)- MÉTODO PARA EL DESARROLLO DEL CONTENIDO CAPACITATIVO.

- **Método para el desarrollo de los contenidos capacitativos de la 1^{ra} categoría.**
- El Método de repeticiones. Estándar y variado.
- Discontinuos a intervalos intensivos. Estándar, progresivos y regresivos.

Indicaciones metodológicas para el método intervalos intensivos:

1- Cuando se trabaja para el desarrollo de resistencia a la fuerza rápida, puede influir por medio de intervalos muy cortos entre 5 y 6 segundos, ampliando el volumen de trabajo hasta cumplimentar la duración de un combate y trascender por medio de macropausas hasta el total de combates en competición.

- **Discontinuo a intervalos extensivos.**
- **Pliométrico.**

Indicaciones metodológicas para el trabajo con el método pliométrico:

1- Se debe tener en consideración para estos ejercicios que la superficie no sea demasiado rígida como el pavimento, o sea se deberá realizar sobre el tatami, tabloncillo, o en tierra.

2- Tanto en el trabajo de pierna como de brazo, la rodilla o el codo no deben sobrepasar un ángulo de 90°, en la caída, para su posterior extensión y salto, en este sentido se transforma la orientación del ejercicio, e indica al mismo tiempo que la altura no es adecuada para ese individuo o colectivo de trabajo.

➤ **Método. Estiramiento. (Stretching).**

Activo. La amplitud articular se logra por el propio peso o con esfuerzo individual del sujeto que se ubica en determinada posición.

Pasivo. La amplitud articular se logra con una sobrecarga, encargada de tensar o flexionar y por la acción de un compañero, o sea, por la acción de elementos externos.

Indicaciones metodológicas.

1- Los ejercicios de máxima amplitud en esta categoría deben durar aproximadamente de 3 a 4 minutos sobre la posición, cuando se realiza con presión de carácter sostenida la misma deberá durar 1 y 1: 30 minutos.

➤ **Pasivo de progresión continua, hasta el rechazo.**

Indicación metodológica:

1- La progresión continúa de la amplitud articular en estas edades es la base del desarrollo de la flexibilidad, sin embargo al estar los músculos más desarrollados en fuerza la prolongación sostenida del ángulo articular debe tratarse con cuidado.

2- Los ejercicios bajo este método se trabajan al inicio de la sesión o en la parte principal con menor rigor a menos que sea una sesión dedicada a la flexibilidad. Nunca al final como método para la recuperación muscular.

➤ **Los métodos continuos.** (Estándar y variable).

Indicaciones metodológicas para el trabajo con el método continuo:

1)- La duración del trabajo no exceder la lógica a resistir que indica el deporte para ello puede tomarse como referencia el tiempo total de duración combates multiplicado por la cantidad de combates que tienen lugar en el ejercicio de competición incluyendo las modalidades de combate abierto y por equipo.

2)- La extensión de este tiempo de trabajo por medio del método continuo puede exceder el parámetro anteriormente establecido, sin embargo, no debe exagerar en duración, para evitar que los radicales libres atrofien la condición de niño.

Por otro lado tampoco es conveniente variar el balance de las fibras rápidas del sujeto en fibras lentas producto de la prolongación de este tipo de tareas.

➤ **MÉTODOS PARA EL DESPLIEGUE DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA.**

1- Método interválico técnico situacional progresivo.

El método consiste en la exposición del sujeto frente a situaciones tácticas que van aumentando de forma progresiva a distintos niveles de complejidad problémica, de forma estructurada atendiendo a los criterios de sistematicidad y transferencia entre las habilidades que soporta cada una de las situaciones tácticas agrupadas dentro de cada nivel del contenido.

2- Competencia.

- **Indicaciones metodológicas para el proceder con el contenido a través de los métodos propuestos.**

- 1- El carácter interválico de la actividad debe estar centrado en la regla de pasividad, que determina la solución de las situaciones tácticas en un tiempo mínimo de 15 segundos.
- 2- Puede modelar una vez logrado el objetivo de la indicación anterior, intervalos más cortos como el de los 10 segundos restantes, y hasta menos.
- 3- Los intervalos extensivos toman como referencia la duración total del combate, y utiliza como macropausas un mínimo de 5 minutos.
- 4- El número de asaltos o ejercicios de enfrentamiento está regulado por el promedio de encuentros dentro de cada combate y por la cantidad de combates necesarios para estar entre los primeros lugares.

➤ **Indicaciones metodológicas para la creación de las condiciones de realización de la acción según el método son las siguientes.**

Las condiciones en que se realiza la tarea comprenden las situaciones favorables para el aprendizaje del contenido, su organización toma como fundamento el principio de la asequibilidad, que determina la simplificación de las acciones y condiciones para adecuarlas a las características cognitivas del sujeto y el principio del carácter activo y consciente, que garantiza la comprensión problémica.

- 1 *De lo amplio a lo reducido.* Lo amplio indica la posibilidad de acción en toda el área de realización que no debe sobrepasar la dimensión de 8 metros cuadrados, mientras lo reducido refiere al espacio límite entre dos contendientes en distancia larga ello es igual a 3 metros cuadrados.
- 2 *Del centro a las esquinas.* Otra forma de relación se expresa entre la técnica a realizar y la geometría del espacio, nótese que cualquier técnica de

desplazamiento que soporte una acción de ataque, defensa o contraataque, debe actuar en consecuencia con la forma circular, lineal o esquinada, del espacio de competición en el cual se realiza la acción para evitar salirse del área y ser penalizado.

- 3 *De la igualdad a la ventaja.* las condiciones de igualdad numérica de recursos técnicos, igualdad de espacio y geometría, igualdad de roles de acción, igualdad de puntos, de oponentes y cognición, constituye un conjunto de condiciones técnicas y situacionales de menor dificultad, que cuando existe un nivel de superioridad en el contrario, que cita a la ventaja y desventaja.
- 4 *De lo conocido a lo desconocido.* Es una condición para motivar la construcción de estrategias sobre hechos ya conocidos. Su condición problémica se incrementa cuando no se conoce la acción del oponente e inicia la búsqueda de lo desconocido, por medio de la finta, ataques falsos o acciones destinadas a marcar. Esta condición se debe explotar atendiendo a los elementos que domina el sujeto y a sus necesidades cognitivas.

