



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### **TEMA:**

**“ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU  
INCIDENCIA EN LA EJECUCIÓN DE FUNDAMENTOS  
TÉCNICOS EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS QUE PRACTICAN  
DEPORTES DE COMBATE EN LAS PROVINCIAS DE  
IMBABURA Y CARCHI EN EL AÑO 2012-2013.”**

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en la  
Especialidad de Entrenamiento Deportivo.

AUTORA:

Méndez Carvajal Vanessa Carolina

DIRECTOR:

Dr. Marcelo Méndez Msc.

Ibarra, 2013

## **APROBACIÓN DEL DIRECTOR**

En calidad de Director de Trabajo de Grado, presentado por la señorita Vanessa Carolina Méndez Carvajal para optar por el Grado de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 11 días del mes de diciembre del 2013

-----  
MSc. Marcelo Méndez

CI: 1001557097

## **DEDICATORIA**

Con mucho cariño y amor a mi hermosa familia, mi madre Tere, mi padre Jacinto y mis lindos hermanos Erika, Steven, y Alan quienes brindaron su respaldo y comprensión para cumplir con esta meta.

Este trabajo se lo dedico a toda mi familia, amigos y deportistas de Taekwondo de la UTN como ejemplo de dedicación y perseverancia.

Vanessita

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte, institución prestigiosa que nos ha brindado la oportunidad de perfeccionarnos; al Msc. Marcelo Méndez por su acertada dirección para la culminación del trabajo, a mi padre Jacinto, que día a día me ha brindado su apoyo, y en particular mención a los niños, y entrenadores de Taekwondo, Karate y a todas las personas que contribuyeron brindándonos información, ayuda e hicieron posible terminar este Trabajo de Grado.

La Autora

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada	
Aprobación del Director	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice de contenidos	v
Lista de cuadros	viii
Lista de gráficos y figuras	ix
Lista de fotografías	x
Lista de siglas	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
Introducción	xiv

### **CAPÍTULO I**

<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>1</b>
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del Problema	3
1.3. Formulación del Problema	5
1.4. Delimitación	6
1.5. Objetivos	6
1.6. Justificación	7
1.7. Factibilidad	8

### **CAPÍTULO II**

<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	<b>9</b>
2.1. Fundamentación Teórica	9
2.1.1. Fundamentación Epistemológica	11
2.1.2. Fundamentación Filosófica	12
2.1.3. Fundamentación Sociológica	14
2.1.4. Fundamentación Psicológica	15
2.1.5. Fundamentación Pedagógica	16
2.1.6. Fundamentación Axiológica	17
2.1.7. Fundamentación Educativa	18
2.1.8. Capacidades Coordinativas	20
2.1.8.1. Capacidades Generales	21
2.1.8.2. Capacidades Coordinativas Especiales	22
2.1.9. Test Psicomotores	25
2.1.10. Preparación Técnica y Desarrollo Motriz	37
2.1.11. Las destrezas motoras	40
2.1.12. Deportes de Combate y Fundamentos Teóricos	43
2.1.13. Técnicas ofensivas en deportes de combate	45
2.1.14. Técnicas defensivas en deportes de combate	49
2.1.15. Análisis cualitativo de la Técnica	51

2.2. Posicionamiento del Investigador	51
2.3. Glosario de términos	53
2.4. Interrogantes	59
2.5. Matriz Categorical	60

### **CAPÍTULO III**

<b>3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	61
3.1. Tipo de Investigación	61
3.2. Métodos teóricos	62
3.3. Técnicas e instrumentos	64
3.4. Población	64
3.5. Muestra	65

### **CAPÍTULO IV**

<b>4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	66
4.1. Análisis, e Interpretación de Resultados sobre el Cuestionario.	66
4.2. Análisis, e Interpretación de Resultados sobre las Fichas de observación de técnicas ofensivas.	81
4.3. Análisis, e Interpretación de Resultados sobre las Fichas de observación de técnicas defensivas.	83
4.3. Análisis, e Interpretación de Resultados sobre los Test de capacidades coordinativas.	84

### **CAPÍTULO V**

<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	89
5.1. Conclusiones de la encuesta	89
5.1.1. Conclusiones de las fichas de observación	90
5.1.2. Conclusiones de los test de capacidades coordinativas	91
5.2. Recomendaciones	92

### **CAPÍTULO VI**

<b>6. LA PROPUESTA ALTERNATIVA</b>	93
6.1. Título.	93
6.2. Justificación.	93
6.3. Fundamentación Teórica.	96
6.4. Objetivos.	113
6.5. Ubicación Sectorial.	114
6.6. Desarrollo de la Propuesta.	114
6.6.1. Mesociclo Desarrollador	116
6.6.2. Unidades de Conocimientos.	117
6.7. Impacto.	176
6.8. Difusión.	177
6.9. Bibliografía.	178

<b>ANEXOS</b>	183
1. Árbol de Problemas.	184
2. Matriz de Coherencia.	185
3. Matriz Categorical.	186
4. Test.	187
5. Fichas de Observación.	191
6. Encuesta.	193
7. Fotografías (evidencias).	197
8. Autorización de uso y publicación.	202
9. Documentos de aceptación para la investigación.	
10. Documentos de socialización de la propuesta.	

## LISTA DE CUADROS

1. Desplazamientos.	46
2. Patadas con trayectoria lineal, y algoritmo de movimientos.	48
3. Defensas.	49
4. Respuesta sobre conocimiento de capacidades coordinativas y ejecución de técnicas básicas.	67
5. Respuesta sobre edades claves para desarrollo de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos.	68
6. Respuesta sobre si las capacidades coordinativas son la base.	69
7. Respuestas de importancia de elaborar fichas de observación.	70
8. Respuesta de la frecuencia evalúa de capacidades coordinativas.	71
9. Respuesta sobre con qué frecuencia se evalúa la ejecución de técnicas básicas.	72
10. Respuesta de los test que utilizan para evaluar las capacidades coordinativas.	73
11. Respuesta sobre cuál test utiliza para evaluar la capacidad de equilibrio.	74
12. Respuesta sobre qué test se utiliza para evaluar la capacidad de reacción.	75
13. Respuesta sobre los test que se utilizan para evaluar la capacidad de coordinación.	76
14. Respuesta sobre test que se utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de orientación.	77
15. Respuesta sobre cuál test se utiliza para evaluar la capacidad de anticipación.	78
16. Respuesta sobre si es importante un estudio de capacidades coordinativas en niños de 8 a 10 años.	79
17. Respuesta sobre la necesidad de elaborar una guía didáctica.	80
18. Porcentajes mayoritarios de posiciones y desplazamientos.	81
19. Porcentajes mayoritarios de técnicas de patada.	82
20. Porcentajes mayoritarios de técnicas defensivas.	83
21. Resultados de la aplicación del test de coordinación.	84
22. Resultado de la aplicación del test de reacción.	85
23. Resultado de la aplicación del test de equilibrio.	86
24. Resultado de la aplicación del test de orientación.	87
25. Resultado de la aplicación del test de anticipación.	88
26. Medida metodológica del entrenamiento.	112
27. Mesociclo desarrollador.	116
28. Primer Microciclo.	123
29. Segundo Microciclo.	124
30. Tercer Microciclo.	128
31. Cuarto Microciclo.	129
32. Quinto Microciclo.	133
33. Sexto Microciclo.	134
34. Séptimo Microciclo.	138
35. Octavo Microciclo.	139



