

INTRODUCCIÓN.

A menudo encuentro atletas u opositores con muy buenas condiciones para ejecutar con gran potencia los primeros metros de una distancia corta en velocidad pero es una pena ver que esa ventaja se ve dañada por una mala reacción al estímulo sonoro que determina el comienzo de la prueba. Hoy aprenderemos ejercicios muy efectivos para mejorar nuestra capacidad de responder a ese estímulo y lo que es más importante, responder con el gesto específico de la salida de velocidad.

La capacidad de reacción al estímulo del disparo o voz de ¡ya! viene determinada, ni más ni menos que, por patrones neuronales. Esto quiere decir que para disminuir tu tiempo de reacción es necesario construir las conexiones neuronales necesarias para establecer una misma ~~autopista~~ autopista por la que el impulso nervioso viaje lo más rápido posible al enviar la señal de un movimiento específico.

Empecemos con los ejercicios genéricos. Siempre se debe contar con alguna fuente de estímulo sonoro, ya sea una persona o algo grabado, recogida de objeto: sentado en una mesa con las palmas de las manos sobre ella separadas a la altura de los hombros, se debe recoger con la mano que se indique un objeto situado en el centro de la mesa con la mayor rapidez posible a la voz de ¡ya! Se puede hacer variante compitiendo con algún oponente situado al otro lado de la mesa.

Recogida de objeto partiendo de espaldas a él: este ejercicio es el mismo que el anterior con las diferencias de que se parte de una posición de espaldas al objeto, teniendo que girar para poder alcanzarlo.

Reacción exclusiva de brazos de salida: Se coloca de pié con la mirada hacia el suelo y los brazos pegados al cuerpo, se responde a la voz de ¡ya! solamente con el gesto específico de los brazos en una salida de velocidad, por ejemplo, derecho adelante izquierdo atrás. Pero se debe ejecutarlo con mucha explosividad y amplitud sobre todo del brazo que se dirige hacia atrás.

Mismo ejercicio que el anterior añadiendo el movimiento coordinado de la rodilla correspondiente, en este caso la elevación de la rodilla izquierda. (Como se puede ver cada vez se acerca más al gesto específico de salida)

Y así se puede realizar las variantes que se desee siempre enfocándose en terminar ejecutando la salida específica de velocidad: desde los tacos de salida o desde posición de tareas apoyos (salida alta)

Como conclusión y punto más importante del artículo decimos que la reactividad en una salida de velocidad se consigue ejecutando muchísimas veces el mismo gesto o varios con el mismo estímulo, cuantas más repeticiones mejor. También es importante que el estímulo sonoro no tarde el mismo tiempo en aparecer para indicar el comienzo del ejercicio, es decir, los intervalos de tiempo entre las ordenes de salida %a sus puestos, listos, ¡ya!+

deben ser diferentes en cada una de las repeticiones en los entrenamientos para estar preparados ante cualquier modificación temporal.

El Karate-Do es un deporte donde los movimientos son regidos por un carácter de rapidez y fuerza, la preparación física es vital para lograr los objetivos, en el alto rendimiento donde los resultados dependen de la rapidez y velocidad de respuesta de los movimientos la preparación tiene como objetivo aumentar las manifestaciones de velocidad y su utilización en condiciones competitivas. Esta velocidad se manifiesta en el orden competitivo como: Índice cualitativo integrado a la maestría del deportista, resultado de todo un proceso de entrenamiento y criterio principal de la eficacia del entrenamiento o competencia. La velocidad depende de los prerrequisitos biogénéticos e informacionales expresados en la actividad motriz y para elevar su rendimiento precisará de ejercicios y tareas. Existen requisitos previos para la velocidad así como factores que condicionan la velocidad del movimiento. Aquí se abordarán los métodos para desarrollar la velocidad de movimiento así como la reacción simple y compleja.

En cuanto a su contenido está formulado por los siguientes capítulos:

Capítulo I: En este primer capítulo se detalla el problema de la investigación, y contiene además los antecedentes, el planteamiento del problema y formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: El capítulo dos contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, para su realización se hizo necesario recopilar información respecto al tema en libros, folletos, revistas, documentos e internet.

Capítulo III: En el capítulo tres, se describe la metodología de la investigación utilizada a lo largo del desarrollo de este tema investigativo, y en él se trata temas como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: En el capítulo cuatro, muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de los test físicos, contestación de las preguntas de investigación.

Capítulo V: Este capítulo contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez concluido este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones.

Capítulo VI: Por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa.

Finalmente en este trabajo de grado existe la parte de anexos, donde se incluye el árbol de problemas, la matriz de coherencia y los instrumentos que nos servirán para recopilar la información.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Se ha investigado mucho acerca del desarrollo y fortalecimiento de la velocidad en todos los ámbitos de la vida deportiva de un atleta, existe una vasta bibliografía especializada sobre el tema, los cuales persiguen el desarrollo y fortalecimiento adecuado de esta cualidad física híbrida, Según, De la Reina Montero y Martínez de Haro Vicente, *La velocidad es una cualidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás y en ocasiones también por la técnica y por la toma de decisiones+(p.87)*

Por lo tanto la velocidad como capacidad para ser investigada no está aislada depende de otras como: la técnica, fuerza y resistencia por consiguiente el campo de acción investigar se amplia y desde luego con el apoyo de bibliografía acorde a la investigación, porque claro está que muchos son los entrenadores y fisiólogos deportivos que se encuentran investigando sobre como fortalecer y desarrollar esta calidad física en cada uno de los deportes que existen alrededor del mundo.

Existen a su vez ciertos factores que intervienen en la velocidad de reacción. Existen una serie de factores que influyen directa o indirectamente en esta capacidad. Algunos de ellos son modificables y por lo tanto

mejora favorecerá el desarrollo de la velocidad como: La fuerza - Potencia - Capacidad aláctica - Flexibilidad la técnica - Y coordinación de movimientos.

Ejemplo de más factores son: El número de órganos estimulados. A mayor cantidad de órganos estimulados, menor será la respuesta o la velocidad de reacción. La intensidad del estímulo. Ya que la velocidad es en principio relativamente proporcional a la misma, pero se bloquea cuando la intensidad es excesivamente alta. La posición de partida. Los principios biomecánicas indican que determinadas posiciones favorezcan una respuesta más veloz que otra, como por ejemplo el que si el centro de gravedad está más cerca de la base de sustentación se reacciona antes El grado de entrenamiento. El calentamiento.

Estos factores serán guiados e influenciados por: Factor muscular Factor nervioso - Factor genético - Temperatura muscular.

Factor Muscular: velocidad de contracción de un músculo, que depende de: La longitud del músculo. - El tono muscular (fuerza del músculo), a mayor tono mayor velocidad. - La viscosidad del músculo o la densidad en que se encuentra. A mayor densidad, menor velocidad. - La capacidad de elongación de un músculo. - El tipo de fibra muscular. **Factor Nervioso:** La coordinación intra (reclutamiento de fibras) e intermuscular. - La coordinación general: técnica del movimiento, a mayor automatización, mayor velocidad.

Factor genético: La herencia se relaciona con todos los factores anteriores. La temperatura muscular: a mayor temperatura, mayor velocidad de contracción por una mayor transmisión del impulso nervioso. Una de las

importante calentar, y por las que la duración del calentamiento será mayor cuanto más intensa (más velocidad necesite) la prueba o el entrenamiento que se vaya a desarrollar posteriormente.

Entrenamiento de la Velocidad de Reacción: A pesar de que la velocidad de reacción sea uno de los factores determinantes más importantes, esta debe desarrollarse al menos en relación con el entrenamiento de aceleración. Los contenidos que tienen cierto valor como: ejercicios de salidas y reacción se extraen de las diferentes posiciones de salida, como juegos de revelos. Es recomendable utilizar señales de salidas energéticas.

Algunos ejemplos de ejercicios que ayudarán a mejorarla: Repeticiones de series cortas (hasta 30 segundos) realizadas a máxima intensidad. - Practicar salidas y puestas en acción partiendo desde diferentes posiciones, carreras facilitadas (cuesta abajo, con gomas, etc) Entrenar la fuerza máxima y fuerza explosiva. - Ejercicios de técnica. - Y ejercicios polimétricos como los multisaltos.

Pero lo que sí está claro, es que dentro del país es poco o casi nada las investigaciones realizadas sobre este tema, y más exclusivamente dentro de la provincia, la cual es cuna de grandes deportistas que han logrado varias victorias dentro del deporte nacional e internacional, entonces es importante analizar ¿qué es lo que está sucediendo con los deportistas?, que métodos de entrenamiento son los más adecuados y los que están permitiendo que los deportistas alcancen los primeros lugares del podio a nivel de campeonatos nacionales e internacionales, como en los últimos Juegos Panamericanos de Guadalajara, donde Ecuador obtuvo una importante

disciplina de Karate Do que alcanzó una medalla de oro y en la cual la velocidad y la rapidez son una constante en la ejecución de las acciones técnicas y tácticas de este deporte.

Por lo que se espera anheladamente alcanzar los objetivos planteados a través de esta investigación, y que además sea una herramienta y un avance en lo que respecta a los adelantos del deporte como parte de la vida y la sociedad contemporánea.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

¿Qué sucede dentro del campo deportivo, en lo que se refiere a la aplicación de los métodos de entrenamiento? Quizá son pocos los instructores o profesores que se han preparado dentro del campo de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, creyendo a ciegas de que el entrenamiento es simplemente rutinario, y que se lo hace a través de la simple observación de lo que hacen otros o de lo que se ha aprendido, dejando a un lado la investigación y la preparación académica. Hasta los mismos deportistas que se inician (novatos) o los ya avanzados se acercan o buscan entrenar con los campeones deportivos de ese instante, atraídos por su habilidad y destreza en determinado deporte, sin darse cuenta que tal vez sea un peligro inminente.

Gracias a ello sucede que muchos son entrenados de la manera equivocada, principalmente haciendo daño su cuerpo ya que muchos de ellos son adolescentes, haciéndose notorios estos daños en esos instantes o con el pasar del tiempo. Otro problema al que nos enfrentamos debido a no tener a un entrenador consiente y certificado, es el desconocimiento total de métodos de entrenamiento, de funcionamiento del cuerpo, de motivación etc.

dentro del campo competitivo, no se vean los resultados esperados (medallas) o el rendimiento de los deportistas no sea el óptimo

El desarrollo de la velocidad es un proceso cuidadoso que lleva tiempo y paciencia por parte de los entrenadores y deportistas, es una cualidad en la que se ve inmerso el sistema nervioso, por lo tanto hay que conocer su metodología de entrenamiento, con qué frecuencia y que está sucediendo dentro del organismo de los deportistas.

Existen muchas causas que configuran el trabajo de investigación, entrenadores que no han seguido cursos de actualización de conocimientos, no existen cursos específicos de deportes de contacto donde se enseñe que métodos utilizar para mejorar la velocidad de reacción, no existe una bibliografía especializada, entrenadores que han sido deportistas y están al frente de algún gimnasio o grupo de deportistas, entrenadores que le dedican poco tiempo al trabajo específico de la velocidad de reacción, la Federación deportiva no organiza cursos de capacitación con respecto a los deportes de contacto. Identificada algunas causas surge algunos efectos que configuran el problema de investigación, deportistas con escasos niveles en la velocidad de reacción, malos resultados deportivos, deportistas que han perdido su creatividad, que son sorprendidos por el adversario en cuanto a su velocidad de reacción, desmotivados, poco emprendedores. Todas estas causas se debe corregir por parte de los entrenadores con la finalidad que los deportistas Imbabureños mejoren su participación en futuras competencias.

PROBLEMA

¿Qué métodos son los más adecuados para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto de las ligas cantonales de Otavalo, Cotacachi, Pimampiro, Urcuquí, Antonio Ante y Federación Deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012?

1.4 DELIMITACIÓN

1.4.1 Unidad de observación.

CUADRO DE LA POBLACION

Ligas Cantonales	Deportistas	Entrenadores
Otavalo	30	3
Cotacachi	25	2
Pimampiro	15	2
Urcuquí	15	2
Antonio Ante	15	2
Federación deportiva de Imbabura	45	4
TOTAL	145	15

Fuente: Federación deportiva de Imbabura

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación es factible realizarla, ya que se cuenta con la colaboración y predisposición de las autoridades, docentes y deportistas de las Ligas cantonales y Federación deportiva de Imbabura.

La presente investigación se la realizó durante el período comprendido diciembre 2011 y diciembre 2012.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general:

- Determinar qué métodos son los más adecuados para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto de las ligas cantonales de Otavalo, Cotacachi, Pimampiro, Urcuquí, Antonio Ante y Federación Deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012.

1.5.2 Objetivos específicos:

- Identificar el tipo de métodos que utilizan los entrenadores de deportes de contacto para el desarrollo de la velocidad en los deportistas Juveniles de las ligas cantonales y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012.
- Diagnosticar los niveles de velocidad de reacción a través de una ficha de observación a los deportistas Juveniles en deportes de contacto de las ligas cantonales y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012.
- Elaborar una Guía metodológica para el desarrollo y fortalecimiento de la velocidad de reacción para los entrenadores de los deportistas

s de contacto de las ligas cantonales de Otavalo, Cotacachi, Pimampiro, Urcuquí, Antonio Ante y Federación Deportiva de Imbabura.

- Socializar la Guía metodológica para el desarrollo y fortalecimiento de la velocidad de reacción para los entrenadores de deportes de contacto de los deportistas juveniles de las ligas cantonales de Otavalo, Cotacachi, Pimampiro, Urcuquí, Antonio Ante y Federación Deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012

1.6 JUSTIFICACIÓN

A través del desarrollo de esta investigación, se alcanzará gran beneficio en el deporte imbabureño específicamente en deportes como el Taekwondo y el Karate Do. El Karate es un deporte que necesita de investigación deportiva pues es un deporte en camino al olimpismo y se encuentra renaciendo dentro de la provincia.

La Federación Deportiva de Imbabura y las Ligas serán favorecidas debido a la investigación, pues ayudará a los entrenadores a tomar en cuenta la metodología de desarrollo de la velocidad como cualidad física.

Los deportistas indirectamente serán los que, mediante la aplicación correcta de la metodología, alcanzaran rendimientos óptimos y por ende los resultados anhelados y planificados por los entrenadores durante sus ciclos de entrenamiento.

...alidad que depende mucho de otras capacidades como la (resistencia y la fuerza), sus mecanismos biológicos para que den los resultados esperados, dependen mucho de cómo están siendo entrenados, si están siendo estimulados de la manera más adecuada y de forma planificada.

Es por eso la importancia que se tiene por realizar esta investigación, puesto que se puede dar cuenta de cómo se está trabajando a través del desarrollo físico armónico del atleta, a través del parámetro principal del deporte, el respeto a los principios fisiológicos (adaptación biológica).

La velocidad, relacionada implícitamente con la rapidez son habilidades que permiten ejecutar diversas acciones en el menor tiempo posible, las cuales están dentro de la práctica continua de los deportes a ser investigados en el trabajo de grado.

Se espera pues, de esta forma contribuir de sobremanera al quehacer deportivo de la provincia con la realización de esta investigación y de este modo nutrir el vasto conocimiento con que cuentan los profesionales del deporte Imbabureño.

CAPÍTULO II

2.1 MARCO TEORICO

2.1.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Teoría Humanista.

Carl R. Roger 1985.

Í El aprendizaje como una función de la totalidad de las personas; Afirman que el proceso de aprendizaje genuino no puede ocurrir sin intelecto del deportista, emociones del estudiante, motivaciones para el aprendizaje. De esta teoría surge el aprendizaje significativo el cual implica experiencia directa, pensamientos y sentimientos. El aprendizaje significativo prácticamente es la relación de los conocimientos nuevos, con los conocimientos y experiencias ya existentesÍ.
(p.142)

Analizaremos este párrafo diciendo, que los conocimientos filosóficos son necesarios e indispensables en la práctica deportiva, en el

ciales imprescindibles. Los deportes de combate en su práctica llevan envueltos la filosofía de vida como herramienta inmediata al desarrollo del hombre en general y de los jóvenes en especial por ello es necesario analizar qué es lo mejor durante el proceso de enseñanza aprendizaje de los jóvenes, para luego en el ciclo de entrenamiento poder aplicar los métodos correctos en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y determinantes en cualquier rama deportiva.

La práctica ininterrumpida de las artes marciales (deportes de combate) en la sociedad permite al practicante reencontrarse consigo mismo, conocerse y saber hasta dónde puede ser capaz de llegar, estas artes desarrollan una voluntad férrea en sus deportistas.

2.1.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.

Teoría Cognitiva

Palacios J. (1995)

La psicología se ocupa del estudio de los procesos de cambio psicológico que ocurren a lo largo de la vida humana. En concreto, los cambios que interesan a los psicólogos evolutivos, son aquellos que se relacionan con los procesos de desarrollo de las personas, con sus procesos de crecimiento y con sus experiencias vitales significativas, tales cambios guardan relación con tres grandes factores: 1) la etapa de la vida en que

encuentre. 2) Las circunstancias culturales, históricas y sociales en las que su existencia transcurre 3) experiencias particulares privativas de cada uno y no generalizables a otras personas. (p.52)

Platón y Aristóteles preguntan: ¿Nacen las personas con ciertas aptitudes y habilidades y con una determinada personalidad, o se forma de la experiencia?