6.12)- FORMAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL DEL NIVEL DE APROPIACIÓN DEL CONTENIDO.

➤ Evaluación del contenido capacitativo.

1- Flexibilidad. Se evaluará tomando como referencia a la escala horizontal de 180°, con pies fijo a la pared y otro que se desplaza desde la posición de sentado. (90 -150) M; (151 – 160), R; (160 – 170), B; (170 – 180), MB.

2- Flexión ventral sobre un banco para medir nivel de profundidad con las manos sin flexionar las piernas. -0, M; (0 - 5 cm R); (6 - 10, B); (+ 11 MB). Los incrementos toman en consideración el valor final obtenido en categorías anteriores.

3- Carrera en 4m x 4m, hasta cumplimentar 16 m.

4- Carrera lineal sobre los 8 metros x 4 metros hasta cumplimentar 32 m.

Establecer normativas de evaluación según el crecimiento individual entre la primera y segunda aplicación. En fase inicial tomar como referencia las siguientes: (Incremento en 0, M); (Incremento de 1 segundo, R); (Incremento +1 segundos B).

6- Salto alto desde posición de plancha. Se evaluará la diferencia del despegue tomando como referencia la altura que adquiere la muñeca más rezagada. La escala de evaluación se tomará en centímetros y se ubicará de forma vertical y asequible para facilitar la medición del salto.

Dado que no existe referencia acerca de esta normativa se tomará en consideración los niveles de incremento a partir de la relación entre la primera y segunda aplicación. O sea en ambos casos se procederá de la manera siguiente:

Incremento menor al 10% de la altura. M; entre el 11 y el 20% R; + 21% B. Las pruebas se aplicarán al final de cada mes de trabajo sistemático con los karatecas de esta categoría.

Prueba de Fuerza máxima:

a)- Prom cerrado ubicando brazos al ancho de los hombros.

b)- Cucullas. Se realizará sin sobrepasar el ángulo de 90° que se forma en la flexión de la pierna.

Se podrán incluir otros ejercicios para evaluar la fuerza máxima en calidad de dosificación del trabajo de fuerza en todas sus direcciones pero se evaluarán los niveles de fuerza obtenidos en estos dos elementos.

Incremento menor en kilogramos al 5%. M; entre el 5 y el 8% R; + 8% B. Las pruebas se aplicaran al final de cada mes de trabajo sistemático con los karatecas de esta categoría.

➤ *Pruebas de evaluación de la condición especiales. Las pruebas especiales se realizarán a inicio de la etapa de preparación especial, como diagnóstico de entrada, posteriormente durante su trayectoria como controles parciales al final de cada mesociclo y al final de la etapa.*

Test para la evaluación de la Fuerza explosiva en el desplazamiento ofensivo y defensivo.

➤ Descripción / realización. Para la acción ofensiva.

1- Desliz sin impulso. Desde la posición de guardia, se realizará un desliz sin impulso hacia delante con ambos pies. El sujeto que realiza la prueba se ubica sobre una línea de meta seguida de una escala longitudinal de 2 metros de largo.

2- El desplazamiento se impulsa con el pie trasero despegando el pie delantero lo menor posible, si excede los 20 cm de altura la prueba se considera fallida. Se realizarán dos intentos 1 por cada guardia.

➤ **Para la acción defensiva.**

1- Desliz sin impulso. Desde la posición de guardia y ubicado de espalda a la escala métrica, se colocará el pie delantero sobre la línea de meta, dejando el calcañal a tope con la línea de meta. Se realizará un desliz sin impulso hacia atrás con ambos pies.

2- El desplazamiento se impulsa con el pie delantero despegando el pie trasero lo menor posible, si excede los 20 cm de altura la prueba se considera fallida. Se realizarán dos intentos 1 por cada guardia.

➤ **Valoración / interpretación.**

1- Se utilizará escala métrica con valores en centímetros, para estos tipos de test, y se evaluará según las normativas establecidas por el entrenador hasta tanto se consigne la ideal para el karateca.

2- Se evalúa la distancia recorrida por el pie de atrás luego de un movimiento simple.

➤ **Indicaciones referentes a la realización.**

1- La evaluación se otorgará tomando en cuenta la cantidad de espacio ocupado, durante el trabajo.

2- Se consideran fallidos los intentos inestables, con caídas, apoyo de las manos o contacto con algún objeto durante la realización.

3- La obtención del valor se obtienen mediante la multiplicación de la distancia recorrida en centímetros, por el peso corporal del sujeto dividido entre el tiempo.

Ello indicará que cantidad de fuerza es capaz de realizar el sujeto para mover determinada masa corporal en unidad de tiempo.

4- El Valor más importante está en la relación de tiempo y distancia que permite valorar si es capaz o no de impactar a su oponente en distancias convencionales en situaciones límites de competición.

Test de potencia de ataque.

➤ Descripción / realización.

1- El sujeto que realiza la prueba se encontrará parado frente a su oponente a una distancia de 2 metros. El mismo estará desde la posición Heiko dashi, postura de inicio del combate en la línea de entrada. Al sonido del silbato ejecutará técnica de Mawashi o Yoko keri, a simple elección, buscando el mayor alcance posible sobre el desplazamiento del pie de apoyo.

➤ Evaluación / valoración.

Se partirá de una línea meta que representa el punto de partida del combate, con la punta de los pies ubicados detrás de la línea.

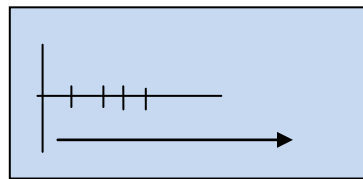
Se tomará como valor de referencia el recorrido que realiza el pie atrasado que en este caso se considera pie de apoyo.

➤ Indicaciones de realización.

1- Se considerará prueba fallida si se logra la acción por medio del salto, la exigencia es deslizar sobre el pie de apoyo.