36. Noveno Microciclo.	142
37. Décimo Microciclo.	143
38. Onceavo Microciclo.	147
39. Doceavo Microciclo.	148
40. Los desplazamientos de combate.	160
41. Técnica de la patada frontal.	167
42. Técnica de patada de empeine.	168
43. Técnica de patada de pico.	169
44. Defensa baja en posición normal.	173
45. Defensa alta en posición normal.	174
46. Defensa media en posición normal.	175

### **LISTA DE GRÁFICOS Y FIGURAS**

1. Test de orientación.	26
2. Test de equilibrio.	29
3. Test de reacción.	32
4. Test de anticipación.	34
5. Test de Coordinación motriz.	37
6. Posiciones.	46
7. Desplazamientos.	47
8. Combinaciones de posiciones y desplazamientos.	47
9. Progresión de la patada de empeine.	48
10. Progresión de la patada de frente.	48
11. Progresión de la patada de pico.	49
12. Defensa media.	50
13. Defensa alta.	50
14. Defensa baja.	50
15. Porcentajes sobre conocimiento de capacidades coordinativas y ejecución de técnicas básicas.	67
16. Porcentajes sobre las edades claves para desarrollo de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos.	68
17. Porcentajes si las capacidades coordinativas son la base.	69
18. Porcentajes la importancia de elaborar fichas de observación.	70
19. Porcentajes sobre con qué frecuencia se evalúa el desarrollo de capacidades coordinativas.	71
20. Porcentajes sobre con qué frecuencia se evalúa la ejecución de técnicas básicas.	72
21. Porcentajes de los test que utilizan para evaluar las capacidades coordinativas	73
22. Porcentajes de cual test utilizan para evaluar la capacidad de equilibrio.	74
23. Porcentajes de test que se utilizan para evaluar la capacidad de reacción.	75
24. Porcentajes de test que se utilizan para evaluar la capacidad de coordinación.	76
25. Porcentajes de test que se utiliza para evaluar la capacidad de	77

orientación.	
26. Porcentajes sobre cuál test se utiliza para evaluar la capacidad de anticipación.	78
27. Porcentajes si es importante un estudio de capacidades coordinativas.	79
28. Porcentajes sobre la necesidad de elaborar una guía didáctica.	80
29. Resultados estadísticos del test de coordinación.	84
30. Resultados estadísticos del test de reacción.	85
31. Resultados estadísticos del test de equilibrio.	86
32. Resultados estadísticos del test de orientación.	87
33. Resultados estadísticos del test de anticipación.	88
Fig. 34. Clasificación de las capacidades coordinativas.	118
Fig. 35. Componentes de la capacidad coordinativa de orientación.	122
Fig. 36. Esquema de los tipos de equilibrio.	127
Fig. 37. Tipos de reacción.	137
Fig. 38. Tipos de coordinación.	141
Fig. 39. Deportes de contacto	151
Fig. 40. Fundamentos técnicos básicos.	155
Fig. 41. Posiciones y desplazamientos básicos.	159
Fig. 42. Técnicas ofensivas de patada.	163
43. Ejercicios técnicos con implementos.	165
44. Combinación de fundamentos técnicos.	166
Fig. 45. Técnicas defensivas	171

## **LISTA DE FOTOGRAFÍAS**

1. Desarrollo de la capacidad coordinativa de orientación.	125
2. Desarrollo de la capacidad coordinativa de equilibrio.	130
3. Desarrollo de la capacidad coordinativa de ritmo.	135
4. Desarrollo de la capacidad coordinativa de coordinación.	144
5. Desarrollo de la capacidad coordinativa de anticipación.	149
6. Ejecución de la técnica de patada frontal.	167
7. Ejecución de la técnica de patada de empeine.	168
8. Ejecución de la técnica de patada de pico.	169
9. Ejecución de la técnica de defensa baja.	173
10. Ejecución de la técnica de defensa alta.	174
11. Ejecución de la técnica de defensa media.	175

## **LISTA DE SIGLAS**

<b>UTN:</b>	Universidad Técnica del Norte
<b>IEF:</b>	Instituto de Educación Física
<b>FDI:</b>	Federación Deportiva de Imbabura.
<b>E-A</b>	Enseñanza-Aprendizaje
<b>C.C.</b>	Capacidades Coordinativas
<b>C.C.O.</b>	Capacidad Coordinativa de Orientación