La mayoría de los jóvenes que acuden a la práctica de los deportes de combate, con el afán de mejorar su condición física y por ende su autoestima, ya que recibe influencia del medio durante este tiempo los jóvenes van madurando y aprendiendo sobre esta disciplina a la vez mejorando sus capacidades físicas condicionales, de manera sana y adecuada.

Por esa razón los entrenadores de deportes de combate (Artes Marciales) no deben descuidar el desarrollo volitivo de sus deportistas y motivarlos para que superen sus propios límites.

2.1.3. FUNDAMENTACION PEDAGOGICA.

Teoría Naturalista

Según www.efedeportes.com Manifiesta.

Actualmente en el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo existen muchas

con diferentes formas y variados
entonces de autores acerca de la planificación
hasta llegar a los momentos actuales donde el
desarrollo científico, técnico metodológico se ha
ido acrecentando paulatinamente y donde
prácticamente no pueden haber grandes
resultados deportivos sin la aplicación de la
ciencia y la técnica y una correcta planificación.

Es por eso que se hace necesaria la implementación de una guía metodológica para los entrenadores y los deportistas para que se realice una planificación adecuada con técnicas apropiadas para preparar a los jóvenes deportistas con ejercicios apropiados, tomando en cuenta las características individuales de los atletas, las deficiencias técnico tácticas, teóricas, psicológicas y físicas para que sobresalgan de una manera adecuada y siempre guiándolos a través del mejor camino.

2.1.4 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.

Teoría de los Valores

Dr. Luis R. López Bombino manifiesta:

**La formación de valores en la Educación Física
¿Qué valores formar en el ámbito deportivo,
cuáles son los fundamentales y cómo crear
escalas valorativas tentativas de agrupar y
sintetizar a aquellos atributos o cualidades
morales que consideramos fundamentales, sin
pensar en una clasificación y fundamentación**

...rada? Y mucho menos asumir
...dogmáticas y fundamentalistas.
**Existen distintos valores y cualidades de
naturaleza moral, que se tornan más
personales o individuales. Pueden presentar
diferentes niveles de expresión
comportamentales y de aplicación en otras
formas de actividad humana.**

La formación de valores se encuentra implícita en la práctica continua de las artes marciales y los deportes de contacto ya que las mismas se encuentran envueltas en teorías filosóficas, las que intentan educar al hombre tanto en el entrenamiento como en su vida cotidiana. Los valores que se desarrollan en la práctica son los siguientes: Honestidad sencillez, modestia, altruismo, generosidad, tesón, voluntad, audacia, devoción, constancia, sacrificio, etc.

Hay otros valores que también se desarrollan en las competencias y que ayudan al deportista a ser mejor cada día: 1) la disciplina, 2) la cohesión, 3) el patriotismo, 4) el compromiso, 5) la lealtad, 6) la solidaridad, 7) la cooperación, 8) la tenacidad, 9) la sensibilidad, 10) la humildad, 11) la responsabilidad, 12) el optimismo, 13) el empeño, 14) la crítica y la autocrítica, 15) la integridad, el rigor, etc.

2.1.5 Métodos

¿Qué es método?

Según, Microsoft Encarta 2009, **Procedimiento que se sigue en las ciencias para hallar la verdad y enseñarla.**

mentos de una ciencia o arte+

Según, Méndez Jacinto (2007), Psicopedagogía y Didáctica Deportivas, %Es el camino para alcanzar un fin. En el contexto científico es un conjunto de procedimientos o medios que utiliza una ciencia para alcanzar la verdad+(p.89).

2.1.6 Métodos de entrenamiento.-

Según, Vasconcelos Raposo (2002) Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo nos dice que, %Los métodos de entrenamiento son los %Instrumentos+ que el entrenador tiene a su disposición para desarrollar las capacidades motoras y técnicas de sus atletas+(p.105).

¿Cómo seleccionar el método de entrenamiento?

Igualmente al respecto Vasconcelos Raposo (2002) manifiesta, son varios los puntos que sirven de análisis para una correcta selección de los métodos de entrenamiento que puedan responder mejor a las necesidades de la preparación deportiva.

En un primer análisis es importante definir el sistema energético que predomina en la modalidad y la distancia para la que el deportista se prepara.

En un segundo análisis respecto a la edad de entrenamiento del atleta y los factores psicológicos, ya que no todos los atletas se encuentran motivados para correr o nadar grandes distancias o peor aun en las artes marciales donde no se necesita correr demasiados metros.

s que en cada momento de la temporada deben

ser desarrolladas.

- Las adaptaciones musculares y funcionales que deben ser estimuladas.
- Las correcciones técnicas a introducir.

Importa, pues, que el entrenador no solo domine las características de las competiciones, sino que también conozca los distintos métodos y los perfiles de sus atletas.

En la actualidad se conocen varios métodos que, agrupados por razones metodológicas, pueden identificarse con fundamentos de orden fisiológico y direccional en el desarrollo de las capacidades motoras.

Al conocer en profundidad los métodos existentes, el entrenador está en condiciones de asociar mejor los medios de entrenamiento y la carga necesaria para la progresión del atleta. (p105).

2.1.7 Velocidad.-

$$V=s/t$$

Grosser (1992,9) Citado por de la Reina Montero (2003), Manifiesta:

La velocidad como capacidad aislada no existe en el deporte; la velocidad es siempre solo una componente del rendimiento deportivo complejo+

En este mismo sentido Morente (1995, en mora coordinador, citado por la de la reina Montero 2003), afirma que la velocidad no se manifiesta como una cualidad pura sino que depende de multitud de parámetros; la técnica

explosiva que junto al desarrollo de la velocidad

forman una unidad dinámica.

2.1.7.1 Concepto

Se conoce por la física que la velocidad es una variable que está relacionada con un espacio a recorrer en el menor tiempo posible, según la fórmula. Pero esto respondería solo a uno de los tipos de velocidad: la de desplazamiento, y como veremos más adelante existen diferentes manifestaciones de la velocidad.

Ahora vamos a continuación a citar definiciones de velocidad de reconocidos autores y científicos del entrenamiento deportivo:

2.1.7.2 Conceptos

Según Zaciorskij (1968) citado por de la Reina Montero (2003), la velocidad es: *la Capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máxima y durante un período breve que no provoque fatiga.*

Harre (1987) citado por de la Reina Montero (2003), *Es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo, no quede limitado por el cansancio.*

Según Grosser (1988) citado por De La Reina Montero (2003), *la velocidad en el deporte es la capacidad para reaccionar con toda la rapidez ante un estímulo (por ejemplo el disparo de salida).*

2.1.8 La velocidad en los deportes de combate:

En las Artes Marciales la velocidad se manifiesta de diferentes maneras cada una de ellas requiere un tratamiento específico:

- Velocidad de anticipación
- Velocidad de reacción
- Velocidad gestual o segmentaria

2.1.9 Clasificación de cualidades físicas

Las cualidades físicas dependen de los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor y determinan los aspectos cuantitativos del movimiento (cuanto aguantas, cuanta velocidad, cuanto lanzas,...), mientras que las cualidades motrices dependen de la calidad del sistema nervioso y se refieren a aspectos de dirección y control, es decir, determinan los aspectos cualitativos del movimiento (como te mueves). El movimiento depende por tanto de unas y otras y es por ello que vamos a utilizar una clasificación que engloba tanto a las cualidades físicas como a las cualidades motrices y en realidad nos vamos a referir a capacidades físicas. Se trata de una adaptación de la clasificación llevada a cabo por Thomas Battinelli en 1980.

2.1.10 La Resistencia

Es la capacidad de un individuo para soportar un esfuerzo el mayor tiempo posible. Puede ser:

- **Aeróbica:** es la capacidad para soportar un esfuerzo de baja o media intensidad el mayor tiempo posible, con suficiente aporte de oxígeno. Requieren resistencia aeróbica aquellos esfuerzos cuya duración es

Por ejemplo: correr 3000 m con una frecuencia cardíaca de 170-180 ppm

- **Anaeróbica:** es la capacidad para soportar un esfuerzo de alta intensidad el mayor tiempo posible, con déficit de oxígeno. Requieren resistencia anaeróbica aquellos esfuerzos cuya duración es superior a 20" e inferior a 3 min. Por ejemplo, correr 400-800 m con una FrCd de 180 pm.

2.1.11. La Fuerza

Es la capacidad para mantener o vencer una resistencia. Puede ser:

- **Explosiva:** es la capacidad para vencer una resistencia mínima a máxima velocidad. Por ejemplo: saltos, lanzamientos, saques...
- **Máxima:** es la capacidad para vencer cargas máximas sin tener en cuenta el tiempo que se tarda en hacerlo. Por ejemplo: levantar 200 Kg.
- **Fuerza-resistencia o resistencia muscular:** es la capacidad para mantener una contracción el mayor tiempo posible. Por ejemplo: Nº de abdominales por minuto. También podemos definirla como la capacidad para soportar, vencer o mantener una carga el mayor tiempo posible. Por ejemplo, la fase de sostenimiento de una carga (2ª fase de halterofilia).

Es la capacidad para realizar una actividad en el menor tiempo posible. Desde el punto de vista de la velocidad de desplazamiento podemos diferenciar tres tipos de velocidad:

- **Velocidad de reacción:** es la capacidad para responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Por ejemplo, la salida en 60 m.
- **Velocidad máxima:** es la capacidad para recorrer un espacio en el menor tiempo posible. En las carreras de 100 m se alcanza entre los 40-60 m.
- **Resistencia a la velocidad:** es la capacidad para mantener la velocidad máxima el mayor tiempo posible. Es una cualidad imprescindible para los atletas de 200 m.

2.1.13. Cualidades físicas complementarias

Son las capacidades físicas necesarias para alcanzar un buen rendimiento deportivo. Determinan la calidad del movimiento y dependen del control del sistema nervioso. Son fundamentalmente:

Es la capacidad para realizar movimientos amplios. Depende de:

- **La elasticidad muscular:** es la capacidad de los músculos para acortarse o estirarse y recuperar su longitud inicial+
- **La movilidad articular:** es la capacidad de movimiento de las articulaciones.

2.1.13.2 La Coordinación

Es la capacidad de sincronizar la acción de los músculos productores del movimiento, agonistas y antagonistas, de manera que intervengan en el momento preciso con la velocidad y la intensidad adecuadas. La coordinación es, en definitiva, una adecuada excitación muscular controlada por el sistema nervioso. La coordinación es la capacidad de ajustar con precisión lo querido y pensado a las necesidades del movimiento o gesto deportivo concreto que se va a realizar.

Con el fin de definir los distintos tipos de coordinación estableceremos la siguiente clasificación:

- **Coordinación dinámica general:** es la capacidad para realizar movimientos que requieren una acción conjunta de todos los segmentos corporales. Por ejemplo: carreras con distintos apoyos, saltos, giros,...

lo-manual: es la capacidad para realizar movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y los miembros superiores. Se trata de realizar movimientos de destreza manual con precisión. Por ejemplo: pases, lanzamientos, conducciones.

- **Coordinación óculo-pie:** es la capacidad para realizar movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y los miembros inferiores. Por ejemplo conducciones, lanzamientos.

2.1.13.3 El Equilibrio

Es la capacidad de mantener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad. Podemos diferenciar dos clases de equilibrio:

- **Equilibrio estático:** es la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse.
- **Equilibrio dinámico:** es la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se realiza, casi siempre en movimiento.

Derivadas

Resultan de la combinación de las cualidades físicas básicas y complementarias

La agilidad: Es la capacidad para realizar movimientos a gran velocidad y con máxima eficacia. La agilidad requiere velocidad, flexibilidad y coordinación.

La potencia: Es la capacidad para desarrollar o aplicar una fuerza a máxima velocidad.

Talaga J (1989) al respecto manifiesta que los esfuerzos del deportista por alcanzar la forma deportiva óptima, como resultado de un trabajo intenso, exigen en el entrenador un profundo conocimiento del organismo humano y de los límites de las posibilidades. La carga física en el deporte fortalece la salud, sin embargo un trabajo incorrecto puede convertirse en la causa del deterioro del estado de ella (p.1)

2.1.15 Sistemas de entrenamiento de la velocidad

El entrenamiento de la velocidad implica:

Desarrollo de la velocidad de reacción, mediante:

- Ejercicios de respuesta a señales acústicas
- Ejercicios de respuesta a señales visuales
- Ejercicios de respuestas rápidas específicas

d de aceleración, mediante

- Ejercicios para desarrollar la fuerza rápida
- Ejercicios para desarrollar la fuerza explosiva
- Ejercicios para desarrollar la fuerza específica

Desarrollo de la velocidad lanzada, mediante

- Salidas cuesta abajo, con carrera de 20 m.;
- Carrera con elástico o con aparatos que aligeran el peso del cuerpo;
- Ejercicios de polimetría;
- Ejercicios de polimetría amortiguada (desde obstáculos bajos y sobre suelos blandos).

2.1.16 Evolución de la Velocidad

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

De los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

Se adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada torpeza adolescente, algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

<http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas>

desarrollo de la velocidad

- **Método de reacción repetida:** Carreras muy cortas de 10-15 metros con recuperaciones totales, salidas de diferentes posiciones y mismo estímulo.
- **Métodos fraccionados:** Idem al anterior, pero variando las situaciones en las que se da el estímulo.
- **Métodos para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento:** Ejercicios de multisaltos, trabajos en cuestas cortas, arena, etc.

A la hora de llevar a cabo todos estos ejercicios es fundamental y de vital importancia realizar un buen Calentamiento y como no, un completo Estiramiento.

<http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas>

2.1.18 Velocidad de reacción.

Joan Rius Sant (2005) manifiesta: Es la capacidad de responder en el menor tiempo posible a un estímulo determinado, esta también condicionada por otros factores como son: la capacidad de concentración para poder responder correctamente, la fatiga, y el estado de alerta. (p.146)

En, al igual que la velocidad de movimiento, esta también influenciada por otros factores como son:

La capacidad de concentración para poder responder correctamente, la fatiga, y el estado de alerta.

Esta puede ser dividida en dos categorías:

Reacciones motoras simples y reacciones motoras complejas. Puede que se necesite solamente una reacción simple a un ataque de un solo movimiento, mientras que una reacción compleja será necesaria para contraatacar un ataque en combinación.

La mayoría de las reacciones en las artes marciales son complejas. El artista marcial tiene que seleccionar una posibilidad de reacción entre varias, ya que los constantes cambios producidos por la situación en cuestión pueden determinar la acción del adversario.

<http://www.g-se.com/a/322/desarrollo-de-la-tecnica-y-la-velocidad-para-la-carrera/>

2.1.19 Test para medir la velocidad

Todos los tests que miden la velocidad tienen como característica común su corta duración. Esto es debido a que la velocidad máxima sólo se puede mantener durante un espacio corto de tiempo, aproximadamente de diez

te tiempo la velocidad decrece. La misma carrera de 100 metros no se realiza a una velocidad constante: durante los primeros metros se acelera, después suelen transcurrir unos metros en los que se mantiene esta velocidad, y finalmente en los últimos metros suele decrecer ligeramente. Si se quisiera medir el pico de velocidad en esta prueba deberíamos hacerlo una vez que ya se ha acelerado y antes de que la velocidad empiece a decrecer. A este tipo de medición se le llama velocidad lanzada.

2.1.20 Ejercicios para el entrenamiento de la velocidad

Ejercicios de Velocidad máxima.

El deportista corre una distancia previa de 20 ó 25 metros hasta adquirir su máxima velocidad entrando así en una referencia a partir de la cual le comienza a contar el tiempo y a 40 metros de ésta, existe otra donde finaliza la carrera.

Ejercicios de Velocidad de reacción.

- Carrera cuesta abajo.
- Multisaltos.
- Saltos de canguro.
- Skipping con elevación de rodillas.

Ejercicios de Velocidad de romper la inercia.

- Carrera sobre cinta rodante.

<http://www.portalfitness.com/articulos/entrenamiento/fuerza-velocidad.htm>

2.1.21 El Karate

En este primer capítulo del trabajo se va a tratar el primer ejemplo de arte marcial, el karate

2.1.22 ¿Qué es el Karate?

Hablar de los orígenes y en general de la historia del karate no es algo fácil, ya que contamos como únicos testimonios la herencia oral y algunos textos. Por esta razón encontramos distintas hipótesis sobre su verdadero nacimiento. A continuación se exponen algunas de ellas, cada una sacada de un libro o documento diferente.

En una de las teorías se cuenta que hace cerca de mil quinientos años la doctrina del gautama buda - el gran iluminado oriental - traspasó los confines de la india para difundirse con éxito por el inmenso territorio chino. Tras la muerte de su fundador, el budismo se había fraccionado en numerosas pequeñas sectas bastante diferenciadas entre sí. Por otra parte, en china, las comunidades budistas debieron combatir contra tendencias convencionales y conformistas, y en esta situación nacieron problemas de índole teórica, que los diversos monjes - dirigentes debieron resolver inspirándose en la moderna, viva y sorprendente mentalidad que buda había revelado en el transcurso de su vida.

zen , perteneciente a la corriente filosófica de la pequeña tradición, fundó el hábito de practicar un cierto tipo de lucha basada en golpes dados con manos y pies , como sustituto del ayuno , de las privaciones y maceraciones, para llegar al dominio del espíritu sobre el cuerpo .