2- Si el sujeto se cae o presenta un desequilibrio que a juicio de árbitro pudiera implicar pérdida de su efectividad por falta de Kimé, la prueba no resultara válida.

3- En caso de que no exista forma de evaluación por medio de la grabación de la prueba, se ejecutará activando el cronómetro en el momento de la voz de Hayime, previamente preparando al sujeto para esta señal.



3- La obtención del valor se obtienen mediante la multiplicación de la distancia recorrida en centímetros, por el peso corporal del sujeto dividido entre el tiempo. Ello indicará que cantidad de fuerza es capaz de realiza el sujeto para mover determinada masa corporal en unidad de tiempo.

4- El Valor más importante está en la relación de tiempo y distancia que permite valorar si es capaz o no de impactar a su oponente en distancias convencionales en situaciones límites de competición, “tiempo y distancia”.

Test para evaluar la velocidad de traslación sobre el desplazamiento.

➤ Descripción / realización.

1- Se tomará como punto de partida una línea que une el triángulo de cualquiera de las esquinas del área de competición. Su longitud será de 4 metros.

2- El sujeto que realiza la prueba, parte desde la posición de guardia, y deberá desplazarse con pasos laterales sin cruzar los pies ni unirlos de un extremo a otro. Al llegar a cada extremo retomará la postura de guardia haciendo un pivot corto

sobre el pie delantero, que le permita tener la guardia hacia el mayor espacio, y acto seguidamente continuar el desplazamiento.

3- Se realizará el desplazamiento como una prueba de 4 x 4, o sea, solamente se desplazarán cuatro veces.

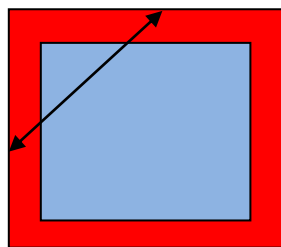
Valoración /evaluación.

Se evaluará la velocidad dividiendo, la distancia parcial de 4 metros, entre el tiempo recorrido en cada tramo y se promediará entre cuatro, para otorgar la evaluación final esta se aporta en metros por segundos.

➤ Indicaciones de realización.

1- Se considera fallida la prueba si el sujeto une los pies o los cruza durante su recorrido, si adopta una mala postura al llegar a cada punta, o se cae durante el transcurso.

2- Se realizarán dos intentos y se obtendrá el mejor de los dos para la evaluación final.



Test para evaluar velocidad de frecuencia.

1- Para el pie delantero.

Descripción/ realización.

1- El sujeto se ubicará a una distancia de 1 metro a un 1 metro y medio, de su oponente, según la relación de altura de los sujetos entre 1, 50 y 180, o hasta 2 metros. Y se dispondrá a realizar pateo jodan, Mawashi o Kasumi, con pie delantero.

2- El movimiento se realiza desde la posición de guardia detrás de una línea de meta, con desliz hacia adelante para impactar sobre la mascota y se regresa nuevamente atrás. Esto se realizará durante 8 segundos.

➤ **Para el pie trasero.**

1- El sujeto se ubicará a una distancia a un 1 metro y medio, o más de su oponente, según la relación de altura de los sujetos entre 1, 50 y 180 y 2 metros y se dispondrá a realizar pateo jodan, Mawashi o Kasumi, con pie de atrás.

2- El movimiento se realiza desde la posición de guardia detrás de una línea de meta, sin avanzar el pie delantero para impactar sobre la mascota, el desplazamiento necesario en todo caso es con el pie de apoyo luego de iniciada la acción técnica y se regresa nuevamente atrás con desliz. Esto se realizará durante 10 segundos.

➤ Evaluación /valoración.

1- Se evalúa la “Frecuencia de realización” tomando en cuenta la cantidad de acciones entre el tiempo establecido.

➤ Indicaciones de realización.

2- Serán descontadas las acciones que no inicien desde la posición de meta, si son más de cinco, quedará anulada la prueba. Igual sucederá si el sujeto no alcanza la zona de impacto por distancia o foco correcto. En este último caso se procede igual a descontar, pero a invalidar en caso de tres fallos.

(3 – 2,5 acciones por segundo, E); (2,4 – 2 acciones por segundo, MB); (1,9 – 1.6 acciones por segundo B); (1,5 – 1 por segundo R); Cualquier resultado por debajo se considera M.

Test para la Velocidad de reacción al ataque:

➤ Descripción /realización:

1- El sujeto que realiza la prueba, se pará en guardia de frente a su compañero a 1 metro de distancia, dispuesto a reaccionar a estímulos de ataque que simulan por medio de movimientos de los brazos zonas puntuables desprotegidas. Los estímulos cambian cada tres segundos, durante un parcial general de 15 segundos.

1.a) Los estímulos realizados deberán ser claros y diferenciadores unos de otros, o sea dos manos arriba, indica zona baja desprotegida, dos manos abajo zona alta desprotegida para ataque frontal, una mano arriba y una abajo, zona alta desprotegida para ataque lateral, (*establecer con Mawashi Kasumi Haito ushi o Uraken según el objetivo o dejarlo a comprensión individual del estímulo*).

➤ Medición /valoración:

1- Se analizan los golpes aceptados y se promedia a partir de la relación del por ciento, entre golpes aceptados, con el total de acciones realizadas.

Golpes aceptados. $(G.a \times 100 / T.a)$. Total de acciones.

➤ Indicaciones referentes a la realización.

1- Mantenimiento de la distancia establecida en el caso especial de que se realice con técnicas de pierna o de brazo de forma individual.

2- Ajuste de la distancia a la necesidad de impacto en caso de técnicas diferentes, volviendo a la distancia inicial de 1 metro.

Para esta categoría un (80% – 86%) M; (87% - 90%) R; un (91% – 93%) B; (94% - 96% MB), (97% - 100%) E.

Test para la Velocidad de reacción a la defensa:

➤ Descripción /realización:

1- El sujeto que realiza la prueba, se parará en guardia de frente a su compañero a 1 metro de distancia, dispuesto a reaccionar por medio de la esquiva, a los ataques de brazo. Se ubicará frente a su oponente a 1 metro y medio para los ataques de pierna. Los estímulos se realizarán de forma continua durante 10 segundos.