## Resumen

El Trabajo de Grado tuvo como propósito elaborar una guía didáctica para el desarrollo de capacidades coordinativas y dominio en la ejecución de técnicas básicas ofensivas y defensivas en deportes de combate orientado a niños de 8 a 10 años. Se planteó: diagnosticar los conocimientos teóricos que poseen los entrenadores sobre capacidades coordinativas y la metodología que utilizan para evaluarlas; además, de valorar la eficiencia en la ejecución de técnicas ofensivas-defensivas básicas, sistematizar la información científica relacionada con capacidades coordinativas y la técnica deportiva, estructurar unidades que orienten el autoaprendizaje y socializar la propuesta. El marco teórico menciona la teoría de base para la investigación y la relacionada con las capacidades coordinativas y los test para el diagnóstico y desarrollo motriz, además de los fundamentos técnicos ofensivos-defensivos básicos en deportes de combate. La investigación bibliográfica y de campo, de tipo descriptiva y propositiva se orientó por el diseño no experimental, de corte transversal correspondiente a la variante multimétodo. Para la recolección de datos se aplicó una encuesta a 20 entrenadores sobre conocimientos teóricos, los resultados determinaron porcentajes mayoritarios significativos en respuestas incorrectas; es decir, presentaron un deficiente dominio teórico en relación a las capacidades coordinativas y su incidencia en la ejecución técnica en deportes de combate. Los test aplicados a 150 niño-deportistas, determinó un deficiente desarrollo de capacidades coordinativas; a través, de fichas de observación individual con características de estructurada y participativa se valoró la ejecución de técnicas ofensivas–defensivas básicas, el nivel fue poco eficiente y nada eficiente. Al final se cumplió con el propósito de describir las variables implícitas y analizar su incidencia, para generar una solución viable y pertinente con dos componentes: El diseño de la guía y la planificación de un mesociclo de preparación física y técnica básica. La propuesta se socializó en la “Escuela de Taekwondo de la UTN.”, se tuvo excelente acogida. Se emitieron comentarios positivos por parte de los entrenadores sobre el documento final y compromiso de utilizarlo en su proceso de autoaprendizaje. Es recomendable la difusión de la propuesta en los diferentes niveles de formación y desarrollo de los deportes de combate taekwondo y karate a través de cursos, seminarios y charlas pedagógicas.

**DESCRIPTORES:** Capacidades coordinativas, Test, Fundamentos técnicos en deportes de combate.

## Abstract

Degree Work was aimed to prepare a tutorial for developing coordination skills and mastery in the execution of offensive and defensive combat sports oriented children 8 to 10 years basic techniques. Was raised: diagnose the theoretical knowledge of the coaches on coordination capacities and the methodology used to assess them further assess the efficiency in the execution of offensive - defensive basic techniques , organize scientific information related to coordination capacities and sports technique , structure units to guide the self-study and socialize the proposal. The framework mentions the theory basis for related research and coordination capacities and test for the diagnosis and motor development, and basic technical foundations offensive - defensive combat sports. The literature and field, type a descriptive and purposeful research was guided by the non- experimental design, corresponding to the cross-sectional multimethod variant. For data collection a survey of 20 coaches on theoretical knowledge is applied, the results showed significant majority percentages wrong answers, that is to say, they had poor theoretical domain in relation to the coordination capacities and their impact on the technical execution in sports combat. The test applied to 150 child - athletes, found poor coordination skills development; through, individual observation chips with features of structured and participatory implementation of offensive - defensive basic techniques are assessed, the level was inefficient and not at all efficient. At last he met the purpose of describing the implicit variables and analyze their effects, to generate a relevant and viable solution with two components: design guidance and planning a mesocycle fitness and basic technique. The proposal was socialized in the "School of Taekwondo UTN." Host was excellent. Positive comments were issued by the coaches on the final document and use it in their commitment to self-learning process. We recommend spreading the proposal at different levels of training and development of combat sports taekwondo and karate through courses, seminars and educational lectures.

**WORDS:** Coordinative capabilities, Test, Technical principles in combat sports.

## Introducción

El tema de investigación es referente al estudio de las capacidades coordinativas y su incidencia en la ejecución de fundamentos técnicos en niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en las provincias de Imbabura y Carchi en el año 2012-2013.

Se ha puesto de manifiesto este tema, en consideración a que los niños y las niñas practicantes de deportes de combate, presentan problemas tanto en el nivel de desarrollo de la coordinación y deficiencia en la aplicación de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos básicos.

Es de gran interés, estudiar los niveles de deficiencia en capacidades coordinativas que presentan los niños y niñas de 8 a 10 años; además, de establecer cuáles son los fundamentos teóricos-científicos que orientan a los entrenadores de deportes de combate en las provincias de Imbabura y Carchi para el proceso de desarrollo de capacidades coordinativas y la enseñanza de técnica deportiva.

El estudio sobre capacidades coordinativas es de gran importancia, puesto que es la base de la formación de nuevas actividades motoras.

Es importante, entonces conocer el nivel de desarrollo de capacidades coordinativas (como causa) y la eficiencia en la aplicación de los fundamentos técnicos básicos en deportes de combate (consecuencia). Este estudio, nos permitió establecer la relación de las variables implícitas en la problemática.

En el Capítulo I del Problema, se mostrará de manera detallada y contextualizada, cuál es el problema que presentan los niños y niñas de 8 a 10 años que practican deportes de combate en las provincias de Imbabura y Carchi en el año 2012-2013, haciendo referencia a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos. Se expresa de forma clara y precisa los objetivos tanto el general como los objetivos específicos; este capítulo también contara con las preguntas directrices que nos servirán de guía en la realización del proyecto y como parte final se menciona la justificación del por qué se escogió el tema y los beneficios que traerá la investigación.

El Capítulo II referente al Marco Teórico donde se argumentará de manera científica y apoyándose en un enfoque específico se tratará a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos de deportes de combate, todo esto servirá para sustentar nuestro trabajo, podremos reconocer de una mejor manera nuestras variables de trabajo, sus características y extensión; esto, servirá para realizar un trabajo científico, completo y substancial.

En el Capítulo III se refiere a la Metodología de trabajo con la cual se establece el tipo y diseño de la investigación; se presenta, de manera detallada la población y muestra con la que se va a realizar el proyecto; al igual, que las técnicas o instrumentos que se va a emplear para la adquisición de datos con respecto a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos de deportes de combate.

El Capítulo IV se basa en el Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos a través, del cuestionario a entrenadores, de los test y las fichas de observación que se les aplico a los niños y niñas de 8 a 10 años que practican deportes de combate en las provincias de Imbabura y

Carchi en el año 2012-2013. Para este análisis e interpretación de resultados se utilizarán gráficos y tablas que nos servirán para lograr una visualización concreta de estos datos recopilados.

El Capítulo V trata de las Conclusiones y Recomendaciones, estas se realizan después de haber cumplido con el análisis e interpretación de resultados, a partir de aquello ya tendremos una síntesis de cómo se encuentran las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del en los niños y niñas de 8 a 10 años que practican deportes de; podremos, dar en base a los resultados diferentes recomendaciones a los entrenadores y monitores deportivos de las provincias de Imbabura y Carchi, que ayuden a mejorar los aspectos en los que se presentan inconvenientes.