Se trata de la concepción mística de un deporte moderno, pero se da también el caso de que esta noble lucha - creada o, cuando menos, codificada por el mismo jefe de la escuela del budismo zen, el monje body darma - adquirió en breve de reputación de método de defensa eficaz e invencible. hasta tal punto que , a partir de entonces , los monjes enviados por el convento zen a predicar en las regiones vecinas nunca más fueron humillados o apaleados por los villanos , por los bandidos o por los mismos religiosos de otras sectas .

Más tarde, con el advenimiento de una civilización superior en aquellas regiones, los monjes zen abandonaron la utilización práctica de aquellos ejercicios físicos. Pero la filosofía zen y la práctica de las artes marciales ya se habían influido recíprocamente. De ahí que los contactos establecidos, según cuenta la leyenda, hace mil quinientos años, perduren.

De hecho el karate nació y se desarrolló sobre la base del boxeo libre chino, deporte nacional del gran país asiático, denominado kempo. Alrededor del año 1300, se presentó en la isla de Okinawa una situación particularmente difícil. Tras una serie de invasiones alternativas por parte de los ejércitos chinos y japonés, sus habitantes se vieron continuamente

iones políticos, sin tener siquiera la posibilidad de intentar una cierta forma de reacción política o económica. Para mayor represión, se prohibió al pueblo llevar armas, mientras la violencia y las vejaciones perpetradas por los invasores se hacían día a día más insoportables.

De ahí, por tanto, la exigencia de defenderse solamente con las manos (kara = vacías; te = manos). Acosados por esta necesidad, los habitantes de okinawa transformaron las primitivas técnicas del kempo en un arte refinado y mortífero. Decididos y desesperados, los primeros karatekas opusieron con éxito sus manos y pies a las pesadas corazas de guerra, a las lanzas, espadas y cuchillos. Así conquistaron trabajosamente su fama de invencibilidad.

A aquellos tiempos lejanos se remonta la tradición que une al espíritu del karate la idea de ~~ganar~~ vencer o morir, que aún hoy, modernamente entendida, permanece en la práctica de este deporte.

Muchos siglos más tarde, Okinawa fue definitivamente anexionada a Japón. Las técnicas del karate, que se habían conservado en secreto, como patrimonio de un pueblo, fueron gradualmente reveladas, o incluso, enseñadas en las escuelas, con la finalidad de formar a las nuevas generaciones en el espíritu de los antiguos caballeros. Después de la guerra, los americanos prohibieron su enseñanza pública. Pero hoy, desaparecidas ya las razones que justificaban una legislación tal, el karate se practica en Japón y en todo el mundo, representando un deporte eficaz y apasionante

ernos practicantes, el sabor de la vida de hace
tantos siglos, cuando era necesario saber defenderse y atacar con eficacia.

Remontándonos aún más en el pasado encontramos otros indicios de lucha sin armas, exactamente, ~~la~~ primera prueba concluyente de métodos de lucha sin armas aparece en los jeroglíficos de la tumba del faraón menes, el rey guerrero que unificó Egipto por primera vez y que murió alrededor del año 3000 antes de Cristo. Estas pinturas muestran métodos de entrenamiento con armas y una técnica de combate sin armas que un karateka reconocería como jodan uke en un shiko dachi (un bloqueo al área de la cara, hallándose el guerrero en una postura cuadrada). El emperador chino shi - huang - di (221 - 206 antes de cristo) fue enterrado en xian con un ejército de unas 7000 figuras de tamaño natural que representan caballos y soldados que debían guardarle en la otra vida, siendo de particular interés las figuras de los oficiales, todos ellos desarmados y en posturas propias del wu - shu (kung fu), arte de combate de china precursor del karate. A lo largo de este período y más tarde, el campo chino estaba infestado de bandidos, y los mercaderes contrataban guardaespaldas para proteger sus caravanas, con el tiempo, esto dio lugar al desarrollo del guerrero profesional, y bajo condiciones prácticas de lucha como estas fue como evolucionaron las artes marciales en oriente.

La mayor parte de la historia del karate ha llegado hasta nosotros oralmente, y existen muchos cuentos de algunos de los grandes karatekas de Okinawa. Los primeros historiadores creían que el karate fue desarrollado por los campesinos y por los comerciantes para protegerse a sí mismos, pero investigaciones más recientes y detalladas han demostrado que en realidad fue desarrollado por la clase militar de Okinawa (los shizoku), y que la

practicantes eran miembros de la guardia real de Okinawa. El uso generalizado del término %karate %apareció por primera vez en 1772, cuando el maestro kanga (tode) sakugawa comenzó a enseñar lo que él llamaba karate - sakugawa. (El ideograma primitivo de kara hacía referencia al origen de su práctica %china%, significando karate %mano china %. Posteriormente Funakoshi lo cambió por %mano vacía %. Sakugawa era un oficial de alto rango en la guardia de palacio, que recibía el apodo de %tode % (karate) sakugawa, por su dominio de la lucha con las manos vacías.

Ese tipo de karate fue introducido en Japón por primera vez en 1922 por Gichin Funakoshi. El %padre del karate moderno %funakoshi llegó a Japón en 1922, invitado por el ministerio de educación de dicho país para asistir a una exhibición de atletismo. Su demostración de karate fue un gran éxito. Consiguió el apoyo incondicional de maestros de las artes marciales como el fundador del judo, Jigoro Kano, o del gran maestro de kendo, Hiromichi Nakayama. Entre 1926 y 1930, Funakoshi desarrolló todavía más el karate y consolidó su posición en Japón. Las universidades eran los lugares principales en los que se estudiaba karate, las cuales recibieron la influencia de las investigaciones occidentales sobre fisiología y sobre los ejercicios calisténicos.

Durante este período Funakoshi y su hijo Yoshitaka, junto con los estudiantes avanzados Shigeru Egami, Isao Obata y Masatoshi Nakayama añadieron métodos kumite (de lucha), el sistema jerárquico japonés kyu / dan y algunos de los conceptos tradicionales de budo (camino marcial) al sistema. Bajo este grupo el desarrollo del karate se aceleró verdaderamente. Las posturas fueron estudiadas y fortalecidas haciéndolas más bajas para aplicar tensiones dinámicas controladas a los músculos de las piernas, y se

la rotación de las caderas sobre los puñetazos y las patadas. Esto dio como resultado un aumento en la potencia de las técnicas aplicadas con puñetazos y con patadas. Este conocimiento se incorporó al kihon (fundamentos) del karate. Después de 1936, los kata (secuencias de movimientos) fueron revisados para conformarlos con el nuevo estilo dinámico y se añadieron otros kata de otros estilos para completar el sistema. %o

2.1.23 Cultura

Cualidades que desarrolla un buen combatiente:

Autodisciplina, coraje, respeto, lealtad, valentía, entender que el éxito es el resultado de superar múltiples fracasos, control emocional hasta en las situaciones más comprometidas , desarrollar el hábito del sacrificio, desarrollar el hábito del trabajo duro y disciplinado, desarrollar el hábito, de la aceptación del juicio humano bien intencionado y no siempre acorde con el mío, desarrollar el hábito de profundizar en el conocimiento de mí mismo, ver en el otro competidor no a un enemigo sino a un instructor que me pondrá a prueba sobre mis capacidades y limitaciones, por eso le debo respeto y consideración, nunca despotismo y altanería, entender que todos somos representantes de nuestro arte, y nuestra actitud es imagen que transmite dicho espíritu, desarrollar el hábito de una alimentación, y del ejercicio físico saludable, conocer que pese a la transitoria emoción por el triunfo o desilusión por el fracaso, la verdadera y más importante recompensa es el adquirir todas estas cualidades y no el trofeo en sí mismo.

Además del ya citado karate shotokan, que es uno de los estilos mayores de Japón, hay cuatro más, que son: wado - ryu, goju - ryu, shito - ryu y kyukushinkai. Cada uno pone diferente énfasis en técnica, velocidad y potencia.

El karate como arte marcial es parecido al judo y al jujitsu, pero refuerza las técnicas de pegar golpes letales y puñetazos, más que de luchar o derribar al oponente. Los tres elementos de velocidad, fuerza y técnica son vitales para los expertos en karate; también son requisitos importantes la alerta constante, un agudo sentido de la medida del tiempo y el factor sorpresa.

Se presta gran atención a conocer los puntos más vulnerables del cuerpo humano que pueden ser atacados por medio de las manos, codos, rodillas o pies, que son la cara, el cuello, el plexo solar, la espina dorsal, las ingles y los riñones. En competiciones o exhibiciones ordinarias de karate sólo se permite como blanco el área del cuerpo por encima de la cintura y todos los golpes deben ser amortiguados. Los golpes más usados son: manos cortantes o %manos - cuchillo %o puñetazos con los nudillos, golpes de aplastamiento, dedos punzantes, golpes de pie frontales, laterales, envolventes, saltando y pateos. En la lucha actual cualquiera de estos golpes puede ser fatal. La habilidad de un maestro de karate (sen - sei) para partir una tabla o un ladrillo con un golpe de sus manos desnudas es proverbial.

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

2.1.25 El tae kwon do

En este segundo capítulo del trabajo se expone el segundo y último ejemplo de arte marcial: el tae kwon do.

2.1.25.1 ¿Qué es el tae kwon do?

El tae kwon do es un arte marcial que proviene de corea, donde apareció hace unos 2000 años. Es, en pocas palabras, un arte de defensa personal por medio del cual cualquiera puede protegerse de sus atacantes sólo con las manos, los puños o los pies.

Como reflejo del espíritu marcial de tae kwon do, los coreanos siempre han constituido una nación de férrea voluntad, capaz de defenderse con éxito, como ha demostrado a lo largo de su historia, desde los lejanos tiempos de los tres reinos hasta la moderna república de corea. Hoy el tae

en popular deporte de ámbito mundial, fiel a la actual tendencia al internacionalismo en las actividades deportivas.

Este arte de defensa personal fue llamado inicialmente, y por etapas sucesivas, subyeokta, kweenbaek, byeon, tagyeok o taggyeon, pero en tiempos modernos se la dio el nombre de tae kwon do, al pasar de arte de defensa personal a deporte moderno con técnicas diversificadas a la par que sistemáticas.

El tae kwon do se sale de lo corriente por el hecho de que tanto la defensa como el ataque pueden ser efectuados libremente desde cualquier dirección - por delante, por detrás, a la derecha o a la izquierda- y utilizando manos abiertas, puños, codos, rodillas y pies. En los institutos de tae kwon do, los alumnos pasan por diversas etapas de adiestramiento, comenzando por la disciplina mental. El curso elemental enseña a agarrar, golpear con los puños, parar y atacar con los pies. Sigue el entrenamiento en la postura, en el que los alumnos estudian diversos movimientos, tales como parar, golpear con los puños o la mano abierta, y las distintas patadas. A medida que progresa el entrenamiento, las posturas y actitudes se hacen más diversificadas y complicadas, y permiten la ejecución simultánea de dos o más movimientos desde una misma posición. Esto desarrolla la rapidez, la fuerza y la flexibilidad. Estos movimientos tienen como objetivo defenderse de un ataque, así como el de contraatacar buscando los puntos vitales del agresor.

características del tae kwon do, y de la gran mayoría de los artes marciales y deportes de contacto, es el respeto a los superiores y en general, la disciplina. Siempre al empezar y terminar un entrenamiento, combate o cualquier actividad que tenga que ver con estos ejercicios, se saludará con una reverencia, ya que el tae kwon do comienza y termina con cortesía.

2.1.25.2 Historia del tae kwon do

La primera vida comunitaria en corea de la que se tiene noticia, comenzó en el 2333 a. de cristo, cuando el legendario patriarca nacional tangun fundó la antigua corea en asadal. Al igual que en las historias de otras naciones, la vida comunitaria se transformó gradualmente en comunidades tribales, y finalmente adquirió la forma de estado.

Nada se sabe en cuanto a la naturaleza de los deportes que, según se cree hubo en esta época; sin embargo, si se tiene en cuenta que se trataba de la era de la caza, es de suponer que había ya algunos medios positivos para la protección personal, así como para ganarse la vida entre peligros. La existencia basada en la caza se convirtió en una existencia fundamentada en la agricultura, la cual transformó a su vez el sistema de clanes en un sistema de estado tribal. En esta época, la gente pescaba en los ríos y buscaba en campos y en montañas hierbas y frutos comestibles. Muy a menudo tenían que librar violentos combates contra los animales, y estas prosiguieron incluso después de haberse inventado diversos medios de defensa y ataque. Puesto que los ataques de las fieras procedían de cualquier dirección - delante, detrás, derecha o izquierda - y en cualquier momento, los habitantes de estas regiones aprendieron a utilizar los miembros del cuerpo del modo

erlos, alargando brazos o piernas en diferentes direcciones y simultáneamente, o bien dando grandes saltos para esquivar a los animales que cargaban contra ellos.

Es muy probable que así se creasen, como defensa personal contra los ataques de las fieras, ciertas actitudes que después se sistematizarían hasta convertirse en el actual tae kwon do. Este arte de la defensa propia no sólo contribuyó a lograr una mayor protección en todos sentidos, sino que también sirvió para obtener una mayor fuerza física.+

La palabra tae kwon do viene del coreano, y significa tae, pie; kwon, puño; do, camino. Tras exponer una hipótesis sobre su origen, resumiremos al tae kwon do como una forma coreana de karate desarrollada en 1955 desde el antiguo sistema de entrenamiento de las artes marciales, tae-kyon, o subak, (combate sin armas), que es una mezcla de karate, kempo y tae - kyon. Es un deporte defensivo cuyo principio es nunca atacar primero. Como todas las artes marciales modernas, intenta ser una síntesis de la mente, el cuerpo y el espíritu. Entre sus técnicas destacan las patadas voladoras y existen, al lado de métodos de entrenamiento (hiong), competiciones y pruebas para partir planchas de madera (kiok - pa). La instrucción se centra en enseñanzas para golpear los puntos vitales del cuerpo (keupso). El uniforme es similar al que se utiliza en karate, es decir, un kimono.

Desde la década de 1950 el deporte se ha extendido por todo el mundo. La federación mundial de tae kwon do cuenta con 137 miembros, y más de 22 millones de practicantes en la actualidad. El primer campeonato del

... y a partir de entonces se celebra cada dos años. Las primeras pruebas femeninas no oficiales se celebraron en 1983 y formaron parte del programa oficial en 1987. El tae kwon do fue un deporte oficial en 1983 en los juegos panamericanos y en 1984 en los juegos asiáticos y un deporte de demostración en los juegos olímpicos de 1988 y 1992. Como puede suponerse, la mayoría de los campeones son de Corea del Sur, pero han comenzado a surgir nuevas figuras destacadas en Estados Unidos, España, Turquía, Países Bajos, Alemania, Dinamarca, México y Taiwán.

2.1.25.3 La práctica del tae kwon do

Es evidente que el tae kwon do ayuda favorablemente al desarrollo tanto físico como mental de la persona que lo practica, y que mantiene la armonía interior de nuestro cuerpo. Es fundamental saber a la hora de iniciar este deporte que no tiene objetivos violentos, sino todo lo contrario; lo que pretende enseñarnos es cómo controlar nuestros impulsos agresivos y, sólo en caso necesario, saber cómo usar nuestros conocimientos para defendernos ante un ataque o agresión inesperada.

En la práctica del tae kwon do nos encontramos, como en la gran mayoría de las artes marciales y deportes de contacto 7 cinturones. Cada color tiene su propio significado y el auténtico tae-kwondista debe comportarse según éste.

Estas son las palabras que resumen la filosofía o espíritu del tae kwon do: cortesía, honor, dignidad, autocontrol, imparcialidad y paciencia.

Los colores definen la categoría en la que se encuentra cada practicante, siendo, en orden ascendente:

- Blanco. Significado: ingenuidad.
- Amarillo. Significado: realismo.
- Naranja. Significado: amor, ilusión.
- Verde. Fe, esperanza.
- Azul. Ideología.
- Rojo o marrón.
- Negro. Significado: descubrimiento.

Refiriéndonos a la parte técnica de este arte marcial tenemos los pum sae que traducido al coreano sería "movimientos coordinados". Encontramos ocho pum saes básicos, que son los que se practican hasta el cinturón rojo o marrón, y pum saes superiores, practicados a partir del cinturón negro. Cada pum sae tiene también su propio significado. Se nombran en coreano de la siguiente forma:

2.1.25 Pum saes básicos:

- Tae guk il chang (primero) - cinturón blanco
- Tae guk i chang (segundo) - amarillo
- Tae guk sam chang (tercero) - naranja
- Tae guk sah chang (cuarto) - verde
- Tae guk oh chang (quinto) - azul
- Tae guk yuk chang (sexto) - azul
- Tae guk chil chang (séptimo) - rojo o marrón
- Tae guk pal chang (octavo) - negro %

TEORICO PERSONAL

Representa la capacidad de nuestro sistema nervioso para recibir un estímulo, identificarlo, decidir si fuera preciso y enviar una respuesta a la musculatura para responder. En las situaciones reales tanto deportivas como cotidianas aparecen las dos formas, ya que los movimientos veloces no aparecen nunca espontáneamente y siempre representan una reacción ante algo. En algunos casos se trata de medir la velocidad. En estos casos, el deportista tiene que reaccionar ante un estímulo que marca el inicio del cronometraje.