1.a) El sujeto que realiza los ataques deberá atacar con acciones de puño recto y retroceder a la distancia establecida para grupo de técnicas. Por su parte el que esquiva deberá evadir las acciones con movimiento del tronco, contrario al hemisferio con que se realiza el golpeo.

1.b) Se aceptará utilización del bloqueo para las acciones de pierna utilizando desplazamiento a la diagonal delantera contraria al pie del oponente que ejecuta el ataque.

➤ Medición /valoración:

1- Se analizan las esquivas o bloqueos aceptados y se promedia a partir de la relación del por ciento, entre esquivas efectivas, con el total de acciones realizadas.

Esquivas efectivas. $(D.e \times 100 / T.a)$. Total de acciones de ataque.

➤ Indicaciones referentes a la realización.

1- Mantención de la distancia establecida en el caso especial de que se realice con técnicas de pierna o de brazo de forma individual.

2- Ajuste de la distancia a la necesidad de impacto en caso de técnicas diferentes, volviendo a la distancia inicial de 1 metro o metro y medio.

3- Se exigirá al ejecutor de ataques, que no mueva el pie de apoyo de la línea establecida como distancia inicial.

Para esta categoría un (80% – 86%) M; (87% - 90%) R; un (91% – 93%) B; (94% - 96% MB), (97% - 100%) E.

Test para la evaluación de la Resistencia aerobia especial.

➤ Descripción/ realización.

1- El sujeto que realiza la prueba se ubicará en guardia frente a un oponente a una distancia de 1 metro y medio.

2- Desde esta distancia deberá realizar técnica de Mawashi keri jodan con pie de atrás y regresando a la distancia inicial para iniciar con el otro pie. El trabajo de forma continua se realizará durante tres minutos.

3- La acción de Mawashi keri se realizará impactando sobre las manos de su oponente cubierta con guantes y ubicadas en zona jodan.

➤ Valoración/ interpretación.

1- No se contará la técnica realizada que no llegue a la altura establecida, y se detendrá el ejercicio cuando tres acciones de forma consecutiva no lleguen al destino indicado.

2- Se tomará como elemento de evaluación la frecuencia de pateo y la frecuencia cardíaca al instante de finalizar y posteriormente en el primer y segundo minuto de recuperación.

➤ **Escala para la frecuencia de pateo:**

(1:1 – 1:1,3) = E; (1: 1,4 – 1:1,6) = MB; (1:1,7 – 1: 2) = B; (1:2,1 – 1: 2,4) = R; (+1:2,4) = M.

El resultado se obtienen por medio de la división entre el total de segundos, y el volumen de acciones realizadas $180/Va = Frc.$

➤ **Evaluación del contenido técnico para áreas masivas.**

Indicaciones metodológicas para la evaluación del contenido técnico en esta categoría para áreas masivas.

1- Si se pretende evaluar la técnica deportiva en competición debe tenerse en cuenta que la misma sufre transformaciones producto de la interactividad del oponente, por tanto, debe tomarse en cuenta que la técnica en función de distancias

no adecuadas puede variar su patrón pero ser efectiva, esta disyuntiva debe ser resuelta de la siguiente manera:

a)- El criterio de efectividad de la técnica es un factor importante toda vez que el árbitro, debe tener en cuenta la buena forma como criterio de evaluación.

b) Existen además acciones básicas que conforman la estructura de la técnica en cualquiera de sus manifestaciones de variación. O sea la técnica de pateo siempre requiere de una flexión primaria que se observa en la elevación de la rodilla, más o menos alta en dependencia del área de impacto shudan o jodan. El indicador en este caso sería **“Inicial de la acción”**.

c)- La técnica de combate para su aplicación en cualquier circunstancia debe recogerse o extenderse como en el caso de Kasumi para marcar su momento final. Este indicador o sea **“Final de la acción”**, debe comprender que en ocasiones el contrario permanece con la técnica agarrada una vez que no fue posible su defensa, o para tomar su trayectoria final como opción de contraataque.

d) El otro indicador de mayor importancia, consiste en definir el momento de realización de la acción cuando no se encuentre comprometida por la acción defensiva del oponente, aplicando los indicadores anteriores a la presente indicación metodológica.

➤ **Evaluación del contenido táctico.**

1- La evaluación del desempeño táctico se realizará atendiendo al Combate test. Esta prueba o test de combate es una tecnología novedosa para la evaluación del karateca en escenarios reales contruidos atendiendo a las nuevas tendencias competitivas y bajo referencias internacionales. Por tal motivo es importante en

esta categoría puesto que ya se preparan para su incursión mediata en equipos nacionales juveniles y de primera categoría.

2- La aplicación del test debe llevarse a cabo en escenarios de competición, con jueces apropiados y la mayor cantidad de medios de competición posible.

3- La prueba de combate test debe ser grabada y evaluada por observación indirecta atendiendo al protocolo que se exhibe en el anexo No. 2.

➤ **PRUEBAS MÉDICAS DE LABORATORIO.**

a). Pruebas de Laboratorio Clínico: Hb, Hto, Glicemia, Triglicéridos, Serología, H. Fecales, HIV, Grupo Sanguíneo y Factor.

b). Pruebas de Laboratorio Cardiovascular: EKG de reposo y ortostática.

c). pruebas de Laboratorio Desarrollo Físico: Composición Corporal y Somatotipo.

d). Pruebas de Laboratorio Neuromuscular: Ergosalto.

PRUEBAS PSICOLÓGICAS.

6. Motivación: Citando a Samulski (2002) se define como la totalidad de factores que determinan la actualización de las formas de comportamiento dirigido a determinados objetivos, el mismo autor la caracteriza como proceso activo, intencional y dirigido a uno o varios objetivos, dependiente de los factores intrínsecos y extrínsecos . Está relacionado con el nivel de aspiraciones, ambiciones, necesidades, motivos, expectativas y otros factores externos como facilidades, tareas atractivas, desafíos e influencias sociales.