Por último el Capítulo VI se encuentra la Propuesta la cual presenta su respectiva justificación acompañada del sustento científico pertinente, objetivos, ubicación sectorial y física; además, del desarrollo efectivo de la Propuesta: “Guía didáctica para el desarrollo de capacidades coordinativas y dominio en la ejecución de técnicas básicas ofensivas y defensivas en deportes de combate orientado a niños de 8 a 10 años.”



## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 . Antecedentes.**

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de combate, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos en el desarrollo del presente trabajo de grado.

El estudio de capacidades coordinativas configura un área de conocimiento básica para el ejercicio docente del entrenamiento deportivo con niños y adolescentes. Las capacidades coordinativas desempeñan un rol importante tanto en el entrenamiento de base en niños como en la ejecución de actividades físico pre deportivas y deportivas, éstas contribuyen al desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices y cualidades psíquicas. Además, viabilizan dominios de carácter cognoscitivo.

Es importante conocer los fundamentos técnicos de los deportes de combate y las capacidades coordinativas sobre las que se sostienen, para ir fomentando de forma progresiva la experiencia motriz, con la posibilidad de cumplir una u otra tarea (físico-técnica), que conlleve al desarrollo armónico de capacidades motrices y la ejecución eficiente de la técnica deportiva.

Lamentablemente la fundamentación científica anteriormente planteada, no ha sido considerada por los responsables técnicos de deportes de combate en las provincias de Imbabura y Carchi. Esta situación ha hecho que, el deporte, no se constituya una herramienta fundamental para el desarrollo armónico de todas las destrezas y capacidades físicas de los niños de 8 a 10 años. No se da la debida importancia al desarrollo de las capacidades coordinativas cuando los niños y niñas comienzan su vida deportiva.

Con lo que respecta a la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos, los entrenadores deportivos no consideran aquellos que se encuentren en correlación con las posibilidades físicas que presentan los niños de 8 a 10 años. No hay diferenciación en los procesos de enseñanza de la técnica deportiva, por querer llegar a distancias mayores con los pequeños deportistas se originan mayores errores técnicos, por lo que los resultados deportivos son mediáticos.

El deporte ecuatoriano se desenvuelve en situaciones de crisis. No se establecen verdaderos procesos deportivos, particularmente en edades tempranas. Se evidencia la falta de entrenadores capacitados en la iniciación deportiva en deportes de combate. El presente trabajo de grado contribuirá a la reflexión de la problemática: incidencia de las capacidades coordinativas en el dominio de la técnica en deportes de combate en las provincias de Imbabura y Carchi. No se genera investigación en estas áreas.

## **1.2. Planteamiento del Problema.**

La evidencia empírica a través de la observación, la experiencia como deportista a nivel local, nacional e internacional, el ejercicio profesional como entrenadora de Taekwondo y profesora de Educación Física en el nivel de educación inicial, permite realizar un análisis crítico en relación con el inadecuado tratamiento que presentan los entrenadores deportivos sobre capacidades coordinativas en niños de 8 a 10 años que practican disciplinas de combate.

Al respecto, los entrenadores dan mayor importancia a la técnica específica de los deportes de combate, descuidando las capacidades coordinativas especiales como son: la orientación, equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación, y coordinación. Dichas capacidades no han sido tratadas a cabalidad, no se han evaluado y desarrollado adecuadamente; los entrenadores, han puesto mayor énfasis en el mejoramiento primero de las capacidades condicionales para alcanzar un resultado rápido y con objetivos a corto plazo.

Para entender mejor esta problemática, se analiza las causas estructurales, indirectas y directas, que inciden en el desarrollo y evaluación de las capacidades coordinativas.

Dentro de las causas lejanas o estructurales se podría anotar que, los Ministerios de Deportes y Educación, así como las Federaciones Nacionales, no han establecido políticas, programas y proyectos que permitan establecer diagnósticos, tratamiento metodológico y desarrollo de capacidades coordinativas en edades tempranas. Las instituciones de Educación Superior no forman profesionales que incidan en los procesos de iniciación deportiva, y que contribuyan a futuro a conseguir la maestría en deportes de combate.

Por otra parte, como causas indirectas o mediatas, se puede señalar que, los directivos las Federaciones Deportivas de Imbabura y Carchi, Ligas, Asociaciones deportivas, clubes entre otros, no organizan cursos, seminarios o eventos académicos dirigidos a entrenadores de deportes de combate, en relación al desarrollo de las capacidades coordinativas, procesos de enseñanza-aprendizaje de fundamentos técnicos y entrenamiento de base, entre otros grandes temas.

Entre las causas directas, los entrenadores, monitores en clubes o escuelas formativas, no poseen formación académica en la especialidad; es decir, carecen de la formación pedagógica y no poseen un título en educación física o deportes que garantice su desempeño profesional ante grupos etéreos, y, de manera particular en infantes. Los entrenadores desconocen los procedimientos pedagógicos y didácticos para el desarrollo de capacidades coordinativas y la valoración de eficiencia de la técnica deportiva.

Existe más predominio del empirismo, su rol se orienta al desarrollo de capacidades condicionales, aprendizaje de aspectos competitivos y la especialización precoz.

Todos estos aspectos con llevan una serie de consecuencias; es decir, niños y niñas con escasa coordinación motriz, deserción temprana, fomento del campeonismo y de resultados sin los debidos procesos.

Entrenadores que no realizan evaluaciones de control, sabiendo que con esto se proporciona un diagnóstico real de las aptitudes físicas de los niños y niñas deportistas, entonces, vale preguntarse ¿Qué está pasando con las capacidades coordinativas, en los potenciales practicantes de deportes de combate?

Así mismo, los entrenadores y monitores muestran poca predisposición al perfeccionamiento, innovación, capacitación y profesionalización en el área, aun existiendo la carrera de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte ubicada en la Región 1 del país.

Como consecuencia o efectos de las causas antes señaladas, se pueden anotar las siguientes: Fragmentación en el factor coordinación-técnica, limitado desarrollo de habilidades y destrezas físico-deportivas, deficiente ejecución de los fundamentos técnicos, bajo nivel de rendimiento deportivo, deportistas simples ejecutores de ejercicios y técnicas competitivas.

Anticipadamente se deduce que, los entrenadores y monitores de deportes de combate de las provincias de Imbabura y Carchi, muestran deficiencias en sus conocimientos respecto del manejo de procesos de desarrollo de las capacidades coordinativas como sustento para la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en los deportes de combate.

Sin embargo, se hace necesaria la indagación científica para determinar con precisión los procesos de cómo se vienen manejando las capacidades coordinativas por parte de los entrenadores. Las conclusiones del estudio determinarán la posibilidad de proponer alternativas viables de solución al problema planteado.