En el caso de la carrera de 100 metros lisos, la velocidad de reacción marca el tiempo que transcurre desde el disparo de salida hasta que el atleta inicia el movimiento y la velocidad de movimientos va a determinar el tiempo que se invierte en correr la distancia desde que inicia el movimiento hasta que llega a meta.

Hay otros deportes, como la lucha, los deportes colectivos, deportes de raqueta, etc. en los que la velocidad se manifiesta como una respuesta rápida a situaciones cambiantes.

El boxeador reacciona con una esquivia rápida al ataque del contrario, el portero de fútbol salta velozmente a despejar un balón que va hacia su portería, etc.

encontremos estas dos facultades de manera aislada tanto en el mundo deportivo como en la vida cotidiana. Y es que la velocidad manifiesta la rapidez con la que nos adaptamos a una situación o resolvemos un problema.

Para Martín Acero R, las capacidades motoras se expresan únicamente cuando se realiza un movimiento (en actos motores concretos) y no existen por sí mismas. Los conceptos de rapidez comprenden también las condiciones concretas en las cuales debe ser conseguida la velocidad de reacción, la aceleración, rapidez o velocidad máxima segmentaria o bien la máxima velocidad de desplazamiento global. La búsqueda consiste en direccionar el entrenamiento de forma específica hacia la mejora de los puntos fuertes y débiles de cada jugador. Para ello es necesario categorizar los actos motores rápidos según: Cantidad de manifestaciones de la velocidad: Según las condiciones ambientales y su determinación en el tipo de comunicación: Simple, una manifestación en condiciones conocidas y estables, emitiendo respuestas conocidas (situaciones cerradas).v Compleja, más de una manifestación conectadas, a veces de forma aleatoria, en condiciones cambiantes, con estímulos no esperados y respuestas no programadas que implican a varias manifestaciones de la velocidad. Ejemplo: Velocidad de Reacción compleja y la Velocidad

2.3 GLOSARIO DE TERMINOS

- **Aprendizaje:** Adquisición de nuevos comportamientos por parte del ser humano, surge de necesidades o motivos que impulsan la acción.
- **Aptitud:** Capacidad, disposición para el buen desempeño de una actividad. Cualidad que hace que un objeto sea apto para cierto fin.

- **Atención:** Función mental por la que nos concentramos en un objeto. Su base es cognoscitiva y también afectiva, proporcional a la motivación.
- **Atrofia:** Falta de desarrollo de cualquier parte del cuerpo. Biol. Disminución en el tamaño o número, o en ambas cosas a la vez, de uno o varios tejidos de los que forman un órgano.
- **Capacidad:** Poder para realizar un acto físico o mental, ya sea innato o alcanzable por el aprendizaje.
- **Conducta:** Actividad interna o externa del organismo, directa, indirecta o indirectamente observable, se considera sinónimo de comportamiento.
- **Conocimiento:** Se concibe como un proceso, que el hombre realiza e! conocimiento son la percepción, la imaginación, la memoria y el pensamiento.
- **Desarrollo muscular:** Cuando los músculos son débiles, cualquier forma de ejercicio puede producir cierto grado de hipertrofia, fuerza y resistencia musculares.
- **Educación:** Es el proceso de humanización del hombre que se produce en todo el tiempo y lugar, donde la persona entra en contacto con otras y con el mundo físico - natural e histórico cultural.
- **Ejercicios isométricos:** Los ejercicios isométricos carecen de utilidad de entrenamiento con respecto a la capacidad para el

no; en cambio, aumentan la fortaleza de los
músculos que participan en el ejercicio.

- **Enseñanza:** Es la forma de conducir al educando a reaccionar hacia ciertos estímulos
- **Estrategia:** Formulaciones operativas destinadas a traducir políticas a ejecuciones prácticas.
- **Estrategia metodológica:** Distintos elementos que se integran para facilitar el logro de los objetivos.
- **Físico culturismo:** "El entrenamiento - preparación metódica para el logro de marcas o la práctica de un deporte - se propone el desarrollo armonioso del cuerpo, el mejoramiento de las cualidades físicas y mentales del deportista y la expansión de sus dones naturales.
- **Fuerza máxima:** Capacidad de un sujeto para realizar una acción contra una resistencia (1 o 2 repeticiones máximo).
- **Instructor:** Persona que dirige un entrenamiento deportivo mediante técnicas y métodos adecuados en tal o cual deporte.
- **Musculación.-** En lenguaje deportivo, la musculación indica el desarrollo sistemático de los músculos - o de ciertos grupos musculares gracias a la repetición metódica de ejercicios apropiados.

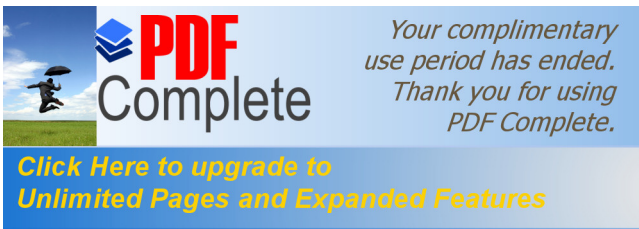
capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

- **Velocidad:** En mecánica, el termino velocidad expresa el cociente resultante al dividir un espacio o un ángulo, etc., por un tiempo determinado

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué el tipo de métodos que utilizan los entrenadores de deportes de contacto para el desarrollo de la velocidad en los deportistas Juveniles de las ligas cantonales y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012?
- ¿Cuáles son los niveles de velocidad de reacción de los deportistas Juveniles en deportes de contacto de las ligas cantonales y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012?

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Métodos son la forma o instrumentos de ejercitación que va a emplear el entrenador para desarrollar las capacidades motoras y técnicas de sus atletas.</p>	Métodos de entrenamiento	-Reacción Repetida	<p>Tipo de estímulos (acústico, visual, táctil)</p> <p>-Tareas Globales (técnicas simples, técnicas complejas)</p> <p>-Posiciones de partida (guardia ataque, contraataque)</p>
<p>Es la capacidad del atleta para reaccionar ante un estímulo en el espacio más corto de tiempo posible</p>		-Analítico	<p>-Posiciones de guardia</p> <p>-Brazos en sitio adecuado</p> <p>-Centro de atención adecuado</p> <p>-Concentración</p> <p>-Motivación</p> <p>-Carácter</p>
	-Sensorial	<p>-Dominio técnico</p> <p>-Dominio táctico</p> <p>-Desplazamiento</p> <p>-Seguridad</p>	
	-Simple	<p>-Desplazamientos</p> <p>-Segmentos corporales preparados</p>	
	-Velocidad de reacción	-Compleja	<p>-Mente ágil</p> <p>-Seguridad</p> <p>-Posiciones solidas</p>



CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El trabajo de investigación se enmarca en algunos criterios de clasificación: debido a su naturaleza es de carácter cuanti-cualitativo, porque se inició con la recolección de la información en este caso las encuestas a los entrenadores y la ficha de observación a los deportistas que entrenan en las diferentes Ligas Cantonales específicamente en la etapa de diagnóstico del fenómeno, estudio y análisis de la situación, dentro de una estructura y formato de investigación; en cuanto al problema identificado es no experimental.

3.1.1. Investigación bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar; Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaran al trabajo investigativo del Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación en este caso del Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+

3.1.4. Investigación Propositiva.

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, formular una alternativa de solución en este caso del Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+

3.2.1 Métodos empíricos.

La observación científica, es un método empírico que permitió visualizar el problema que estuvo acorde la realidad y que interese su solución, mismo al que se enfrentan los deportistas que pertenecen a las diferentes ligas cantonales de la provincia de Imbabura, para realizar el Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto.

Recolección de información es una actividad, que permitió, recoger, procesar y analizar datos, acerca del Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+

3.2. 2 Métodos Teóricos.

Método Científico:

Este método sirvió para desarrollar cada una de las etapas del proceso de investigación desde el problema de investigación, hasta la propuesta que es la solución al problema Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+

Se utilizó este método porque parte de hechos particulares para luego llegar a hechos generales %Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+

Método Deductivo.-

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, %Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+

Método Analítico

A través del análisis permitió al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual del %Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+

Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de los métodos que utilizan los entrenadores para desarrollar la velocidad de

3.2.3 Método Estadístico:

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca %Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó varias técnicas e instrumentos de recopilación de datos de información, las mismas que son de suma importancia para proceder a la ejecución y desarrollo del problema en estudio. Se aplicó una encuesta a todos los entrenadores acerca de los métodos que utilizan para mejorar la velocidad de reacción cuyo instrumento fue el cuestionario que consta de 13 ítems relacionados con el problema de investigación y dos fichas de Observación acerca de las técnicas y su velocidad simple o compleja, de cómo ejecutan las técnicas al momento de realizar un entrenamiento.

3.3.1 POBLACIÓN

En el desarrollo de la investigación se tomó, como fuente %Análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro,

otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante

CUADRO DE LA POBLACION

Ligas Cantonales	Deportistas	Entrenadores
Otavalo	30	3
Cotacachi	25	2
Pimampiro	15	2
Urcuquí	15	2
Antonio Ante	15	2
Federación deportiva de Imbabura	45	4
TOTAL	145	15

Fuente: Federación deportiva de Imbabura

3.3.2 MUESTRA

Por ser pequeña la población no se extrajo la muestra, se va a trabajar con la totalidad de investigados

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

El cuestionario se diseñó con el propósito de analizar de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012+

La organización y el análisis de los resultados obtenidos en los análisis de los métodos para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto, en las ligas deportivas cantonales de Cotacachi, Pimampiro, Antonio Ante, Urcuquí, Otavalo y Federación deportiva de Imbabura fueron organizadas, tabuladas, para luego ser procesadas en términos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los test físicos y técnicos aplicados, se organizaron como a continuación se detalla.

- Análisis descriptivo de cada test físico y habilidad.
- Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

ENCUESTA A LOS ENTRENADORES DE LOS DEPORTES

PREGUNTA N° 1

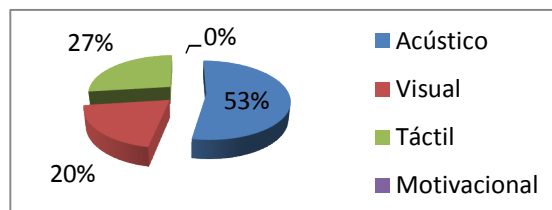
¿Para el desarrollo de la velocidad de reacción en sus deportistas, ¿Qué tipo de método sensorial, utiliza Ud: Señale uno de los más importantes?

Cuadro N° 1.

Alternativa	Frecuencia	%
Acústico	8	53,00%
Visual	3	20,00%
Táctil	4	27,00%
Motivacional	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas CantonalesÍ.

Grafico N° 1



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

Más de la mitad de los entrenadores encuestados, se les formula la pregunta, que para el desarrollo de la velocidad de reacción en sus deportistas, ¿Qué tipo de método sensorial, en la que manifiestan siempre el estímulo acústico, en menor escala están el táctil y el visual. Se sugiere afianzar más en los demás estímulos ya que todos son importantes para mejorar la velocidad de reacción en los deportistas.

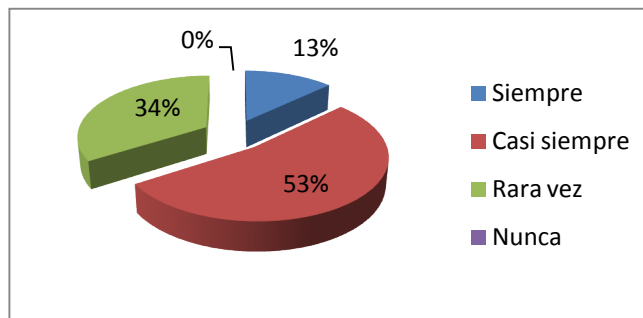
¿Para el desarrollo de la velocidad de reacción, ¿emplea el método progresivo en las sesiones de entrenamiento?

Cuadro N° 2.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	2	13,00%
Casi siempre	8	53,00%
Rara vez	5	34,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas Cantonalesí .

Grafico N° 2



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

Más de la mitad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta, que para el desarrollo de la velocidad de reacción, ¿emplea el método progresivo en las sesiones de entrenamiento y manifiestan casi siempre en menor escala están rara vez y siempre. Se sugiere trabajar permanentemente en lo referente a la velocidad de reacción, porque el entrenamiento de esta cualidad conduce al éxito de los buenos resultados.

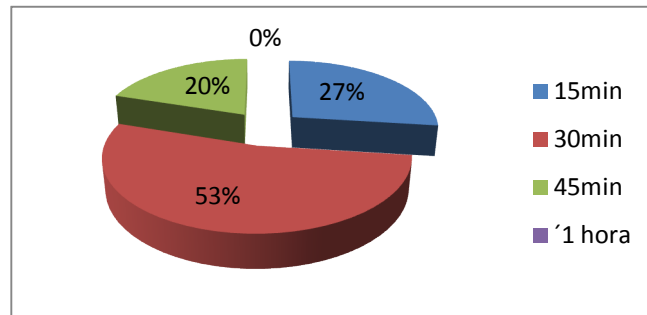
¿Que tiempo Ud. utiliza para trabajar la velocidad de reacción, con sus deportistas de contacto?

Cuadro N° 3.

Alternativa	Frecuencia	%
15min	4	27,00%
30min	8	53,00%
45min	3	20,00%
1 hora	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas CantonalesÍ .

Grafico N° 3



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

Más de la mitad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta, Qué tiempo Ud. utiliza para trabajar la velocidad de reacción, con sus deportistas de contacto y manifiestan 30 minutos de trabajo dentro de su planificación, en menor escala están 15min y 45min, con respecto al desarrollo de las demás cualidades físicas Se sugiere trabajar permanentemente en lo referente a la velocidad de reacción, porque el entrenamiento de esta cualidad conduce al éxito de los deportistas que trabajan en los diferentes deportes de contacto

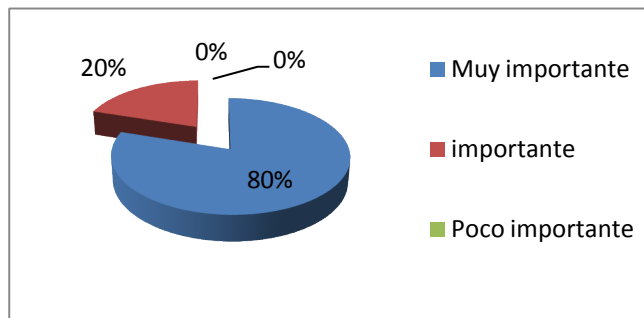
¿Considera Ud. importante la utilización del método de repeticiones, para trabajar la velocidad de reacción de sus deportistas?

Cuadro N° 4.

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	12	80,00%
Importante	3	20,00%
Poco importante	0	00,00%
Nada importante	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: ¡ de las diferentes ligas Cantonales! .

Grafico N° 4



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

Casi la totalidad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta, Considera Ud. importante la utilización del método de repeticiones, para trabajar la velocidad de reacción de sus deportistas y manifiestan muy importante y en menor porcentaje importante. Una característica clara del método es que el número de repeticiones es limitado ya que al realizarse a máxima intensidad la acumulación de lactato será muy alta y si realizáramos muchas repeticiones el rendimiento de la primera a la última repetición será muy diferente, y el objetivo del trabajo ya no se obtendría.

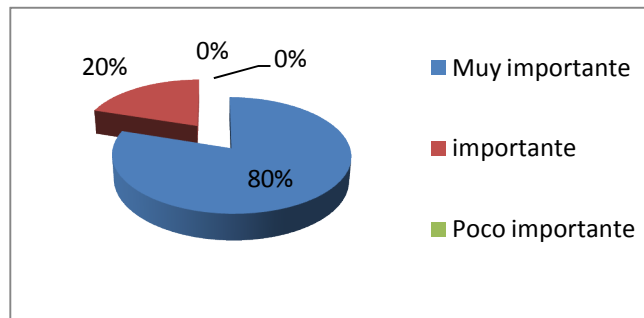
¿Considera importante en su deporte la posición de los brazos, para proyectar un golpe con rapidez?

Cuadro N° 5.

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	12	80,00%
Importante	3	20,00%
Poco importante	0	00,00%
Nada importante	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: í de las diferentes ligas Cantonalesí .

Grafico N° 5



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

Más de la mitad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta, Considera importante en su deporte la posición de los brazos, para proyectar un golpe con rapidez y manifiestan muy importante y en menor porcentaje importante Se sugiere trabajar permanentemente en lo referente a la velocidad de reacción, porque el entrenamiento de esta cualidad conduce al éxito de los deportistas y al logro de excelentes resultados deportivos para la provincia.

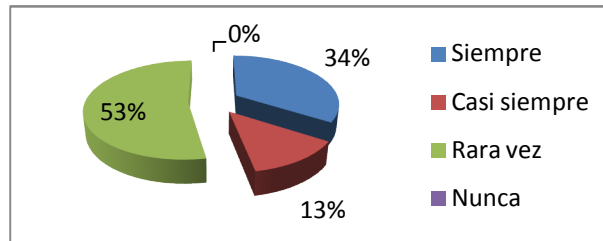
¿En trabajo del metodo de repeticiones toma en cuenta los siguientes parámetros Intensidad, duración del estimulo, intervalo, número de repeticiones para entrenar la velocidad de reacción?

Cuadro N° 6.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	5	34,00%
Casi siempre	2	13,00%
Rara vez	8	53,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas Cantonalesí .