7. Intereses cognitivos. Expresa el interés por el conocimiento.

8. Capacidad de aprendizaje de las habilidades.
9. Concentración de la atención.
10. Reacciones simples y complejas.
11. Ansiedad ante durante al finalizar la competición.

Todas estas pruebas se realizarán en las diferentes etapas de la preparación y en correspondencia con necesidades específicos por lo que la periodicidad es variable según el tipo de prueba.

INDICACIONES METODOLÓGICAS GENERALES.

- ✚ Se tomará como referente y punto de partida para la planificación un **diagnóstico inicial de necesidades** que le permitirá al profesor concebir un proceso individualizado para la enseñanza, determinar niveles de ayudas a adaptado a dichas necesidades con el propósito de trabajar directamente sobre la zona de desarrollo próximo de cada atleta (*lo que puede hacer con ayuda*), aplicar tareas didácticas desarrolladoras en consonancia con el diagnóstico y en función de la apropiación del contenido de una manera significativa.
- ✚ Se **planificarán** los objetivos para la macro estructura, (Programa de enseñanza) hasta llegar a la micro estructura (clase), velando que exista una coherencia en la formulación, derivación y operacionalización de los objetivos como categoría rectora de la didáctica enfatizando en los componentes técnicos, tácticos, físicos, teóricos y psicológicos.
- ✚ Se planificarán los tres objetivos considerando lo Volitivo, la Capacidad y la Habilidad en congruencia con las características del niño, (Objetivo Educativo, de Capacidad e Instructivo), los mismos deberán responder al qué, al cómo y al para qué, estos deben ser medibles y alcanzables, que cumplan su función determinante, orientadora y valorativa evidenciándose una total correspondencia con el nivel de asimilación que predominen (Familiarización, reproducción, producción o aplicación y creación).
- ✚ Planificar los **Objetivos instructivos** considerando las habilidades motrices deportivas del Karate Do que predominen en los contenidos

técnicos tácticos objetos de estudio para cada categoría a corto y largo plazo.

- ✚ En la planificación de los programas de enseñanza quedará evidente el tránsito por los diferentes niveles de asimilación lo cual garantizará la adquisición adecuada de los conocimientos objetos de estudios, hábitos y capacidades para enfrentar diferentes tareas y situaciones, lo cual se derivará hasta la clase, por consiguiente el profesor deberá tener claro que la:
- ✚ **Familiarizar:** Se produce mediante el contacto de los atletas en una fase inicial con los fundamentos técnicos, los implementos y con determinados ejercicios de la preparación física.
- ✚ **Reproducción:** Implica la reproducción propiamente dicha de los fundamentos técnicos o tácticos.
- ✚ **Producción o Aplicación:** Este nivel requiere solucionar ciertos tipos de problemas en determinadas situaciones siguiendo modelos de acción asimilados antes, potencia el principio de unidad entre la teoría y la práctica y se caracteriza por las posibilidades de utilizar eficazmente las habilidades, hábitos y conocimientos en situaciones nuevas y cambiantes y que se dan en las competencias deportivas, el propio entrenamiento, así como en la solución de problemas tácticos en general.
- ✚ **Creación:** Está determinada como la capacidad de producir y comunicar nuevas informaciones en forma de productos originales, debe escribirse como descubrimiento, invención de algo nuevo.

- Referencia para la organización del contenido en cada una de las categorías atendiendo a las direcciones establecidas.

Posibilidades del inicio del entrenamiento y el entrenamiento forzado en las diferentes fases de edad. (Mafred Grosser y Stephan Starischka, 1985)

No.	Elementos/Edades	Sexo	Grupos de Edades						
			5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
1	Fuerza Máxima	Femenino				+	++	+++	----->
		Masculino					+	++	+++
2	Fuerza Rápida	Femenino			+	++	+++	----->	
		Masculino			+	+	++	+++	----->
3	Resistencia a la fuerza	Femenino				+	++	+++	----->
		Masculino					+	++	+++
4	Resistencia Aerobia	Femenino		+	+	++	+++	----->	
		Masculino		+	+	++	+++	----->	
5	Resistencia Anaerobia	Femenino				+	++	+++	----->
		Masculino					+	++	+++
6	Velocidad de reacción	Femenino		+	+	++	++	+++	----->
		Masculino		+	+	++	++	+++	----->
7	Velocidad máxima acíclica	Femenino			+	++	++	+++	----->
		Masculino			+	+	++	+++	----->
8	Velocidad máxima cíclica	Femenino			+	++	++	+++	----->
		Masculino			+	+	++	+++	----->
9	Flexibilidad	Femenino	++	++	++	+++	----->		
		Masculino	++	++	++	+++	----->		

Legenda + Inicio Cauteloso
 ++ Entrenamiento Creciente (2-5 por semana)
 +++ Entrenamiento de Alto Rendimiento
 -----> Seguido a partir de aquí

Directivas para formular por escrito indicaciones de entrenamiento con intervalos (Fox y Mathews, 1974)

SISTEMA ENERGETICO PRINCIPAL	Tiempo de Entrenamiento (min: seg)	Repeticiones por sesiones	Series por sesiones	Repeticiones por series	Razón Trabajo-descanso	Tipo de intervalo de descanso
ATP-PC	00:10	50	5	10	1:3	Reposo- descanso (por ejemplo: marcha, flexiones)
	00:15	45	5	9		
	00:20	40	4	10		
	00:25	32	4	8		
ATP-PC-AL	00:30	25	5	5	1:3	Trabajo-descanso (ejercicios ligero a suave trote)
	0:40 - 0:50	20	4	5		
	1:00 - 1:10	15	3	5		
	01:20	10	2	5	1:2	
AL-O2	1:30 - 2:00	8	2	4	1:2	Trabajo-descanso
	2:10 - 2:40	6	1	6		
	2:50 - 3:00	4	1	4		
O2	3:00 - 4:00	4	1	4	1:1	Reposo- descanso
	4:00 - 5:00	3	1	3	1:1/2	

Tabla de referencia para la relación trabajo descanso.