### **1.3. Formulación del Problema.**

¿Cómo las capacidades coordinativas inciden en la ejecución de los fundamentos técnicos en deportes de combate en niños de 8 a 10 años de las provincias de Imbabura y Carchi en el año 2012-2013?

#### **1.4. Delimitación del Problema.**

##### **1.4.1. Unidad de Observación.**

Niños y niñas deportistas de 8 a 10 años.

##### **1.4.2. Delimitación Espacial.**

Federaciones, Ligas Cantonales de las provincias de Imbabura y Carchi.

##### **1.4.3. Delimitación Temporal.**

La investigación del tema se realizó durante el año 2012 hasta el 2013.

#### **1.5. Objetivos.**

##### **1.5.1. Objetivo General.**

- Analizar las capacidades coordinativas y su incidencia en la ejecución de fundamentos técnicos en deportes de combate en niños de 8 a 10 años de las provincias de Imbabura y Carchi en el periodo 2012-2013.

##### **1.5.2. Objetivos Específicos.**

- Determinar el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores de deportes de combate sobre capacidades coordinativas.

- Medir las capacidades coordinativas especiales en los niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en Imbabura y Carchi.
- Indagar el proceso de medición de capacidades coordinativas que aplican los entrenadores a los niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en Imbabura y Carchi.
- Valorar la ejecución de fundamentos técnicos ofensivos y defensivos en los niños de 8 a 10 años de deportes de combate.

#### **1.6. Justificación.**

El presente trabajo de grado permitió determinar la importancia que brindan los entrenadores de las provincias de Imbabura y Carchi al desarrollo las capacidades coordinativas en el proceso de formación e iniciación deportiva; además, de establecer que instrumentos pedagógicos y didácticos utilizan para la valoración de la técnica en los deportes de combate.

Este trabajo investigativo, contribuye a mejorar los conocimientos teóricos-prácticos de los entrenadores, con respecto a la evaluación del rendimiento motor, y al proceso metodológico para desarrollo de las capacidades coordinativas.

Esta investigación beneficia especialmente a los niños y niñas deportistas; a entrenadores y monitores de Ligas Deportivas Cantonales y federaciones de Imbabura y Carchi, puesto que podrán mejorar el proceso de desarrollo de capacidades coordinativas, base del aprendizaje de la técnica deportiva.

A partir de esta investigación se facilita a los entrenadores los métodos, estrategias y actividades para el desarrollo eficiente y eficaz de capacidades coordinativas, lo que permitirá un mejor desempeño profesional y la obtención a futuro de mejores resultados educativos y deportivos.

Se plantea una propuesta alternativa y pertinente de solución, a los problemas detectados en la metodología que utilizan entrenadores empíricos en el proceso de entrenamiento deportivo, creando un documento de ayuda con características de pedagógico y didáctico para mejorar las herramientas utilizadas en la medición de las capacidades coordinativas; además, de la fundamentación teórica-científica para la valoración de la ejecución eficiente y eficaz de las técnicas deportivas en los deportes de combate.

### **1.7. Factibilidad.**

La ejecución de la investigación es factible, se cuenta con el apoyo de los directivos de las federaciones deportivas provinciales, Ligas Deportivas Cantonales; además, de la predisposición por parte de entrenadores y monitores de deportes de combate para realizar el estudio y aplicar las fichas de observación y encuestas respectivas. Se suma la predisposición de los niños y niñas que son objeto de estudio.

Existen los implementos necesarios y presupuesto para llevar a efecto la investigación y propuesta. El investigador conoce y tiene relación con el medio deportivo en donde se evidencia la problemática.



## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Fundamentación Teórica.

Cuanto más multifacético y positivo sea el asentamiento de capacidades coordinativas, tanto más será capaz el individuo de influir con éxito, con su comportamiento deportivo, y sobre el transcurso de éste.

Según Enfadaque, E. (2007): “los niños de 8 a 10 años de edad ya tienen el sistema nervioso maduro, lo que les permite perfeccionar las habilidades motrices y consolidar la adaptación de las estructuras, las temporales y las espaciales” (p. 69).

Complementando Bruggemann, D. (2004) señala que:

**Entre los 8 y 10 años de edad con el inicio de los cambios de crecimiento y maduración propios de la pubertad, el asentamiento de las capacidades coordinativas decisivas para el éxito en la práctica deportiva, y de las capacidades y virtudes mentales, psíquicas y sociales, llega al final de su fase óptima en cuanto a las condiciones de desarrollo y aprendizaje. Las carencias y déficit de esta época, son decisivas para el rendimiento deportivo posterior,**

**limitan de forma comprobada el rendimiento en la edad adulta (p. 12).**

Entre los seis y los doce años, comienza a disminuir la rapidez de su crecimiento y algunas niñas comienzan a desarrollar entre los 8 y 10 años las características sexuales secundarias, aun cuando no están en la adolescencia.

Es importante desarrollar el ámbito motor proponiendo ejercicios para los niños de 8 a 10 años, los siguientes contenidos: capacidades coordinativas, habilidades motrices básicas e iniciación deportiva. Los niños de esta edad se vuelven más fuertes y rápidos, con un continuo perfeccionamiento de su coordinación y mostrando placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles, aunque algunas de ellas aún son ejecutadas con torpeza.

Bompa, O. (2005): “en la etapa de iniciación de 6 a 10 años de edad: los niños en la fase de iniciación deberían participar en programas de entrenamiento de baja intensidad, en los que lo más importante es la diversión, por medio de métodos del juego” (p. 40).

Bompa, O. (2005): señala que los niños de 8 a 10 años deben participar en programas que fomenten el:

**Desarrollo multilateral con variedad de habilidades motrices básicas y capacidades coordinativas especiales. Un tiempo de juego equitativo en las actividades. Refuerzo las mejoras en el desarrollo de la técnica a realizar correctamente, al igual que la**

**disciplina y el ser comprometido. Animar a los niños a desarrollar varias capacidades motoras coordinación, equilibrio, ritmo, orientación, reacción, anticipación, y flexibilidad. Promueva el aprendizaje por experiencias, permitiéndoles diseñar sus juegos y actividades (p. 41).**

### **2.1.1. Fundamentación Epistemológica.**

#### **Teoría Constructivista.**

El constructivismo puede describirse como una posición filosófica que postula que la realidad o el conocimiento son creados por el propio individuo, fundamentado de experiencias personales previas y del conocimiento actual.