Grafico N° 6



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

Más de la mitad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta, En trabajo del método de repeticiones toma en cuenta los siguientes parámetros Intensidad, duración del estímulo, intervalo, número de repeticiones para entrenar la velocidad de reacción y manifiestan rara vez y en menor porcentaje siempre y casi siempre Se sugiere trabajar permanentemente en lo referente a la velocidad de reacción, porque el entrenamiento de esta cualidad conduce al éxito de los deportistas y al logro de excelentes resultados deportivos para la provincia.

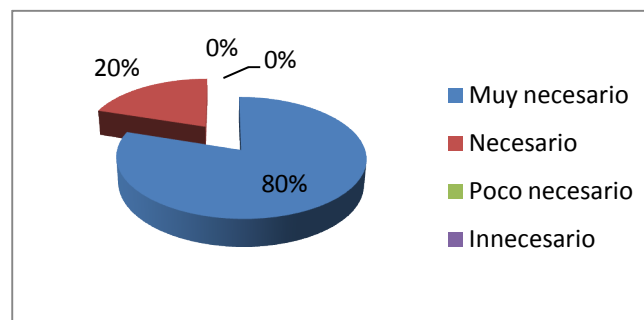
¿Cree que es necesaria una buena concentración en la práctica de velocidad de reacción?

Cuadro N° 7.

Alternativa	Frecuencia	%
Muy necesario	12	80,00%
Necesario	3	20,00%
Poco necesario	0	00,00%
Innecesario	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas CantonalesÍ .

Grafico N° 7



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

Casi la totalidad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta, Cree que es necesaria una buena concentración en la práctica de velocidad de reacción, y manifiestan muy importante y en menor porcentaje importante, esta cualidad volitiva ayuda mucho a los deportistas, por lo que se sugiere trabajar permanentemente con ejercicios de entrenamiento mental, que ayudaría al desarrollo de este trabajo de esta naturaleza

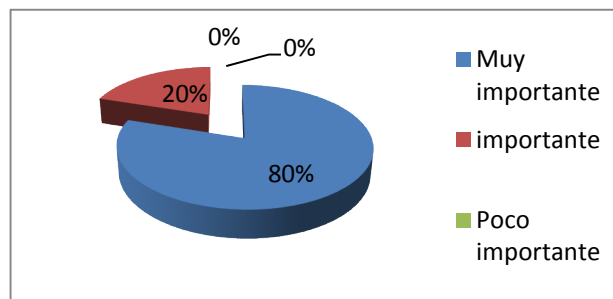
¿Piensa Ud. que es importante las charlas de motivación en este tipo de entrenamientos de la velocidad de reacción?

Cuadro N° 8.

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	12	80,00%
Importante	3	20,00%
Poco importante	0	00,00%
Nada importante	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas CantonalesÍ .

Grafico N° 8



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

Casi la totalidad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta, Piensa Ud. que es importante las charlas de motivación en este tipo de entrenamientos de la velocidad de reacción y manifiestan muy importante y en menor porcentaje importante esta cualidad volitiva ayuda mucho a los deportistas, por lo que se sugiere trabajar permanentemente con ejercicios motivacionales, porque el deportista bien motivado es capaz de conseguir muchas glorias para este deporte.

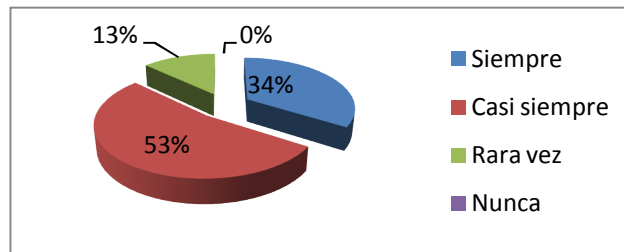
¿Demuestran sus deportistas carácter fuerte, perseverancia en sus entrenamientos de la velocidad de reacción?

Cuadro N° 9.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	5	34,00%
Casi siempre	8	53,00%
Rara vez	2	13,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas Cantonalesí .

Grafico N° 9



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

Más de la mitad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta, Demuestran sus deportistas carácter fuerte, perseverancia en sus entrenamientos de la velocidad de reacción y manifiestan casi siempre y en menor porcentaje siempre y rara vez Se sugiere trabajar permanentemente en lo referente a cultivar varios valores, y uno de los más importantes esta la perseverancia, la entrena, esa fuerza interior para llegar al éxito deportivo.

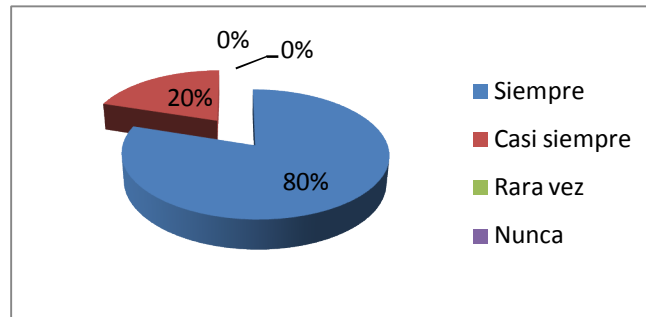
¿Un buen dominio técnico incide en el desempeño para el entrenamiento de la velocidad de reacción?

Cuadro N° 10.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	12	80,00%
Casi siempre	3	20,00%
Rara vez	0	00,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas Cantonalesí.

Grafico N° 10



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

Casi la totalidad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta, Un buen dominio técnico incide en el desempeño para el entrenamiento de la velocidad de reacción y manifiestan siempre y en menor porcentaje siempre, tanto la parte física, como la parte técnica van de la mano, por lo que se sugiere trabajar mucho con ejercicios específicos de técnica y de velocidad de reacción.

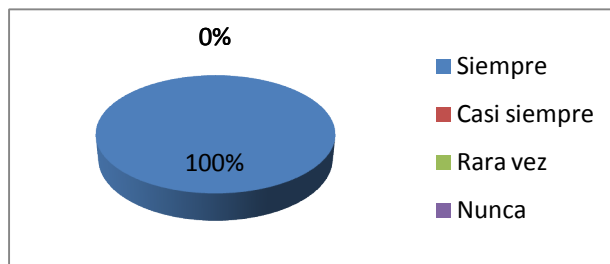
¿Ayuda el entrenamiento de la velocidad de reacción a sus deportistas a fortalecer la táctica de ataque, contraataque y obtener buenos resultados?

Cuadro N° 11.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	15	100,00%
Casi siempre	0	00,00%
Rara vez	0	00,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas Cantonalesí .

Grafico N° 11



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

La totalidad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta, Ayuda el entrenamiento de la velocidad de reacción a sus deportistas a fortalecer la táctica de ataque, contraataque y obtener buenos resultados y manifiestan siempre, por lo que se sugiere trabajar mucho con ejercicios específicos de técnica y de velocidad de reacción.

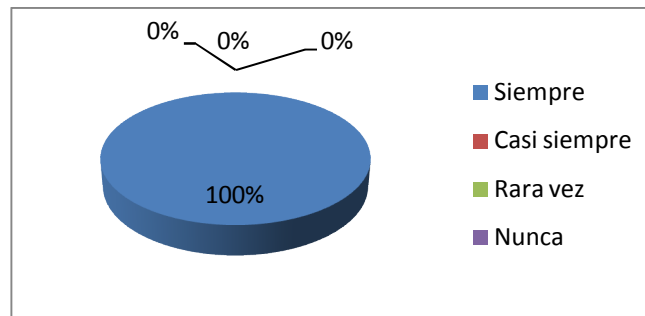
¿El entrenamiento de la velocidad de reacción ayuda a sus deportistas a demostrar seguridad, confianza en una competición o en los entrenamientos?

Cuadro N° 12.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	15	100,00%
Casi siempre	0	00,00%
Rara vez	0	00,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas CantonalesÍ.

Grafico N° 12



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

La totalidad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta El entrenamiento de la velocidad de reacción ayuda a sus deportistas a demostrar seguridad, confianza en una competición o en los entrenamientos y manifiestan siempre, por lo que se sugiere trabajar mucho con ejercicios específicos de técnica, de velocidad de reacción y preparación volitiva, es decir hay que brindarle una formación integral.

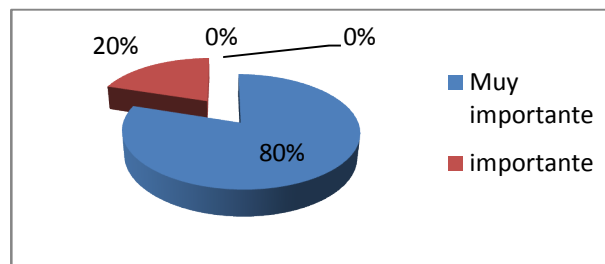
¿Considera importante que el grupo de tesis elabore una guía didáctica para el desarrollo de la velocidad de reacción en los deportes de combate?

Cuadro N° 13.

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	12	80,00%
Importante	3	20,00%
Poco importante	0	00,00%
Nada importante	0	00,00%
TOTAL	15	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores: 1 de las diferentes ligas Cantonales.

Grafico N° 13



Autores: Malquin Jorge Stewart y Meneses Oswaldo León

INTERPRETACIÓN.

La totalidad de los entrenadores encuestados, se le formula la siguiente pregunta. Considera importante que el grupo de tesis elabore una guía didáctica para el desarrollo de la velocidad de reacción en los deportes de combate y manifiestan muy importante, con esta respuesta estaríamos validando la propuesta y elaboraríamos una guía didáctica con gráficos y ilustrativos y experiencia de los investigadores.

ANÁLISIS DE OBSERVACION A DEPORTISTAS DE LOS DIFERENTES DEPORTES DE COMBATE

INDICADORES		CRITERIOS DE VALORACION EN LA VELOCIDAD DE REACCION SIMPLE									
		Cualitativa		S		CS		RV		N	
		Cuantitativa		4		3		2		1	
			f	%	F	%	f	%	f	%	
Gyako zuki golpe atrasado	Esta atento a los movimientos del oponente	37	26	34	23	74	51	0	0		
	Prepara su posición para el contraataque	73	50	35	24	37	26	0	0		
	Permite a su oponente realizar más de un ataque	76	52	33	23	36	25	0	0		
	Bloquea y golpea sin pérdida de tiempo	32	22	34	23	79	54	0	0		
Oi zuki golpe adelantado	Esta atento a los movimientos del oponente	23	16	35	24	87	60	0	0		
	Prepara su posición para el contraataque	35	24	36	25	74	51	0	0		
	Permite a su oponente realizar más de un ataque	76	52	32	22	37	26	0	0		
	Bloquea y golpea sin pérdida de tiempo	34	23	36	25	75	52	0	0		

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas Cantonalesl .

De acuerdo a los resultados presentados en la ficha de observación, se evidencio los siguientes datos con porcentajes más altos con respecto a las diferentes técnicas simples de deportes de combate, Esta atento a los movimientos del oponente el 51,00% rara vez, Prepara su posición para el contraataque, el 52,00% siempre, Permite a su oponente realizar más de un ataque, el 52,00% siempre, Bloquea y golpea sin pérdida de tiempo, el 54,00% rara vez, Esta atento a los movimientos del oponente, el 60,00% rara vez, Prepara su posición para el contraataque, el 51,00% rara vez, Permite a su oponente realizar más de un ataque, el 52,00% siempre y finalmente Bloquea y golpea sin pérdida de tiempo, el 52,00% rara vez.

CRITERIOS DE VALORACION EN LA VELOCIDAD DE REACCION COMPLEJA

		S		CS		RV		N	
		4		3		2		1	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Gyako zuki golpe atrasado	El desplazamiento es acorde a la situación	23	16	27	19	95	66	0	0
	Prepara sus segmentos corporales para el contraataque	26	18	37	26	82	57	0	0
	Denota en sus movimientos seguridad	25	17	37	26	83	57	0	0
	La posición es la adecuada para la acción	33	23	32	22	80	55	0	0
Oi zuki golpe adelantado	El desplazamiento es acorde a la situación	45	31	37	26	63	43	0	0
	Prepara sus segmentos corporales para el contraataque	27	19	34	23	84	58	0	0
	Denota en sus movimientos seguridad	26	18	34	23	85	59	0	0
	La posición es la adecuada para la acción	73	50	42	29	30	21	0	0

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas Cantonalesl .

INTERPRETACION

De acuerdo a los resultados presentados en la ficha de observación, se evidencio los siguientes datos con porcentajes más altos con respecto a las diferentes técnicas compuestas de deportes de combate, El desplazamiento es acorde a la situación el 66,00% rara vez, Prepara sus segmentos corporales para el contraataque, el 57,00% rara vez, Denota en sus movimientos seguridad , el 57,00% rara vez, La posición es la adecuada para la acción , el 80,00% rara vez, El desplazamiento es acorde a la situación, el 43,00% rara vez, Prepara sus segmentos corporales para el contraataque, el 58,00% rara vez, Denota en sus movimientos seguridad , el 59,00% rara vez y finalmente La posición es la adecuada para la acción, el 50,00% siempre.

AS INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.

INTERROGANTE DE INVESTIGACIÓN Nº 1

¿Qué el tipo de métodos que utilizan los entrenadores de deportes de contacto para el desarrollo de la velocidad en los deportistas Juveniles de las ligas cantonales y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012?

De acuerdo a los datos obtenidos en el presente trabajo de investigación se evidencia que se utiliza los métodos sensoriales, progresivo, de repetición en forma parcial, sin tomar en cuenta los aspectos científicos de Intensidad, duración del estímulo, intervalo, número de repeticiones para entrenar la velocidad de reacción, por lo que se sugiere realizar cursos de actualización en lo referente a la utilización de los métodos de entrenamiento y los medios de entrenamiento para desarrollar la velocidad de reacción que es muy importante en los deportes de combate.

INTERROGANTE DE INVESTIGACIÓN Nº 2

¿Cuáles son los niveles de velocidad de reacción de los deportistas Juveniles en deportes de contacto de las ligas cantonales y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012?

De acuerdo a los datos obtenidos en el presente trabajo de investigación se evidencia que los deportistas son un poco eficientes al momento de realizar ciertas técnicas con rapidez, en lo referente a la velocidad de reacción simple y compleja lo que todos esos aspectos señalados en la ficha de observación, le da la oportunidad al oponente para que actué de manera rápida y eficiente, se recomienda trabajar más tiempo en lo referente a la velocidad de reacción utilizando variedad de recursos y medios, para que de esta manera las sesiones de entrenamiento sean menos tediosas

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.

- Más de la mitad de los entrenadores encuestados manifiestan que siempre utilizan el método acústico.
- Más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiestan que trabajan la velocidad de reacción 30 minutos en su planificación.
- Más de la mitad de los entrenadores encuestados, manifiesta que rara vez toma en cuenta los siguientes parámetros Intensidad, duración del estímulo, intervalo, número de repeticiones para entrenar la velocidad de reacción.
- La totalidad de los entrenadores encuestados, manifiesta siempre Ayuda el entrenamiento de la velocidad de reacción a sus deportistas a fortalecer la táctica de ataque, contraataque y obtener buenos resultados.
- La totalidad de los entrenadores encuestados, manifiesta muy importante el grupo de tesis elabore una guía didáctica para el desarrollo de la velocidad de reacción en los deportes de combate.

- A los entrenadores se sugiere afianzar más en los demás estímulos ya que todos son importantes para mejorar la velocidad de reacción en los deportistas.
- A los entrenadores encuestados se sugiere trabajar permanentemente en lo referente a la velocidad de reacción, porque el entrenamiento de esta cualidad conduce al éxito de los buenos resultados
- A los entrenadores encuestados se sugiere trabajar permanentemente en lo referente a la velocidad de reacción tomando en cuenta los siguientes parámetros Intensidad, duración del estímulo, intervalo, número de repeticiones para entrenar la velocidad de reacción.
- A los entrenadores encuestados, realizar el entrenamiento de la velocidad de reacción a sus deportistas para fortalecer la táctica de ataque, contraataque y obtener buenos resultados.
- A los entrenadores encuestados, se recomienda utilizar la guía didáctica para el desarrollo de la velocidad de reacción en los deportes de combate.

CAPITULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

GUÍA METODOLÓGICA DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN PARA LOS ENTRENADORES DE LOS DEPORTISTAS JUVENILES EN DEPORTES DE CONTACTO DE LAS LIGAS CANTONALES DE OTAVALO, COTACACHI, PIMAMPIRO, URCUQUÍ, ANTONIO ANTE Y FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA.

6.2. JUSTIFICACION

En vista que los resultados obtenidos mediante la observación de campo y entrevistas en el entrenamiento de la velocidad de reacción en los deportes de combate no es óptima, es una oportunidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos durante un proceso pedagógico técnico en la carrera de entrenamiento deportivo en la prestigiosa Universidad Técnica del Norte; se propone dar a conocer una guía en la cual se contribuye a mejorar la parte social, educativa, psicológico y fisiológico de los deportistas, beneficiando a los entrenadores con el material didáctico, así como también a los deportistas mediante ejercicios generales y ejercicios específicos de un deporte de combate como es el Karate Do.

se describen son sencillos, fáciles de ejecutar adaptables a cualquier deporte de combate en especial los que se pelea de pié, los implementos para su realización no son difíciles de encontrar: guantes, makiwaras, área de medida adecuada, pelotas pequeñas suaves, estos equipos nos permitirán llevar de mejor manera los entrenamientos y que los deportistas tengan la seguridad necesaria en las sesiones.