- 1- ATP- PC. Obtención de la energía por la vía del Creatín fosfato.
- 2- ATP - PC-AL. Obtención de la energía por la vía de la glucólisis anaerobia con acumulación de lactato.
- 3- AL – O₂. Obtención de la energía por vía mixta aerobia y lactácida.
- 4- O₂. Obtención de la energía por medio de la vía aerobia.

CAPÍTULO - 7.

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE KARATE DO.

DISPOSICIONES FINALES

CAPÍTULO – 7.

7) – DISPOSICIONES FINALES.

7.1) - CRITERIOS Y NORMATIVAS PARA LA INCLUSIÓN DEL KARATECA AL ALTO RENDIMIENTO.

□ EIDE PROVINCIAL.

1)- Validación como perspectiva inmediata.

2)- Resultados en campeonatos provinciales, o actitud destacada en último campeonato provincial.

3)- Valoración del profesor atendiendo a las necesidad y estrategias de la competición que persigue. (Bajo ningún concepto este criterio será determinante para rechazar los anteriores, de hecho los criterios 1 y 2, poseen mayor relevancia y determinación sobre los ingresos en estos centros provinciales de alto rendimiento.

➤ CRITERIOS PARA ACCEDER DESDE LAS ÁREAS ESPECIALES, A LA PARTICIPACIÓN EN COMPETICIONES NACIONALES ESCOLARES.

1- Obtener el primer lugar por puntos en la competición provincial. Queda excluido el hantey de esta posibilidad por carecer de elementos objetivos.

2- ganar por mayoría de combates las eliminatorias designadas después del campeonato provincial. Estas se harán con carácter obligatorio, poco después de finalizado el evento provincial y con un máximo de tres combates a ganar dos.



□ EQUIPO NACIONAL DE 1^{ra} CATEGORÍA.

- 1- Se establecerá como nuevo criterio de selecciones la observación en concentrados zonales, divididas en tres zonas, Occidente, Centro y Oriente.
- 2- Por los resultados obtenidos en los diferentes test que serán establecidos durante estos concentrados.
- 3- Por los resultados en competiciones nacionales de primera categoría. (Queda a disposición del entrenador la posibilidad de incluir o no karatecas de resultado relevante en categorías inferiores.
- 4- En consideración con las necesidades inmediatas a cubrir un peso estratégico con vista a futuros eventos internacionales.
- 5- La comisión nacional se reserva el derecho para determinar la promoción del karateca a centros de alto rendimiento de 1ra categoría y juveniles en caso de su futura existencia.

NOTA ACLARATORIA. Los concentrados se realizaran por invitaciones a los karatecas validados como perspectivas inmediatas y aquellos que se destaquen por resultado relevante en el último campeonato nacional, aunque no esté previamente validado.

7.2) - SISTEMA DE EVALUACIÓN PARA LA OBTENCIÓN DE GRADOS KYU Y DAN POR MODALIDAD COMPETITIVA.

1- Los karatecas que dominen el contenido técnico táctico establecido en el presente programa y den prueba fehaciente de su dominio en actividad de competición o comisión deportiva examinadora, podrá optar por los grados correspondientes a los niveles de Karate do hasta cuarto dan.

2- Esta condición de otorgamiento del grado, por modalidad deportiva, será posible solamente posterior,  haber alcanzado el Cinturón verde en su último grado kyu. Anterior a este nivel solo otorgarán grado los exámenes las comisiones previstas por estilos de Karate do. 

3- La proposición del karateca para el examen de grado por modalidad deportiva tendrá en cuenta lo siguiente:

a)- Trayectoria competitiva, de orden participativa en sus eventos provinciales.

b)- Disciplina del deportista en cada uno de estos eventos, así como una adecuada conducta ética en arreglo al deporte.

c)- Dominio de la teoría establecida para su categoría. (*Prueba teórica con los contenidos de su programa*).

d)- Dominio técnico de los contenidos establecidos en su categoría. (*Prueba técnica atendiendo al sistema establecido en el presente programa para su evaluación*).

e)- Dominio táctico por medio de las habilidades técnicas que domina. (*Aplicar prueba por medio del test de combate a partir de la categoría 13 – 15, año*

intermedio 14 años). En las categorías anteriores se valorará el desempeño competitivo de karateca con los contenidos del programa.

e.1)- Aquí se deberá proponer como mínimo un mes antes, de la competición provincial, para aprobar y examinar el otorgamiento del grado que se expide.

7.3) - SOBRE LOS EXÁMENES POR MODALIDAD COMPETITIVA.

f)- Los exámenes por este medio se realizarán cada dos años, la no participación injustificada en competiciones del INDER, puede imposibilitar al karateca para la obtención del grado.

g)- El grado deberá estar acuñado y firmado por las direcciones provinciales de deporte de cada provincia y certificado además, por el cuño de la asociación del practicante. ***Los presidentes de asociaciones no deberán negarse al apoyo del otorgamiento del grado en cuanto a su reconocimiento oficial, excepto bajo circunstancias bien justificadas,*** previamente analizadas por la comisión evaluadora del INDER.

h)- No será motivo de invalidación, la discriminación, racial, religiosa, étnica, sexual, ya sea por sexo o preferencia, para el otorgamiento del grado, mucho menos por comentarios sin fundamentos.

i)- Los grados como el Cinturón negro, y los correspondientes grados Dan, estará fundamentados en la competición nacional, por resultados relevantes entre los tres primeros. Posterior al segundo Dan, se tendrá en cuenta la participación en eventos internacionales. El cuarto dan solo se le otorgará a karatecas de experiencia mundial, de cualquier tipo inter o intra estilo.

j)- La comisión nacionales, “Comisionado Nacional” será la facultada para aprobar y firmar los grados a partir del Cinturón negro.

k)- Los exámenes se realizarán en cada nivel otorgado, a través del contenido teórico, técnico y táctico, excepto el cuarto dan que examinará de forma teórica y técnica solamente. “Técnica de combate”

l)- Los grados obtenidos por esta modalidad de examen, no difieren para nada de los obtenidos en exámenes de asociaciones, ante todo es digno recordar y reconocer, que el guerrero, *“aquel que va a la guerra”*, *“Competición”*, es también un artista marcial, que se prepara para defender a su patria y educar valores.

m)- Las comisiones de grado para otorgamiento del grado de Karate do, por modalidad deportiva, serán previamente establecidos por la comisión provincial. Esta comisión deberá poseer como miembro un federativo – al menos un representante legal previamente coordinado con el presidente de la asociación – de la asociación, correspondiente al karateca que se examinará.