Se enfatiza que la construcción interna del conocimiento se lleva a cabo principalmente a través de un aprendizaje activo por parte del niño.

Otra manera de visualizar el constructivismo es como una teoría acerca del conocimiento y del aprendizaje que considera que el mundo es un proceso activo.

Piaget, J. (1963) citado por Guayasamín, N., Sánchez, C. (2009), menciona:

**Que la capacidad cognitiva y la inteligencia se encuentran estrechamente ligadas al medio social y físico. Los dos procesos que caracterizan a la**

**evolución y adaptación al psiquis humano son los de asimilación y acomodación, ambas son capacidades innatas que por factores genéticos se van desplegando ante determinados estímulos en muy determinantes etapas o estadios del desarrollo, en muy precisos periodos etarios (o para decirlo más simple en determinadas edades sucesivas) (p. 30).**

Representa un movimiento pedagógico donde el niño deportista construye su nuevo conocimiento a base del conocimiento inicial o de experiencias previas o nuevas.

Además afirma que el conocimiento es algo que es creado por cada individuo, fundamentado de las experiencias personales y del conocimiento actual que posee en niño.

Conforme los niños experimentan algo nuevo ellos internalizan esta experiencias o construcción del conocimiento previamente establecido. Por consiguiente, bajo este tipo de enfoque filosófico y educativo, el aprendizaje representa la construcción interna del conocimiento.

### **2.1.2. Fundamentación Filosófica.**

#### **Teoría Humanista.**

La teoría humanista es una escuela que pone de relieve la experiencia no verbal y los estados alterados de conciencia como medio de realizar nuestro pleno potencial humano.

Asubel, (1983) citado por Guayasamín, N., Sánchez, C. (2009) señala:

**Que el aprendizaje por descubrimiento no debe ser presentado como opuesto al aprendizaje por exposición (recepción), ya que este puede ser igual de eficaz, si se cumplen unas características. Así el aprendizaje puede darse por recepción o por descubrimiento, como estrategia de enseñanza, puede lograr un aprendizaje significativo o memorístico y repetitivo. De acuerdo al aprendizaje significativo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva de niño (p. 33).**

Esto se logra cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriores adquiridos, pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando.

Dentro del entrenamiento deportivo , la relación a el humanismo pretende la consideración global de la persona y la acentuación en sus aspectos existenciales como la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad, criticando a una psicología que, hasta entonces, se había inscrito exclusivamente como una ciencia natural, intentando reducir al ser humano a variables cuantificables, o que, en el caso psicoanalista, se había centrado en los aspectos negativos y patológicos de las personas.

### 2.1.3. Fundamentación Sociológica.

#### Teoría Socio Crítica.

El enfoque del entrenador mediante el estudio sociológico aplicado al mundo deportivo, es manejado mediante la investigación de una tendencia como una herramienta para la descripción de una realidad que se constituye de un marco general u orientación teórica, una problemática y una orientación metodológica esquemáticamente un enfoque innovador.

La cultura social del deporte no debe ser solo observado como un elemento de la sociedad, sino como parte activa de esta en la estructura y asociación, dada a la antinomia de juego-exhibición cuya dinámica deportiva atrae a los niños.

Vigostsky, (1978) citado por Guayasamín, N., Sánchez, C. (2009), considera que:

**El medio social es crucial para el aprendizaje, pensaba que lo produce la integración de los factores social y personal. El fenómeno de la actividad social ayuda a explicar los cambios en la conciencia y fundamenta una teoría psicológica que unifica el comportamiento y la mente. El entorno social influye en la cognición por medio de sus “instrumentos”, es decir, sus objetos culturales (autos, maquinas) y su lenguaje e instituciones sociales (iglesia, escuelas). En cambio cognoscitivo es el resultado de utilizar los instrumentos culturales en las interrelaciones**

**sociales y de internalizar y transformarlas mentalmente (p. 37).**

#### **2.1.4. Fundamentación Psicológica.**

##### **Teoría Cognitiva.**

Está basada sobre un proceso de información, resolución de problemas y un acercamiento razonable al comportamiento humano y pone énfasis en el estudio de los procesos internos que conducen al aprendizaje, se interesa por los fenómenos y procesos internos que ocurren en el individuo cuando aprende, cómo ingresa la información a aprender, cómo se transforma en el individuo y cómo la información se encuentra lista para hacerse manifiesta.

Piaget, J. (1947) citado por Guayasamín, N., Sánchez, C. (2009), dice:

**Que los principios de la lógica comienzan a desarrollarse antes que el lenguaje y se generan a través de las acciones sensoriales y motrices del niño en interacción e interrelación con el medio, especialmente con el medio sociocultural. En la psicología de la inteligencia. Piaget postula que la lógica es la base del pensamiento, y en consecuencia la inteligencia es un término genérico para designar al conjunto de operaciones lógicas para las que está capacitado el ser humano, yendo desde la percepción, las operaciones de clasificación, substitución, abstracción (p. 29).**

Partiendo de la idea que el aprendizaje eficaz de un comportamiento técnico-táctico adecuado del niño y niña que está aprendiendo a entrenar será aquel en el que el aprende implicándose activamente a dos niveles motriz: a través de la acción y experimentación y cognitivo reflexión del porque hacerlo, para que hacerlo, y cuando hacerlo.

Los individuos usan la información que ha sido generada por fuente externas (propagandas) y fuente internas (memoria). Esta información de pensamientos procesados, trasferidos dentro de significados o patrones que combinan para formar juicios sobre el comportamiento.

### **2.1.5. Fundamentación Pedagógica.**

#### **Teoría Naturalista.**

El entrenador para la realización de su acción frente a los alumnos debe tener una preparación pedagógica adecuada, cuando hablamos de capacidades coordinativas los entrenadores debemos poner mucho énfasis en la tarea educativa y no en preparar niños para competir, a mi criterio la competencia es un medio de la etapa del proceso de evaluación, la evaluación en deportes de combate se puede realizar utilizando medios como test o fichas de observación.

Bandura, A. (1959) citado por Guayasamín, N., Sánchez, C. (2009), recalca:

**Hay algunas maneras mediante las cuales uno aprende. Una de ellas es por modelación En este caso el aprendizaje es fruto de la observación del comportamiento de otra persona, que sirve de**



**modelo, y el refuerzo que subsigue ese comportamiento. El refuerzo positivo o negativo puede ser exhibido o duplicado. Esta técnica de aprendizaje se puede enriquecer por el número de prácticas (p. 26).**

La forma de juego, se dirigen a conseguir la adaptación al medio y la supervivencia en el mismo, como puede observarse en el comportamiento de los animales durante su primera etapa de desarrollo.