En la guía se puede encontrar ejercicios generales y ejercicios específicos, mismos que pueden ser adaptados a un ciclo de entrenamiento competitivo en cualquiera de los deportes de combate mencionados.

6.3 FUNDAMENTACION

6.3.1. Fundamentación psicológica

La psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia, de los seres humanos de los seres humanos, como sienten, piensan, aprenden y conocen para adaptarse al medio que les rodea. La psicología moderna se ha dedicado a recoger hechos sobre la conducta la experiencia y organizarlos sistemáticamente, elaborando teorías para su comprensión. Platón y Aristóteles preguntan: ¿Nacen las personas con ciertas aptitudes, habilidades y con una determinada personalidad, o se forma de la experiencia?

En los deportes de contacto, los atletas se encuentran contentos de practicar estas disciplinas orientales y occidentales de defensa personal, o se encuentran motivados por ser el mejor de su grupo, imitando a grandes artistas de cine como Van Damme, Bruce Lee o Jackie Chan por citar algunos ejemplos, por tal motivo los entrenadores y maestros de los deportes

mayor énfasis en el análisis de los métodos que se encuentran trabajando para desarrollar ciertas capacidades físicas.

En resumen, la psicología tiene un trabajo muy importante que hacer, para el desarrollo del entrenamiento en los deportes de contacto, de una forma planificada, organizada y disciplinada; a la vez orientando y fomentando valores que ayuden a formar como persona solidarias comprometidas con sí mismos y con la sociedad, el medioambiente y dentro del equipo a ser cada uno el mejor a través de la motivación.

6.3.2. Fundamentación educativa

Según, zonaimh.net.educativo.1.

Educamos más por lo que somos que por lo que hacemos: La educación es sobre todo un modelaje de conductas, mensajes y valores. Lo que decimos a nuestros hijos es sumamente frágil si no va acompañado por comportamientos coherentes. El niño y adolescente nos observa constantemente y contrasta nuestras palabras con el patrón de vida. Si hay consistencia y sintonía, el aprendizaje es potente; por el contrario, cuando hay discrepancia, queda la fuerza del comportamiento y la palabra se borra en la mente humana

Los pilares de la educación son el amor y la disciplina. Si sintetizamos la educación familiar en sus elementos clave, son:

traducido en tiempo de calidad para nuestros hijos, cargado intenso del auto concepto y autoestima, formación de sistemas de creencias impulsoras.

- La autodisciplina, que proporciona las estructuras necesarias para el éxito existencial. Esta plataforma de lanzamiento propicia un carácter solido, una vida libre de adicciones y de condicionamientos artificiales, capacidad de establecer relaciones saludables, desarrollo profesional en perspectiva, felicidad en pocas palabras.

La educación es un proceso continuo que requiere de flexibilidad y consistencia. Sin un sistema, la educación fracasa; los dos padres actúan como un equipo; los criterios educativos son claros y uniformes; los mensajes están en sintonía. Además la familia y la escuela sincronizan su mente y su corazón. Para educar a un niño se necesita de toda la aldea+ (Prov. Africano)

Formación del guion de vida: los comportamientos repetitivos que tenemos, los errores en los que reincidimos (los humanos si tropezamos varias veces con la misma piedra), los hábitos, los patrones de relación interpersonal, tienen que ver con el guion de vida que se estructura en los primeros años de vida. Realmente existe poca casualidad y gran parte es casualidad. El destino se escribe con letras infantiles y adolescentes.

Cada período fundamenta las etapas posteriores: la naturaleza no da saltos ni omite retos que están en su agenda. Es necesario ayudar a nuestro hijo a superar las crisis propias de cada etapa para que no se acumulen asuntos no terminados o deficiencias que se activan tardíamente.

La educación es el proceso por el cual, el ser humano, aprende diversas materias inherentes a él. Por medio de la educación, es que sabemos cómo actuar y comportarnos. Es un proceso de sociabilización del hombre, para poder insertarse de manera efectiva en ella. Sin la educación nuestro comportamiento, no sería muy lejano a un animal salvaje. La educación nos es impartida, desde la infancia. Ya en la lactancia, el niño comienza a crear vínculos sociales, con quienes lo rodean. El ser humano, está constantemente en un proceso de educación. El hombre es una verdadera esponja, el cual va reteniendo información, con todo aquello con que interactúa.

En relación a la información obtenida, estamos completamente de acuerdo con sus palabras ya que se habla, que la educación se inicia desde la niñez, donde empieza la formación e impartición de valores, mensajes, amor y la autodisciplina; por ende mencionan que es un proceso mediante el cual va desarrollando el individuo temperamento, carácter o personalidad.

6.3.3 Fundamentación social.

Según www.misrespuestas.com.

La sociedad es cuna del ser humano. Es por medio de ella, que nosotros, podemos desarrollarnos como tal; ya en la antigüedad, se tomaban muy en serio el tema de la sociedad, y así fue como Aristóteles, en la antigua Grecia antes del

Cristo, manifestaba que el hombre era social por naturaleza. Ya que este, es perceptible y necesita de la sociedad para perfeccionarse. Aparte somos seres dignos, por lo que somos un fin en si mismo, manifestaba Aristóteles. Esto ya que el bien público, es el bien de muchos, pero no de todos. En cambio, el bien común, es lo justo para todos. Como seres únicos, dignos, merecemos el todo, pero este todo, debe ser para todos. O sea, cada integrante de la sociedad, debe recibir ese todo, por lo mismo, el fin último de toda sociedad, según esta corriente de pensamiento, es el bien común. Postura que también defendió Santo Tomas.

Según, www.definiciondesociedad.com. La sociedad es el conjunto de individuos que comparten una cultura con sus conductas y fines, y que interactúan entre si para formar una comunidad. Aunque las sociedades más desarrolladas son las humanas (de cuyo estudio se encarga las ciencias sociales como la sociología y la antropología).

Las sociedades humanas están formadas por poblaciones cuyos habitantes y su entorno se relacionan en un proyecto común que les otorga una entidad de pertenencia. El concepto también implica que el grupo comparte lazos ideológicos, económicos, políticos. Al momento de analizar una sociedad, se tienen en cuenta factores como el grado de desarrollo, tecnología alcanzada y calidad de vida.

La sociedad existe desde la propia aparición del hombre, aunque su forma de organización se fue modificando a lo largo de la historia. La

histórico se encontraba organizada en forma jerárquica, donde un jefe (el más fuerte o sabio del grupo) ocupaba el poder.

Cabe mencionar que el concepto de sociedad también se utiliza en el ámbito jurídico y económico, para definir a la agrupación entre dos o más personas se obligan en común acuerdo a hacer aportes para desarrollar una actividad comercial, con el ánimo de repartir entre sí las ganancias.

De lo que se menciona en las páginas consultadas, se comparte al referir que la sociedad nace o inicia en la familia o conjunto de personas que mediante ellas se relacionan en el ámbito ideológico, jurídico, económico, cultural, etc. En la parte deportiva el asociarse juega un rol muy importante ya que de ella depende un buen entendimiento entre el grupo, es por ello la importancia que tiene este fundamento.

6.3.4. Fundamentación científica.

Según, www.angelfire.com las capacidades físicas condicionales están determinadas por complejos procesos bioquímicos del organismo, la composición de los aparatos y sistemas del mismo.

La fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad son cualidades físicas que si bien, todos los seres humanos en condiciones normales contamos con ellas, también es cierto que cada uno las manifiesta y desarrolla de manera diferente.

Todas estas capacidades tienen un período propicio de estimulación en su desarrollo o mantenimiento, de ahí que sea tan importante para ser grandes campeones o en todo caso, para desarrollar una condición física que ayudará al buen funcionamiento del organismo.

Los grandes beneficios del ejercicio físico, para lograrlo es necesario practicar de manera regular moderado y progresivo.

Los deportes de contacto

Karate do



Según, Nakayama, M. En su libro Karate Superior manifiesta: Es un arte marcial destinado al desarrollo del carácter a través del entrenamiento práctico, de modo que el karateka quede capacitado para superar cualquier obstáculo tangible o intangible, decidir solamente quien ha ganado o ha sido derrotado no es su objetivo final. (p. 6).

Literalmente Karate Do significa: "Camino de la mano vacía" y hace hincapié en la importancia de defenderse sin el uso de las armas, de adecuar el cuerpo para responder ante situaciones de peligro contra uno o varios oponentes.

Kara: en su acepción más simple, significa vacío absoluto, sin obstáculos. En sentido filosófico significa obsesión por ninguna cosa en el mundo. Es sinónimo de no obstinación, no estar bajo el yugo de ninguna idea o plena satisfacción por lo existente. En las artes marciales el cuerpo físico se emplea como arma. En otras palabras no se emplea ningún instrumento como arma.

nano del hombre, en nuestra disciplina equivale a

Do: significa camino, es decir, el camino que debe seguirse para alcanzar la perfección. Por lo tanto el karate-do es el medio que tiene por meta la unión del cuerpo físico y el alma en un plano de alto nivel.

Karate do shotokan

Funakoshi, Gichin (Karate kyohan 1952)

Es un estilo de Karate creado por Funakoshi Gichin; Literalmente significa la ondulación de los pinos en el viento+o la casa de Shoto+que fue el nombre del Dojo que abrió por primera vez el Padre del Karate moderno Funakoshi, también Shotokan fue el seudónimo que el maestro usaba para escribir sus poemas filosóficos.(p.10)

Características.

- Es un estilo duro y lineal
- Fortalece el cuerpo del karateka en posiciones solidas
- Centro de gravedad bajo
- Técnicas de recorrido amplio
- Hincapié en la respiración
- Ataques muy profundos
- Trabajo de cadera en ataques y bloqueos

iento.

El karate en su entrenamiento es parecido al judo y al jujitsu pero refuerza las técnicas de pegar golpes letales y puñetazos, más que de luchar o derribar a un oponente. Los tres elementos de velocidad, fuerza y técnica son vitales para los expertos en karate; también son requisitos importantes la alerta constante, un agudo sentido de la medida del tiempo y el factor sorpresa.

Se presta gran atención a conocer los puntos más vulnerables del cuerpo humano que pueden ser atacados por medio de las manos, codos, rodillas o pies, que son la cara, el cuello, el plexo solar, la espina dorsal, las ingles y los riñones. En competiciones o exhibiciones ordinarias de karate sólo se permite como blanco el área del cuerpo por encima de la cintura y todos los golpes deben ser amortiguados. Los golpes más usados son: manos cortantes o .manos cuchillo., puñetazos con los nudillos, golpes de aplastamiento, dedos punzantes, golpes de pie frontales, laterales, envolventes, saltando y pateos. En la lucha actual cualquiera de estos golpes puede ser fatal. La habilidad de un maestro de karate (sen sei) para partir una tabla o un ladrillo con un golpe de sus manos desnudas es proverbial.

El entrenamiento de karate endurece las manos y los pies hincándolos en contenedores de arena, arroz o gravilla y golpeando sacos o costales de arena y makiwara (tableros especiales de entrenamiento). Son importantes los ejercicios constantes para flexibilizar y endurecer los músculos del cuerpo. Los ejercicios de respiración profunda son también útiles porque la exhalación y los gritos repentinos (kiai) acompañan los golpes directos y particularmente los finales, también llamados golpes mortales. Tales

en el ritmo de ataque del karate, concentrando más fuerza en cada golpe o bloqueo, dando también vigor psicológico a la persona.

Caracterización integral del Karate do

(www.efdeportes.com)

Clasificación Metodológica

Según la gran variabilidad de los contenidos a aplicar en el Karate-do, así como las múltiples formas de ejecución, Valdés, E. (1998) planteó que el karate-do es un deporte de combate, con ejecuciones acíclicas.

Preparación Física

Según el Reglamento Competitivo Internacional (W.K. F. 2012), el tiempo de duración de los kumite (combates) oscila entre 2 y 3 minutos y 4 minutos cuando se disputa una medalla, predominando las ejecuciones vigorosas. Este criterio, tanto de volumen como de intensidad, se corresponde en gran medida con la ejecución de las kata (formas). Esto demuestra que en el Karate-do prevalece un basamento bioquímico-fisiológico mixto-variable, donde predominan los mecanismos de obtención de ATP por vía anaerobia láctica (Glicolíticos), aunque también se incursiona en los mecanismos alactácidos (fosfágenos). Este criterio es defendido por Fernández, L. (1994), Roy, M. (1994) y Valdés, E. (1998).

Dentro de las diversas clasificaciones de las capacidades físicas existentes, en este trabajo se tomó partido por el criterio de Ruiz, A. (1989), puesto que dicho autor las organiza según su predominio energético o neuromuscular según sea el caso. De este modo, las principales capacidades a desarrollar en el karate-do son:

- Condicionales: Simples: Rapidez de traslación.
Complejas: Fuerza rápida y Resistencia a la rapidez.
- Coordinativas: Simples: Adaptación a los cambios motores.
Complejas: Agilidad
Especiales: Rapidez de reacción, anticipación y diferenciación.
- Movilidad articular

Principales planos musculares

En este tipo de preparación también es importante conocer los planos musculares más utilizados, que según Grosser, M. - Muller, H. (1989), y reafirmados en la revista *Muy interesante*+No. 225 del 2000, son:

- Extremidades superiores: Bíceps y Tríceps braquial, Supinador largo y Flexo-extensor de los dedos.
- Tronco: Pectorales, Abdominales y Dorsales.
- Muslo-cadera: Cuádriceps femoral, Psoas ilíaco, Tensor de la fascia lata y Glúteos.
- Extremidades inferiores: Gemelos, Abductores y Flexo-extensor de los dedos.

Estos planos musculares, según Valdés, E. (1998), es necesario desarrollar fundamentalmente las fibras blancas de fasciculación rápida (FT), para favorecer las contracciones musculares auxotónicas (dinámicas).

Preparación técnica

Al respecto Mabuni, K. (1987) planteó que:

- Los movimientos comienzan generalmente con bloqueos, enfatizando el enfoque defensivo.
- Se trabaja en posturas naturales y cómodas.
- Siempre se usa la cadera de manera simultánea con las técnicas, como apoyo a estas.
- Generalmente existe la complementación con el trabajo con armas.

Preparación táctica:

Al respecto, Mabuni, K. (1987) planteó que:

- Los ataques se realizan en posturas más bajas que los bloqueos, para propiciar una mayor comodidad y soltura en los primeros; y una mayor profundidad de alcance en los segundos.
- Los bloqueos se realizan fundamentalmente en dirección diagonal (para facilitar la evasión de la agresión), y los ataques de manera lineal (para aprovechar mejor el momento oportuno).
- Los ataques con mano son fundamentalmente a nivel jodan y chudan (alto y medio) y los de piernas a nivel chudan y gedan (medio y bajo), esto propicia una mayor facilidad y rapidez en dichas acciones.

para aprender la aplicación real de cada técnica.

Preparación psicológica

Sobre el tema, Fernández, L (1994) y Valdés, E. (1998), coinciden en definir que las cualidades psicológicas más necesarias a desarrollar son aquellas relacionadas con los rasgos volitivos (decisión, valor, seguridad, perseverancia, etc.), así como aquellas vinculadas al pre arranque competitivo (ansiedad reactiva y concentración de la atención situacional fundamentalmente).

Preparación teórica

Al respecto, todos los autores coinciden en reconocer la importancia de los aspectos históricos, éticos y filosóficos, los principales exponentes del karate-do, la terminología especializada y el reglamento competitivo entre otros aspectos.

Preparación tradicional como arte marcial

En el Reglamento Competitivo Internacional, para las modalidades competitivas tanto de kata como kumite, se prevé el cumplimiento de diversos requisitos tradicionales del Karate-do como el Kime, Zanshin y Chakugan entre otros, lo cual define la vigencia actual de su carácter de arte marcial, independientemente de que se encuentre enmarcado en un contexto deportivo que obedece a las exigencias modernas.

Según, Antonio Miguel Camino en su libro %Taekwondo+ define de la siguiente manera: La capacidad que permite dar respuesta motora a un estímulo; la distancia recorrida en una unidad de tiempo; la capacidad de desplazamiento en el menor tiempo posible. Resumiendo diré que es la relación existente entre los factores tiempo-distancia.

Tipos de velocidad.

Con cualquier definición elegida, tendremos que distinguir tres clases de velocidad:

- Velocidad de reacción
- Velocidad de contracción muscular y
- Velocidad de desplazamiento (pág. 41)

Se enfocará en la Velocidad de reacción que es el núcleo de este trabajo de Grado.

Velocidad de reacción.

Joan Rius Sant (2005) manifiesta: Es la capacidad de responder en el menor tiempo posible a un estímulo determinado, esta también condicionada por otros factores como son: la capacidad de concentración para poder responder correctamente, la fatiga, y el estado de alerta. (p.146).

<http://jlgarcia.galeon.com/tecnica/velocidad.htm>

La velocidad refleja (Reacción): La velocidad de respuesta neuromotriz, después de percibir hay que aplicar en milésimas de segundo la réplica correcta, esto no debe ser confundido con la precipitación desordenada, la auténtica maestría debe llegar por una cierta instrucción del reflejo mecánico e instintivo. Esta cualidad está ampliamente relacionada con la capacidad para aplicar un contraataque, (toma subsiguiente de la iniciativa **Go-no-sen**).