Nota aclaratoria: esta forma de exámenes constituye una propuesta, que deberá ser validada o no, a juicio de La Comisión Nacional de Karate do.

Bibliografía:

- 1) Baena, F. - Valdivia, J. y otros. (1996). "las técnicas utilizadas en el campeonato nacional de cuba de karate; su relación con la preparación del deportista". Ponencia presentada en el I congreso internacional de luchas y juegos tradicionales, celebrado en Fuerteventura - España, el 3 - 6 de diciembre de 1996.
- 2) Baena. F, y Maynar. M. "Hacia el estudio de un test válido para los deportes de combate test específico para el karate deportivo en la modalidad de kumite". trabajo de investigación presentado en el departamento de educación física en la facultad de ciencias del deporte de canarias. universidad de las palmas de gran canaria, en julio de 1996.
- 3) Baena. F. "Estudio de la táctica en los deportes de oposición; karate I y II". revista grada, dirección general de deportes del gobierno autónomo de canarias. nº 2 mayo pág. 4 - 5. y nº 3 junio pág. 4-5 de 1994.
- 4) Baena. F. "Estudio descriptivo del karate deportivo; estudio histórico y análisis de la lógica interna del kumite-combate en los inicios del karate en España". trabajo de investigación presentado en el departamento de educación física en la facultad de ciencias del deporte de canarias. Universidad de las Palmas de Gran Canaria, en julio de 1996.
- 5) Baena. F. "Evolución actual; técnica y táctica en los deportes de oposición de contacto controlado karate deportivo". comunicación presentada en el congreso mundial de alto rendimiento en granada, en noviembre de 1993.
- 6) Baena. F. "Fundamentos y clasificación del karate deportivo". edita; revista karateca, federación española de karate. nº 41, de marzo - abril, 1992, pág., 22 - 28.
- 7) Bompa T. Periodización del entrenamiento deportivo, phd. New Cork ed. Paidotribo. 2000.
- 8) Bompa, T. Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes. la pliometría para el desarrollo de la máxima potencia. ed. aula magna, Andalucía, 2004.
- 9) Bompa, T. Theory and methodology of training, Dubuque, Kendall/hant publishing co, Iowa, 1985.
- 10) Bruggemann P., Grosser, M. y Zintl, F. Alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo, ed. roca, s.a. México, 1990.

- 11) Copello. M. La acción para desequilibrar en judo. Tesis para optar por el título de máster en metodología del entrenamiento deportivo / M. Copello J. -- Ciudad Habana: iscf, 1997.
- 12) Dietrich. H. Teoría del entrenamiento deportivo Ciudad de la Habana ed. científico técnica. 1989.
- 13) El karate; su nacimiento y desarrollo en oriente. karate en 12 lecciones. Ennio Falsoni. Edita de vecchi, 1976.
- 14) El taekwondo, publicado por el comité olímpico español, en pág. 16.
- 15) Federación Mundial de Karate reglamento de competición de karate (kata y kumite). 1994.
- 16) Forteza. A. Direcciones del entrenamiento deportivo- Ciudad de la Habana científico técnica 1999.
- 17) Forteza. A. Entrenamiento deportivo Alta metodología 1edición komoki. edit. 1999.
- 18) Forteza. A. y Ranzola A. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo / Armando Forteza de la Rosa, y Alfredo Ranzola Ribas -- Ciudad de la Habana: ed. científico-técnica, 1988.
- 19) Frank. D. Principios del entrenamiento deportivo España Barcelona ed. Paidotribo. 1993.
- 20) García M, y otros Entrenamiento deportivo. Metodología. Principio y Aplicación. editorial Gymnos, España. 470 p. 1996.
- 21) Godet. M. y colaboradores. La Caja de Herramientas de la Prospectiva Estratégica, 2000.
- 22) González. E. Sistema de orientaciones metodológicas para optimizar el desempeño táctico de los competidores de judo tesis en opción por el título de Maestro en Ciencias del entrenamiento deportivo para la Alta Competencia” González Estrada. -- Ciudad Habana: iscf, 2008.
- 23) Grosser. M. y Zintl. F. Alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo / P. Bruggemann, -- México editorial roca, s.a., 1990.
- 24) Gummerson. T. "Teoría del entrenamiento para las artes marciales" edita Paidotribo. (1993).

- 25) Leontiev, A. "El aprendizaje como problema de la psicología" en la psicología soviética contemporánea / N. Leontiev a. -- La Habana editorial ciencia y técnica, 1967.
- 26) Libro oficial de la World Union of Karate do Organizations (WUKO). Edita Eiichi Eriguchi. En 1980. impreso en Japón.
- 27) Libro oficial karate. Editado por la organización internacional de Karate-Kobudo de Okinawa, abril -1993. autor el maestro Miyagi Tokumasa, y Arakawa Akira.
- 28) Matvéiev, I. Fundamentos del entrenamiento deportivo / I. Matvéiev – Moscú: editorial Ráduga, 1983.
- 29) Matveiev. I. El entrenamiento deportivo 2 edición suplemento no 13. 1977.
- 30) Meinel, K. Rasgos esenciales de los movimientos deportivos / Meinel. K. en didáctica del movimiento -- La Habana: editorial Orbe, 1971.
- 31) Michael B. "Combat sport in the ancient world competition, violence, and culture". edita Edwards brothers, an arbor-Michigan. El año está confuso.
- 32) Muñoz. A, Betancourt, Baena. y otros. "Las técnicas utilizadas en el campeonato nacional de karate-do. su relación con la preparación del deportista". Trabajo de diplomatura i.s.c.f. facultad de villa clara - cuba, 1991 y ponencia presentada en el 1º congreso internacional de deportes de lucha, en 1996.
- 33) Nash, A. Caracterización de la actividad competitiva del taekwondo, bajo la nueva reglamentación, durante la gala de campeones masculina del 2002. A. Álvarez, tutor, trabajo de diploma, iscf. Ciudad de la Habana.
- 34) Oliva, A. y otros. "Enciclopedia de las artes marciales". edita. nueva lente. Madrid. (1981).
- 35) Ozolin. N. La preparación técnica. / G. Ozolin N. en sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo Ciudad de la Habana: editorial científico técnica, 1986.
- 36) Ozolin. N. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo Ciudad de la Habana ed. científico técnica. 1983.
- 37) Platonov. V. y Bulatova. M. La preparación física 2 edición España ed. Paidotribo. 1995.
- 38) Platonov. V. El entrenamiento deportivo teoría y metodología 2 edición España ed. Paidotribo. 1991.