Desde esta perspectiva naturalista, se considera que existe en la raíz de los ejercicios físicos un ámbito vital elemental común al hombre y al animal, y que dicha vida instintiva constituye el origen de lo que hoy se conoce como ejercicios físicos, actividades corporales o deporte.

#### **2.1.6. Fundamentación Axiológica**

##### **Teoría de Valores.**

Grau, P. (1990) citada por Martínez, M. (2008), señala: “la educación en valores cada día cobra mayor relevancia en nuestra sociedad, si educar significa dirigir, formar el carácter o la personalidad, llevar al individuo hacia una determinada dirección, la educación física el entrenamiento deportivo nunca puede ser neutral” (p. 17).

Martínez, M. (2008) señala:

**Fomentar el aprendizaje a lo largo de toda la vida implica, ante todo, proporcionar a los jóvenes una**

**educación completa, que abarque los conocimientos y las competencias básicas que resultan necesarias en la sociedad actual, que les permita desarrollar los valores que sustentan la práctica de la ciudadanía democrática, la vida en común y la cohesión social, que estimule en ellos y ellas el deseo de seguir aprendiendo y la capacidad de aprender por sí mismos (LOE: 1296) (p. 13).**

Los valores son objetos y fenómenos capaces de satisfacer cualquier tipo de necesidades del hombre, de una clase, de la sociedad y que sirven a sus intereses y fines; no se sermonean ni se interiorizan, sino que se construyen afianzando la propia autonomía bajo la mirada de los puntos de vista de los demás.

Los rasgos del deporte se avienen muy bien con las características de la sociedad actual y la complejidad de su cultura (organización, codificación, intercomunicación, sistema de reglas, simbolismo.)

#### **2.1.7. Fundamentación Educativa.**

##### **Desarrollo Motor.**

La teoría enfoca la epistemología genética, porque estudió el origen y desarrollo de las capacidades cognitivas desde su base orgánica, biológica, genética, encontrando que cada individuo se desarrolla a su propio ritmo.

Todos los mecanismos cognoscitivos reposan en la motricidad, donde la motricidad es la base fundamental para el desarrollo integral del individuo, ya que a medida que nos movemos e interactuamos con nuestro ambiente socio- cultural vamos adquiriendo experiencias que nos servirán para obtener nuevos aprendizajes.

Piaget, J. (1947) citado por Guayasamín, N., Sánchez, C. (2009), indica que:

**Las conductas motrices globales, moviliza de forma global, gruesa y coordinada el cuerpo; saltos, carreras, ritmo orientación, equilibrio, coordinación. Conductas motrices finas; esto afecta a las manos a la vista en el control de la visualidad y táctico kinestésica, conducta corporal que se encuentra las conductas referidas al reconocimiento infantilizado y diferenciación de partes, dimensión, posiciones y movimientos del cuerpo humano (p. 15).**

La motricidad interviene a diferentes niveles en el desarrollo de las funciones cognitivas y distingue estadios evolutivos sucesivos en el desarrollo de la cognición, estos son:

Período sensorio-motriz de (0 a 1 años), período pre-operacional de (2 a 7 años), período de las operaciones concretas de (7 a 11 años), período de las operaciones formales (+ de 11 años).

Guayasamín, N. (2009) menciona: el estadio de las operaciones concretas, (de 7 a 11 años).

**Cuando se habla de operaciones se hace referencia a las operaciones lógicas usadas para la resolución de problemas. El niño en esta fase o estadio ya no solo usa el símbolo, es capaz de usar los símbolos de un modo lógico y, a través de la capacidad de conservar, llegar a generalizaciones atinadas (p. 22).**

### **2.1.8. Capacidades Coordinativas.**

Bequer, G. (2000), refiriéndose a las capacidades coordinativas señala que: “son capacidades sensoriomotrices consolidadas del rendimiento del niño que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada” (p. 38).

Delgado, D., Pérez, J., y Núñez, A. (2009) señalan: “las capacidades coordinativas se caracterizan en primer orden, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos, las misma se interaccionan con las habilidades motrices básicas” (p. 116).

Como todas las capacidades humanas, ellas no son innatas, se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, en el enfrentamiento diario en el medio.

Delgado, D., Pérez, J., y Núñez, A. (2009) clasifican a las capacidades coordinativas en:

#### **Generales o básicas: (menores de 7 años)**

- Regulación de los movimientos
- Adaptación de los movimientos

#### **Especiales: (de 8 a 10 años)**

- Orientación

- Equilibrio
  - Ritmo
  - Anticipación
  - Reacción
  - Coordinación
- Complejas: (de 12 en adelante)**
- Agilidad (p. 117).

#### **2.1.8.1. Capacidades Generales o Básicas:**

Bequer, G. (2000) señala: “que las capacidades generales desarrollan sobre la base de que el organismo se adapte a las condiciones del movimiento, y cuando se presenta una nueva situación, cambiar y volver a adaptarse” (p. 39).

Esto se puede observar, por ejemplo, en la actividad de los juegos, donde son tan cambiantes las situaciones, que el sujeto tiene que ser capaz de aplicar las acciones aprendidas y valorarlas en el sistema táctico correspondiente; es aquí precisamente, donde se pone de manifiesto el desarrollo alcanzado en esta capacidad, es decir, si esto se hace de una forma más rápida o más lenta depende del desarrollo que se tenga.

#### **Capacidad de Regulación y Dirección del Movimiento**

Bequer, G. (2000) dice que: “esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, esta es necesaria para las demás capacidades coordinativas ya que sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida” (p. 39).

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dando indicaciones a través de la palabra o gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

### **Capacidad de Adaptación y Cambios Motrices**

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de juegos complejos, de ejercicios donde presenta diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorar de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción técnica-táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe hacer el ejercicios más variado.

Verkhoshansky, Y. (2002) señala: “la reacción integral adaptativa del organismo, que abarca todos sus órganos y sistemas y la orientación funcional de esta reacción viene determinada por las condiciones de la actividad deportiva concreta y se expresa a fin de cuentas en la formación de una forma especializada de capacidad de trabajo del deportista” (p. 239).