6.4 OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo General

- Proporcionar una guía de ejercicios para el desarrollo de la velocidad de reacción en los deportistas de deportes de contacto de las Ligas cantonales y Federación Deportiva de Imbabura.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Mejorar el desarrollo de la velocidad de reacción a través de ejercicios generales y específicos en los deportistas de deportes de contacto.
- Incentivar el aprendizaje de los deportes de contacto a través de ejercicios lúdicos a los jóvenes practicantes de deportes de contacto.

AL.

Provincia: Imbabura

Instituciones: Ligas cantonales y Federación Deportiva

Población: Mixta

Infraestructura: Propia

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.

GUÍA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS DEPORTES DE CONTACTO

Introducción.

La presente guía metodológica se basa en el desarrollo de la velocidad de reacción en los deportes de combate, la cual es importante tanto para un deportista novato como para un deportista avanzado, debido a que llega a convertirse en una cualidad primordial a desarrollarse para ser efectivo en combate como para obtener los tan anhelados resultados deportivos.

Los ejercicios que aquí se describen obedecen a un patrón de movimientos exclusivos de karate do Shotokan, los cuales pueden ser adaptados a los diversos sistemas de combate existentes en especial los que se trabajan de pie, a los entrenadores de deportes de lucha, Judo o jiujitsu deben trabajar de la manera más idónea ya que la pelea se lleva a cabo en el piso.

Por lo tanto, todo lo que se expone en esta guía, está basado en los métodos para el entrenamiento de velocidad de reacción, ejercicios generales y específicos, evaluación, materiales y objetivos, para ayudar de

en sus sesiones diarias y lograr los resultados tanto en la provincia, a nivel nacional e internacional.

6.6.1 METODOS DE APRENDIZAJE Y ENTRENAMIENTO UTILIZADOS EN KARATE DO.

METODOS DE APRENDIZAJE APLICADOS EN KARATE DO

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Métodos son la forma o instrumentos de ejercitación que va a emplear el entrenador para desarrollar las capacidades motoras y técnicas de sus atletas.	Métodos de enseñanza	<p>-En cuanto a la forma de razonamiento</p> <p>-En cuanto a la organización de la materia</p> <p>-En cuanto a su relación con la realidad.</p> <p>-En cuanto a las actividades externas del alumno</p> <p>-En cuanto a la aceptación de la enseñado</p>	<p>-Método deductivo</p> <p>-Método Inductivo</p> <p>-Método Analógico o comparativo</p> <p>-Método basado en la lógica de la tradición o de la disciplina científica</p> <p>-Método basado en la psicología del estudiante</p> <p>-Método verbalístico o simbólico.</p> <p>-Método Intuitivo</p> <p>-Método pasivo</p> <p>-Método activo</p> <p>-Método Heurístico</p>

IIENTO APLICADOS EN KARATE DO

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Métodos son la forma o instrumentos de ejercitación que va a emplear el entrenador para desarrollar las capacidades motoras y técnicas de sus atletas.</p>	<p>Métodos de entrenamiento</p>	<p>-Reacción Repetida</p> <p>-Analítico</p> <p>-Sensorial</p>	<p>Tipo de estímulos (acústico, visual, táctil)</p> <p>-Tareas Globales (técnicas simples, técnicas complejas)</p> <p>-Posiciones de partida (guardia ataque, contraataque)</p> <p>-Posiciones de guardia</p> <p>-Brazos en sitio adecuado</p> <p>-Centro de atención adecuado</p> <p>-Concentración</p> <p>-Motivación</p> <p>-Carácter</p>

AS DEL KARATE DO SHOTOKAN.

DACHI (POSICIONES)

CENTRO DE GRAVEDAD



HEISOKU-DACHI
Pies juntos



MUSUBI-DACHI
Puntas separadas



HEIKO-DACHI
Pies paralelos

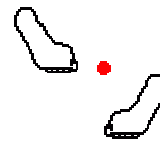


HACHI-JI-DACHI
Puntas separadas

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)



UCHI-HACHI-JI-DACHI
Puntas hacia dentro



SANCHIN-DACHI
Posición cerrada



RENO-JI-DACHI
posición en "L"



TEI-JI-DACHI
Posición en "T"

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)



KOSHA-DACHI
Posición cruzada frontal



KAKE-DACHI
Posición cruzada lateral



MIGI-ASHI-DACHI
Posición sobre el pie derecho



HIDARI-ASHI-DACHI
Posición sobre el pie izquierdo



KIBA-DACHI
Posición del jinete



SHIKO-DACHI
Posición abierta del jinete



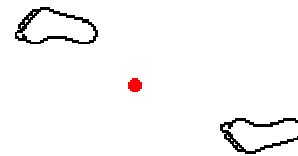
NEKO-ASHI-DACHI
Posición del gato



TSURU-ASHI-DACHI
Posición de la grulla



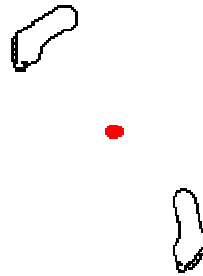
NAIFANCHIN-DACHI
Posición alta del jinete



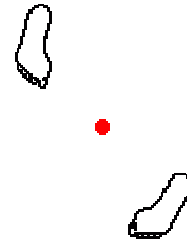
ZENKUTSU-DACHI
Posición adelantada



KOKUTSU-DACHI
Posición atrasada



**FUDO-DACHI
(SOCHIN-DACHI)**
Posición sólida



HANGETSU-DACHI
Posición de la media

TALLER Nro. 1

Ejercicio: Esquiva la palmada

Objetivo: Esquivar el golpe del compañero

Materiales: Área de entrenamiento

Método: Visual, repeticiones

Descripción: El ejercicio consiste en colocarse en parejas, los dos deberán tener las manos frente al pecho palma con palma y erguidas, se pondrán de acuerdo para decir quién inicia a golpear y mientras el otro deberá esquivar, se cambian los turnos cuando el que estaba golpeando no logró hacerlo.



Evaluación: En una ronda dar un tiempo determinado y contar cuantas veces se logra esquivar.

TALLER Nro. 2

Ejercicio: Manos calientes

Objetivo: Esquivar el golpe del compañero y volver enseguida a la posición

Materiales: Área de entrenamiento

Método: Táctil

Descripción: El ejercicio consiste en colocarse en parejas, los dos deberán extender sus manos y juntar sus palmas, uno con las palmas hacia arriba y otro con las palmas hacia abajo, el que está con las palmas hacia abajo cuando quiera levantará sus manos las girará y golpeará a su compañero mientras este deberá esquivar, se cambian los turnos cuando el que está con las palmas hacia abajo logre esquivar.



Evaluación: En una ronda dar un tiempo determinado y contar cuantas veces se logro esquivar.

TALLER Nro. 3

Ejercicio: Topa la rodilla

Objetivo: Reaccionar ante los movimientos del compañero

Materiales: Área de entrenamiento

Método: Táctil, visual

Descripción: El ejercicio consiste en trabajar entre dos compañeros o un grupo grande todos contra todos, si es en grupo hay que toparle la rodilla al que esté más cerca y el otro debe reaccionar a no dejarse topar sin meter las manos, si es en parejas se trabaja uno a uno, igualmente a no dejarse topar y siempre en movimiento.



Evaluación: Analizar la atención de los participantes y su interés por realizar este ejercicio y los desplazamientos.

TALLER Nro.4

Ejercicio: Topa el hombro

Objetivo: No permitir que el compañero haga contacto

Materiales: Área de entrenamiento

Método: Táctil, visual

Descripción: El ejercicio consiste en trabajar entre dos compañeros o un grupo grande todos contra todos, si es en grupo hay que toparle el hombro al que esté más cerca y el otro debe reaccionar a no dejarse topar sin meter las manos, si es en parejas se trabaja uno a uno, igualmente a no dejarse topar y siempre en movimiento.



Evaluación: Analizar la atención de los participantes y su interés por realizar este ejercicio y los desplazamientos.

TALLER Nro. 5

Ejercicio: Topa el hombro y la rodilla

Objetivo: No permitir que el compañero haga contacto en ninguna de las partes permitidas.

Materiales: Área de entrenamiento

Método: Táctil, visual

Descripción: El ejercicio consiste en trabajar entre dos compañeros o un grupo grande todos contra todos, si es en grupo hay que toparle el hombro o la rodilla al que esté más cerca y el otro debe reaccionar a no dejarse topar sin meter las manos, si es en parejas se trabaja uno a uno, igualmente a no dejarse topar y siempre en movimiento.



Evaluación: Analizar la atención arriba abajo de los participantes y su interés por realizar este ejercicio y los desplazamientos.

TALLER Nro. 6

Ejercicio: Los Quemados

Objetivo: Esquivar la pelota que proyecta el compañero esquivando.

Materiales: Pelota suave

Método: Visual

Descripción: El juego consiste, en colocarse sea en grupos o en parejas de los cuales solo uno tendrá una pelota pequeña, la cual deberá ser proyectada a cualquiera de los compañeros que estén cerca, el que haya sido golpeado con la pelota y no haya esquivado deberá quemar a los demás y así se deberá jugar hasta que todos hayan cumplido el papel de quemadores.



Evaluación: Se evalúa la reacción ante el toque de la pelota, el empleo de desplazamientos y la precisión.

TALLER Nro. 7

Ejercicio: El Fusilado

Objetivo: Esquivar las bolas sin usar las manos

Descripción: El ejercicio consiste en que una persona se coloca de espaldas contra una pared, y el otro se encuentra de frente a unos 7 metros, con unas 5 pelotas pequeñas, que deberá lanzar a su compañero para que este esquive, el momento en que el compañero que está en la pared es topado con alguna pelota se cambiarán los papeles.



Evaluación: Se debe evaluar la forma de esquivar y la forma de moverse del deportista que esta sin la pelota.

TALLER Nro. 8

Ejercicio: Atrapar el guante

Objetivo: Coger el guante antes de que el otro lo haga.

Materiales: Guante, área de entrenamiento

Descripción: Consiste en colocar a dos grupos con el mismo número de personas frente a frente a unos 8 metros de distancia, se deberá asignar números a cada uno para que estén prevenidos a la hora de realizar el ejercicio. Se inicia el ejercicio cuando el entrenador nombra un número, por ejemplo dice 5 y los que tienen este número corren hacia el centro del área a coger el guante antes de que el otro lo haga; si por ejemplo A gana a B, B deberá seguirle hasta toparle la espalda antes de que se siente, si logra toparle antes ganará B y si no entonces la victoria es de A y de su equipo.



Evaluación: Total atención al ejercicio, velocidad de reacción y velocidad mental.

TALLER Nro. 9

Ejercicio: Atrapar al compañero

Objetivo: Alcanzar al compañero antes de que llegue al final.

Materiales: Área de entrenamiento

Método: Repeticiones

Descripción: El ejercicio consiste en poner parejas separadas por 2 metros de distancia, se encuentran frente a frente (A y B), cuando B decida ponerse de pie darse la vuelta y correr se levantará A tratando de alcanzarlo y atraparlo, A estará de espaldas a una pared, y B tendrá espacio atrás para correr.



Evaluación: Se evalúa la velocidad cíclica, velocidad de reacción, fuerza explosiva.

TALLER Nro. 10

Ejercicio: Reacción acústica

Objetivo: Levantarse y correr en el menor tiempo posible.

Materiales: Pito

Método: Auditivo, repeticiones

Descripción: El deportista se encuentra recostado al lado contrario de donde va a correr 8 metros, a un lado del área, cuando el entrenador de la señal acústica (silbato, golpe o silbe) el deportista deberá levantarse y correr al otro lado en el menor tiempo posible y al otro lado se recostarán de la misma manera y esperar la señal del entrenador.



Evaluación: Se evaluará la velocidad de reacción ante el estímulo acústico y la velocidad cíclica.

TALLER Nro. 11

Ejercicio: Corre y reacciona

Objetivo: Medir los niveles de reacción ante un estímulo visual.

Materiales: Área de entrenamiento

Método: Repeticiones

Descripción: Se coloca a un deportista al borde del área de entrenamiento (área de máximo 10 metros), a la voz de mando del profesor, el correrá lo más rápido posible de un lado a otro, en cada lado estará un compañero que cuando el quiera realizará una técnica de combate, y en ese instante el deportista regresara al otro lado de forma instantánea a velocidad de donde quiera que se encuentre.



Evaluación: Evaluar la reacción dado el estímulo, cuánto tarda el deportista en regresar y su velocidad cíclica.

TALLER Nro. 12

Ejercicio: Calienta pies

Objetivo: Pisar el pié del compañero antes que este lo recoja

Materiales: Área de entrenamiento.

Método: Visual

Descripción: Los dos compañeros se colocan frente a frente a la distancia de los brazos, uno hará de atacante y otro de defensor, cuando el entrenador diga ya, empezará el atacante a tratar de pisarle el pié al compañero y este lo evitará.



Evaluación: Tiempo de reacción y precisión

TALLER Nro. 13

Ejercicio: Cinturón doblado

Objetivo: Esquivar el ataque del oponente hecho con un cinturón

Materiales: Un cinturón de karate de tela

Método: Visual

Descripción: Se colocan en parejas, un persona tendrá el cinturón en cualquier mano, el otro estará a manos vacías, en cuanto el entrenador diga ya empezará el que tiene el cinturón a tratar de golpearlo mientras el otro deberá esquivar.



Evaluación: Tiempo de reacción en evitar el ataque, desplazamientos, esquivos, valentía.

TALLER Nro. 14

Ejercicio: Cinturón doble punta

Objetivo: Predecir el ataque del oponente esquivando o cerrándolo

Materiales: Dos cinturones de karate de tela

Método: Visual

Descripción: Se colocan en parejas cada uno con un cinturón alrededor de su cintura, cuando el entrenador de la señal de inicio, deberán trabajar atacándose simultáneamente y a la vez esquivando el ataque de su compañero.



Evaluación: Al tiempo de reacción, precisión y la velocidad de desplazamientos.

TALLER Nro. 15

Ejercicio: Desplazamiento lateral

Objetivo: Desplazarse ante el estímulo visual

Materiales: Área de entrenamiento

Método: Visual

Descripción: El entrenador se coloca frente al deportista, en cuanto el entrenador levante su brazo (izquierdo o derecho) lateralmente, el atleta se moverá hacia el lado indicado reaccionando al mismo tiempo.



Evaluación: Reacción oportuna, atención y coordinación en desplazamientos.

Iro. 16 (Ejercicios Específicos)

Ejercicio: Mawashi geri (patada circular)

Objetivo: Medir los niveles de reacción técnica en la patada circular.

Materiales: Makiwaras (escudos de golpeo) y área de entrenamiento.

Método: Auditivo

Descripción: Colocarse en parejas frente a frente, uno deberá tener un makiwara en cualquier mano, a la voz del entrenador (1, 2, 3...) los deportistas deberán reaccionar al tiempo del conteo.



Evaluación: Tiempo de reacción, sistema defensivo y ejecución técnica

TALLER Nro. 17

Ejercicio: Mawashi geri (patada circular) desplazándose

Objetivo: Ejecutar mawashi geri cuando el makiwara este delante

Materiales: Makiwaras

Método: Visual

Descripción: Un deportista en el centro del área, va girando a voluntad con un makiwara en su mano, mientras otro trabaja desde la posición de guardia desplazándose y realizando el gesto técnico sin descuidar la coordinación en sus movimientos.



EVALUACION: Reacción oportuna, sistema defensivo, desplazamiento y ejecución técnica vigorosa.

TALLER NRO. 18

Ejercicio: Tsuki (golpe de puño)

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción a través de la acción repetitiva del tsuki

Materiales: Área de entrenamiento, guantes

Método: Auditivo

Descripción: Se colocan en parejas, un deportista trabaja realizando golpes de puño con pausas de 30s realizados a máxima velocidad.



Evaluación: Velocidad de reacción, ejecución técnica, posición de guardia.

TALLER Nro. 19

Ejercicio: Finta Gyaku tsuki (golpe de puño cruzado)

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción intuyendo la acción del oponente

Materiales: Guantes

Método: auditivo, visual

Descripción: Dos deportistas en posición de guardia, uno realizará una finta avanzando y abriendo sus brazos mientras el otro ejecutará la acción técnica al mismo tiempo.



Evaluación: Reacción, foco de atención adecuado, posición de alerta.

Taller Nro. 20

Ejercicio: Bloquea el golpe

Objetivo: Bloquear y esquivar el golpe antes de que llegue al objetivo

Materiales: Guantes

Método: Visual

Descripción: El ejercicio consiste en colocarse en parejas, uno de ellos hará la técnica de tsuki a máxima velocidad, mientras el otro intentará intuir la acción para poder bloquear y esquivar el golpe.



Evaluación: Reacción ante el golpe y el tipo de bloqueo que se empleó, ejecución técnica del golpe potente.

Taller Nro. 21

Ejercicio: Mira y esquiva

Objetivo: Esquivar el golpe de palmada que proyecta el oponente.

Materiales: Área de entrenamiento

Métodos: Visual

Descripción: Consiste en ponerse en parejas, uno realizará el ataque con técnicas de puño pero con la mano abierta a intentar llegar a la mejilla del oponente, mientras el otro deberá solo esquivar sin las poner las manos; pueden moverse alrededor.



Evaluación: Reacción para esquivar, precisión en el golpe, excelente ejecución, velocidad de acción.

Taller Nro. 22

Ejercicio: Golpes de boxeo

Objetivo: Evitar los golpes de boxeo ejecutados por el oponente mediante un tiempo de reacción óptimo.