- 39) Platonov. V. El entrenamiento deportivo teoría y metodología 6 edición España Barcelona ed. Paidotribo. 1999.
- 40) Platonov. V. El entrenamiento deportivo teoría y metodología España 3 edición ed. Paidotribo. 1993.
- 41) Reglamento de competición de karate (kata y kumite).1980- 2009.
- 42) Renato M. Fundamentos del entrenamiento deportivo 2 edición ed. España Barcelona España paidotribo. 1994.
- 43) Revista budo. Entrevista realizada a d. Antonio García de la fuente, presidente entonces de la federación española de judo, en 1977. Editor director Santos Román Piñana, pág. nº 7-8.
- 44) Revista de artes marciales nº 6, de abril - mayo de 1973, pág. nº 17. por e. villar.
- 45) Revista de la federación española de judo de los meses de julio - agosto - septiembre de 1971 en la pág. 7, es un artículo de Francisco Palacios San Bartolomé, jefe del departamento de karate.
- 46) Revista karateca de la federación española de karate en nº 38-40. Orígenes del karate 1991.
- 47) Revista karateca, de junio de 1992, pág. 46. editorial.
- 48) Revista karateca, febrero de 1992, en pág. 35 - 39. por Andrés Cabalín.
- 49) Revista karateca, nº 22 de nov - dic, de 1988, en la pág. 19.
- 50) Revista karateca, nº 32, de julio - agosto, de 1990. en la pág., 12 - 4.
- 51) Rubio. R. Introducción a la teoría de conjuntos y el formalismo en la matemática. ed. instituto del libro, La Habana, 1969.
- 52) Ruiz. A. /et.al./. "Concepciones sobre los niveles de manifestaciones de las habilidades motrices deportivas." material
- 53) Sagarra. A, y otros. "Características modernas en el entrenamiento de los deportes de combate". Ciudad de la Habana inder, 1990, 7h conferencia, mimeografiada.
- 54) Sánchez Córdova, Beatriz. (2000) Tendencias de la esgrima con sable
- 55) Sánchez. B. Tendencias de la esgrima con sable (2000).

- 56) Sánchez. Iosif, (2010). El combate deportivo de Karate do. “Como acceder a la victoria”. www.efdeportes.com.
- 57) Sánchez. Iosif, (2010). Metodología para la descripción de la competencia futura. Tesis en opción al título de Máster en metodología del entrenamiento deportivo para la alta competencia. UCCFD. La Habana.
- 58) Sánchez. Iosif, (2011). La preparación técnica, estratégica y táctica en la alta competición del Karate do deportivo. “Construyendo al campeón”. www.efdeportes.com.
- 59) Sánchez. Iosif, (2012). Acercamiento a una nueva teoría sobre el componente técnico táctico de la preparación del karateca. www.efdeportes.com.
- 60) Sánchez. Iosif, (2012). Control y evaluación de la preparación táctica del karateca de alto rendimiento. “Combate test”. www.efdeportes.com.
- 61) Sánchez. Iosif, (2012). El contenido técnico táctico del proceso de preparación del karateca de alto rendimiento. www.efdeportes.com.
- 62) Sánchez. Iosif, (2012). Nueva propuesta teórica sobre el tratamiento metodológico del componente técnico táctico del karateca de alto rendimiento. www.efdeportes.com.
- 63) Sánchez. Iosif, (2013). Método para el desarrollo del pensamiento táctico del karateca de alto rendimiento. www.efdeportes.com.
- 64) Siff, M. y Verkhoshansky, I. Superentrenamiento. ed. Paidotribo, Barcelona, 2000.
- 65) Tadeus. U. La teoría del entrenamiento deportivo publicado por la sociedad del comité olímpico internacional. 1975.
- 66) Talízina. F. Los contenidos de la enseñanza. La planificación y organización del proceso docente-educativo, ministerio de educación superior, 1987.
- 67) Tosi, R. Análisis de dos tareas motoras desde distintas perspectivas. publice standard. 01/05/2007. pid: 83.
- 68) Valdés C. y colaboradores. Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte. editorial pueblo y educación, Ciudad de la Habana, 1987.
- 69) Vasconcelos R. Planificación y organización del entrenamiento deportivo España ed. Paidotribo. 2000.

- 70) Verhoshanky, I. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. España Barcelona ed. Paidotribo, 2002.
- 71) Verhoshanky. I. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. ed. aula magna, Andalucía, 2001.
- 72) Verjochanski. I. Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. ed. Martínez Roca, Barcelona, 1990.
- 73) Verjochanski. I. Principios del entrenamiento para atletas de élite. Modern athlete and coach. 20, 1982.
- 74) Vigotsky. I. S. Pensamiento y lenguaje, ed. revolucionaria, La Habana, 1966.
- 75) Vygotsky. L. & Luria, A. Studies on the history of behaviour: ape, primitive, and child. lea. trans. v. golod & j. Knox, Hillsdale, 1930/1993.
- 76) WUKO. “Le Karate dans le monde: Karate in the world”. editado por WUKO. 1989.
- 77) www.karateinvestiga.com. sitio web de la Federación Española de Karate, reglamentos, historia. días 6y 7 de enero 2010.
- 78) www.karateworld.org sitio web de la Federación Mundial de Karate. reglamento, historia, resultados. días 5 y 6 de abril de 2009.