Materiales: Área de entrenamiento, guantes de boxeo o karate.

Método: Auditivo, visual

Descripción: Frente a frente dos deportistas, si desean pueden moverse alrededor, uno realizará ataques con golpes de boxeo mientras el otro se dedicará solo a esquivar, antes de que el golpeo pueda llegarle.



Evaluación: Tiempo de reacción, valentía, motivación, anticipación al ataque, visualización.

Taller Nro. 23

Ejercicio: El primo con tsuki (golpe de puño)

Objetivo: Desarrollar el poder de intuición ante la principal técnica de karate.

Materiales: Guantes

Métodos: Visual

Descripción: En parejas a una distancia aproximada de 1m a 2m, un deportista será quien deba realizar primero el gesto técnico, siempre a máxima velocidad, mientras el otro intentara reaccionar al mismo tiempo o tratará de adelantarse a la técnica, para lograr puntuar primero.



Evaluación: Reacción acorde a las circunstancias, buena ejecución técnica, atención, anticipación.

Taller Nro. 24

Ejercicio: Levántate con Mawashi Geri (patada circular)

Objetivo: Mejorar el tiempo de reacción de mawashi y el desplazamiento

Materiales: Makiwaras

Método: Auditivo

Descripción: En parejas los deportistas, uno deberá sostener un makiwara el otro se encontrará sentado de espaldas hacia su compañero, cuando el entrenador haga sonar su silbato, el deportista deberá levantarse girar y desplazarse lo necesario, ejecutar la técnica en el menor tiempo posible y volver al sitio de inicio.



Evaluación: Velocidad de reacción, atención, desplazamiento, ejecución técnica vigorosa.

TALLER Nro. 25

Ejercicio: Siente y ataca

Objetivo: Reaccionar ante el estímulo táctil

Materiales: Guantes, Área de entrenamiento.

Método: Táctil

Descripción: En parejas un deportista se encontrara inmóvil en posición de guardia y cerrado los ojos, mientras el otro estará atento y girando alrededor de su compañero, cuando el esté listo se acercará donde el otro y le tocará en cualquier parte de su cuerpo sin volver a su antiguo lugar, a la vez que el que estaba inmóvil y cerrado los ojos realizara cualquier tipo de ataque luego de abrirlos hacia donde este su compañero.



Evaluación: Reacción inmediata, precisión en el ataque, concentración, visualización.

TALLER Nro. 26

Ejercicio: Reacciona al gyaku tsuki (golpe cruzado)

Objetivo: Reaccionar y adelantarse al golpe del otro

Materiales: Guantes.

Métodos: Visual, táctil

Descripción: Dos deportistas en parejas, pueden estar en movimiento o estáticos deberán realizar la técnica de gyaku tsuki al mismo tiempo siempre y cuando el entrenador haga sonar su pito.



Evaluación: Velocidad de reacción, intención de hacer punto por parte de ambos deportistas, precisión en el esquivo, brazos en guardia.

TALLER Nro. 27

Ejercicio: Esquiva los Tsukis (golpes de puño) a la cara

Objetivo: Anticipar la trayectoria del ataque del oponente

Materiales: Guantes

Método: Visual

Descripción: En parejas los deportistas en posición de guardia, un deportista realizara las técnicas de puño haciéndolo de ambos lados, es decir; alternando y el otro efectuara el esquite respectivo con sus brazos en guardia sin hacerlo con las manos.



Evaluación: Esquite adecuado, concentración motivación, precisión, vigor.

TALLER Nro. 28

Ejercicio: Levántate, golpea y siéntate

Objetivo: Reaccionar y desplazarse lo más rápido posible hasta el oponente.

Materiales: Guantes

Método: Auditivo

Descripción: En parejas los deportistas uno se encontrará en guardia inmóvil solo esperando el ataque, mientras el otro se sentar de espaldas a el, cuando el entrenador de la señal acústica el deportista que está sentado deberá desplazarse lo más rápido posible hacia donde su compañero ejecutar un golpe con cualquier mano y regresar a su puesto.



Evaluación: Tiempo de reacción, desplazamiento precisión, gesto técnico correcto vigor.

TALLER Nro. 29

Ejercicio: Kizami tsuki (golpe adelantado de percusión)

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción en la ejecución de esta técnica.

Materiales: Guantes

Método: Auditivo, repeticiones.

Descripción: En parejas, trabajara solo uno, el golpe se realiza con la mano adelantada acompañado del pie delantero, es un golpe como el jab del boxeo, corto a la vez que veloz, entrenándolo bien debe llegar a ser un punto seguro en karate.



Evaluación: Velocidad de reacción, desplazamiento, ejecución técnica de acuerdo a los 7 criterios de puntuación del reglamento de la WKF 2012.

TALLER Nro. 30

Ejercicio: Reacciona ante la patada

Objetivo: Perder el temor ante los ataques de patada

Materiales: Guantes

Método: Visual, auditivo, repeticiones

Descripción: Consiste en realizar una pequeña práctica de shiai kumite, uno de los deportistas deberá ejecutar la patada mawashi a máxima velocidad y el otro podrá esquivar o bloquear y proyectar el golpe sin pérdida de tiempo.



Evaluación: Velocidad de reacción, ejecución técnica, desplazamiento adecuado, valentía, concentración, timing, respetando los 7 criterios de puntuación del reglamento de la WKF 2012.



PDF Complete

*Your complimentary use period has ended.
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

SOCIAL.-Con esta guía de ejercicios los entrenadores de deportes de contacto de la Provincia, podrán idear e incorporar a los que aquí presentamos variedad y creatividad para de esa manera corregir los errores de combate en nuestros deportistas que están compitiendo alrededor del país.

EDUCATIVO.- Permitirá a los entrenadores hacer conciencia, de que hay que investigar y prepararse para poder llevar de la mano a los deportistas, y los mismos deportistas se darán cuenta de los niveles que van alcanzando, porque entrenar sin fundamento científico no nos llevará a alcanzar ningún resultado positivo.

6.8 DIFUSION

Se socializo el documento mediante una charla, a todos los entrenadores de deportes de contacto de la Provincia de Imbabura.

Vasconcelos Raposo A. (2000) Planificación del Entrenamiento Deportivo

Camino Antonio Miguel (2001) Taekwondo

Nakayama Masatoshi (1975) Karate Superior

Mabuni Kenwa Karate Shito ryu (1987)

Rius Sant Joan (2005) Metodología y técnicas de Atletismo

Méndez Jacinto (2007), Psicopedagogía y Didáctica Deportivas

Microsoft Encarta (2009)

Funakoshi Gichin (1952), Karate Kyohan

Terry William (1983) Conductas Motrices

LINCOGRAFIA

<http://jlgarcia.galeon.com/tecnica/velocidad.htm>

<http://www.g-se.com/a/322/desarrollo-de-la-tecnica-la-velocidad-para-carrera/>

www.karatekas.com

www.efdeportes.com

www.angelfire.com

www.misrespuestas.com

zonaimh.net/educativo.1

www.definiciondesociedad.com

www.portalfitness.com



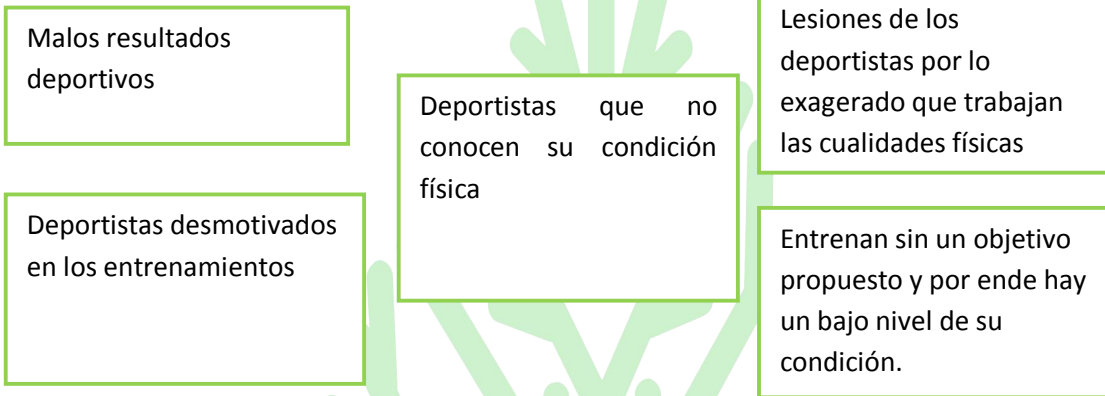
*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Anexos

ARBOL DE PROBLEMAS

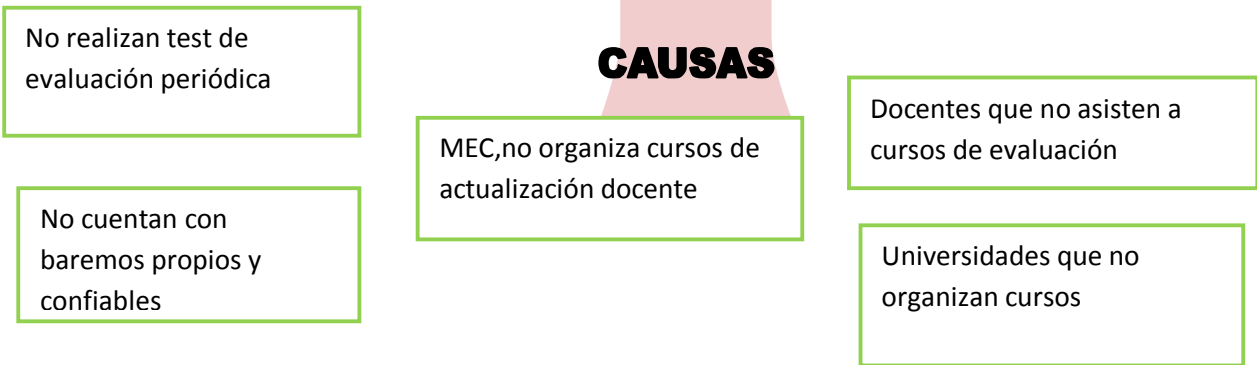
EFEKTOS



PROBLEMA

¿Qué métodos son los más adecuados para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto de las ligas cantonales de Otavalo, Cotacachi, Pimampiro, Urcuquí, Antonio Ante y Federación Deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012?

CAUSAS



REFERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué métodos son los más adecuados para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto de las ligas cantonales de Otavalo, Cotacachi, Pimampiro, Urququí, Antonio Ante y Federación Deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar qué métodos son los más adecuados para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de deportes de contacto de las ligas cantonales de Otavalo, Cotacachi, Pimampiro, Urququí, Antonio Ante y Federación Deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012.
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de métodos que utilizan los entrenadores de deportes de contacto para el desarrollo de la velocidad en los deportistas Juveniles de las ligas cantonales y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012? • ¿Cuáles son los niveles de velocidad de reacción a través de una ficha de observación a los deportistas Juveniles en deportes de contacto de las ligas cantonales y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012? • ¿Cómo elaborar una Guía metodológica para el desarrollo y fortalecimiento de la velocidad de reacción para los entrenadores de los deportistas juveniles de deportes de contacto de las ligas cantonales de Otavalo, Cotacachi, Pimampiro, Urququí, Antonio Ante y Federación Deportiva de Imbabura? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el tipo de métodos que utilizan los entrenadores de deportes de contacto para el desarrollo de la velocidad en los deportistas Juveniles de las ligas cantonales y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012. • Diagnosticar los niveles de velocidad de reacción a través de una ficha de observación a los deportistas Juveniles en deportes de contacto de las ligas cantonales y Federación deportiva de Imbabura durante el año 2011-2012. • Elaborar una Guía metodológica para el desarrollo y fortalecimiento de la velocidad de reacción para los entrenadores de los deportistas juveniles de deportes de contacto de las ligas de Otavalo, Cotacachi, Pimampiro, Urququí, Antonio Ante y Federación Deportiva de Imbabura.

MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Métodos son la forma o instrumentos de ejercitación que va a emplear el entrenador para desarrollar las capacidades motoras y técnicas de sus atletas.</p>	Métodos de entrenamiento	<p>-Reacción Repetida</p> <p>-Analítico</p>	<p>Tipo de estímulos (acústico, visual, táctil)</p> <p>-Tareas Globales (técnicas simples, técnicas complejas)</p> <p>-Posiciones de partida (guardia ataque, contraataque)</p>
<p>Es la capacidad del atleta para reaccionar ante un estímulo en el espacio más corto de tiempo posible</p>	-Velocidad de reacción	<p>-Sensorial</p> <p>-Simple</p> <p>-Compleja</p>	<p>-Posiciones de guardia</p> <p>-Brazos en sitio adecuado</p> <p>-Centro de atención adecuado</p> <p>-Concentración</p> <p>-Motivación</p> <p>-Carácter</p> <p>-Dominio técnico</p> <p>-Dominio táctico</p> <p>-Desplazamiento</p> <p>-Seguridad</p> <p>-Desplazamientos</p> <p>-Segmentos corporales preparados</p> <p>-Mente ágil</p> <p>-Seguridad</p> <p>-Posiciones solidas</p>



ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE DEPORTES DE CONTACTO DE LAS LIGAS DEPORTIVAS CANTONALES DE LA PROVINCIA DE IMBABURA.

Estimado entrenador:

La presente encuesta será de utilidad para la investigación y a la vez permitirá conocer que métodos de entrenamiento utilizan los entrenadores para el desarrollo de la velocidad de reacción en los deportistas de deportes de contacto de las Ligas y Federación Deportiva de Imbabura.

1. Para el desarrollo de la velocidad de reacción en sus deportistas, ¿Qué tipo de método sensorial, utiliza Ud: Señale uno de los más importantes?

Acústico	Visual	táctil	motivacional

2. Para el desarrollo de la velocidad de reacción, ¿emplea el método progresivo en las sesiones de entrenamiento?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

¿Considera Ud. importante para trabajar la velocidad de reacción, con sus deportistas de contacto?

15min	30min	45min	1 hora

4. ¿Considera Ud. importante la utilización del método de repeticiones, para trabajar la velocidad de reacción de sus deportistas?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

5. ¿Considera importante en su deporte la posición de los brazos, para defensa o proyectar un golpe con rapidez?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

6. ¿En el método de repeticiones toma en cuenta los siguientes parámetros Intensidad, duración del estímulo, intervalo, número de repeticiones de la velocidad de reacción?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7. ¿Cree que es necesario una buena concentración en la práctica de velocidad de reacción?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

importante charlas de motivación en este tipo de

entrenamientos.

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

9. ¿Demuestran sus deportistas carácter fuerte, perseverancia en sus entrenamientos de la velocidad de reacción?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10. ¿Un buen dominio técnico incide en el desempeño para el entrenamiento de la velocidad de reacción?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

11. ¿Ayuda el entrenamiento de la velocidad de reacción a sus deportistas a fortalecer la táctica de ataque, contraataque y obtener buenos resultados?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

12. ¿El entrenamiento de la velocidad de reacción ayuda a sus deportistas a demostrar seguridad, confianza en una competición o en los entrenamientos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

te que el grupo de tesis elabore una guía
directiva para el desarrollo de la velocidad de reacción en los deportes
de combate?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

Ficha de observación a deportistas de deporte de contacto

INDICADORES		CRITERIOS DE VALORACION EN LA VELOCIDAD DE REACCION SIMPLE									
		Cualitativa		S		CS		RV		N	
		Cuantitativa		4		3		2		1	
				f	%	f	%	f	%	f	%
Gyako zuki golpe atrasado	Esta atento a los movimientos del oponente	37	26	34	23	74	51	0	0		
	Prepara su posición para el contraataque	73	50	35	24	37	26	0	0		
	Permite a su oponente realizar más de un ataque	76	52	33	23	36	25	0	0		
	Bloquea y golpea sin pérdida de tiempo	32	22	34	23	79	54	0	0		
Oi zuki golpe adelantado	Esta atento a los movimientos del oponente	23	16	35	24	87	60	0	0		
	Prepara su posición para el contraataque	35	24	36	25	74	51	0	0		
	Permite a su oponente realizar más de un ataque	76	52	32	22	37	26	0	0		
	Bloquea y golpea sin pérdida de tiempo	34	23	36	25	75	52	0	0		

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas Cantonalesl .

		CRITERIOS DE VALORACION EN LA VELOCIDAD DE REACCION COMPLEJA									
		Cualitativa		S		CS		RV		N	
		Cuantitativa		4		3		2		1	
				F	%	f	%	F	%	f	%
Gyako zuki golpe atrasado	El desplazamiento es acorde a la situación	23	16	27	19	95	66	0	0		
	Prepara sus segmentos corporales para el contraataque	26	18	37	26	82	57	0	0		
	Denota en sus movimientos seguridad	25	17	37	26	83	57	0	0		
	La posición es la adecuada para la acción	33	23	32	22	80	55	0	0		
Oi zuki golpe adelantado	El desplazamiento es acorde a la situación	45	31	37	26	63	43	0	0		
	Prepara sus segmentos corporales para el contraataque	27	19	34	23	84	58	0	0		
	Denota en sus movimientos seguridad	26	18	34	23	85	59	0	0		
	La posición es la adecuada para la acción	73	50	42	29	30	21	0	0		

Fuente: Encuesta a Entrenadores: Í de las diferentes ligas Cantonalesí .

FOTOGRAFÍAS













*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)