#### **2.1.8.2. Capacidades Coordinativas Especiales.**

El aspecto fundamental de esta no es dónde se colocan, cómo se define ni cómo se trabajan, sino que en las actividades que se planifique se tengan presente y permitan que las mismas se desarrollen.

Bequer, G. (2000) define a las capacidades coordinativas especiales: “algunos autores las señalan como objetivo a tratar dentro de una actividad, donde más se puede apreciar es en las tareas que se

basan en la educación psicomotriz, más bien dirigidas al esquema corporal” (p. 40).

### **Capacidad de Orientación**

Platonov, N., Bulatova, M. (2001): “es la capacidad de orientarse en el espacio, depende de la capacidad del deportista de evaluar de forma operativa una situación en relación a los esfuerzos especiales y de reaccionar con acciones racionales que permiten ejecutar los ejercicios de entrenamiento o de competición de forma eficaz” (p. 218).

Pérez, J., González, L., y García, S. (2011): “se divide en orientadores visuales y las reacciones propioceptivas, los primeros se basan las representaciones visuales para ejecutar mentalmente las acciones; los segundos se basan en la memoria motora (muscular) y en las sensaciones motoras imaginadas” (p. 77).

Bequer, G. (2000): “permite determinar de forma rápida y exactamente posible, la variación de la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en correspondencia con los objetivos que se tracen, en esta capacidad se comienzan a trabajar mediante puntos de referencia” (p. 40).

El niño percibe todo lo que sucede a su alrededor y al hacer una regulación óptima de sus acciones para cumplir el objetivo que se ha propuesto. Esto es posible debido a que mediante las sensaciones somáticas (mecanismos nerviosos que reúnen informaciones sensitivas de todo el cuerpo) nos llega toda la información sensitiva que recibimos; esas sensaciones pueden ser exteroceptivas y propioceptivas.

Las propioceptivas son las que se originan en los tejidos profundos del organismo y que anuncian al sistema nervioso las posiciones de los distintos segmentos corporales con respecto a otras, o a la orientación espacial del cuerpo.

### **Capacidades Espaciotemporales de los Movimientos**

Pérez, J., González, L., y García, S. (2011) señalan:

**Es la que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañero, adversario,...) La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo (p. 93).**

Resulta útil aplicar ejercicios haciendo hincapié en la exactitud de su ejecución según los parámetros de tiempo, esfuerzo, ritmo y espacio.

Se suelen utilizar ejercicios que implican altas exigencia al sentido muscular, limitando el control visual o auditivo de las acciones motoras estos ejercicios aplican ampliamente en deportes de combate.

Para perfeccionar las capacidades basadas en la sensibilidad propioceptiva desempeñan un importante papel los ejercicios para aumentar la precisión de las percepciones musculares y motoras.



Por ejemplo, para aumentar el “sentido de orientación de la patada” en el taekwondo para un ataque directo, o contraataque se utilizan distintos volúmenes, así, como ligas en los tobillos y pesos del palde.

### **2.1.9. Test Psicomotores o Test Motor Deportivo.**

Silva, C. (2002) define: “los test psicomotor sirven para evaluar las habilidades específicas en el campo de la psicomotricidad, mientras que los test motor deportivo sirven para detectar la capacidades coordinativas físicas, fisiológicas y psicológicas del deportista y para verificar su progreso o estancamiento, a través de un trabajo dirigido científicamente” (p. 234).

Sobre los test, Blázquez, D. (2010) señala que estos:

**Permiten determinar la eficacia de un sujeto en una o varias tareas, pruebas y escalas de desarrollo; sitúan al sujeto en una o varias actividades en relación con el conjunto de la población normal de esa edad. Los test ofrecen una performance absoluta. Algunos de ellos recogen aspectos cualitativos cuantitativos; otros se centran en los aspectos cualitativos generalmente bajo una visión de evolución psicomotriz (p. 191).**

### **Test de Orientación y Reacción (litwin)**

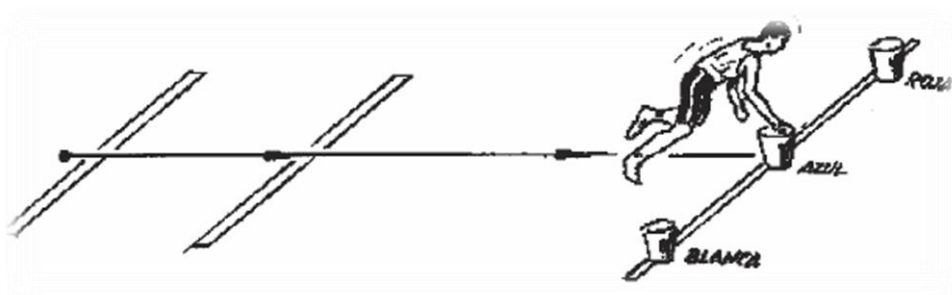
Martínez, E. (2002) en su libro Pruebas de Aptitud Física menciona: “el test de orientación y reacción (litwin) tiene como objetivo medir la orientación y reacción del niño” (p. 204).

El niño se coloca de pie con el tronco recto y de espaldas a una línea de salida. A 2,40 m de la primera línea existirá otra línea paralela a esta, y una tercera línea paralela a las dos anteriores, estará situada a 6 m. De la primera línea o de la salida. Sobre este último trazo se colocaran tres latas de tamaño medio; serán de distintos colores y estarán separados entre ellas a una distancia de 1.5 m.

A la señal del controlador, el ejecutante deberá girarse 180° lo más rápido posible y dirigirse hacia las latas. En el momento en que el corredor pasa por la línea situada a 2,40 m de la salida, el testador le gritara el color de la lata, a la cual se debe dirigir el testado y depositar sobre ella un objeto pequeño.

Se registrara el tiempo empleado por el ejecutante desde la señal de salida hasta que se introduce el objeto en la lata. Se realizaran dos intentos y se sumara el tiempo de las dos tentativas. Esto constituirá el resultado final de la prueba.

Grafico N° 1



Fuente: Martínez, E. (2002)

## Capacidad de Equilibrio

Gurfinkel, K. y Shink, (1965) citado por Platonov, N. (2001) señala: “es la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento. Demostraron que: la estabilidad estático dinámica se caracteriza por índices de amplitud, frecuencia de las oscilaciones, del tiempo de fijación de la situación del cuerpo y su corrección” (p. 216).

La capacidad de mantener una postura en forma equilibrada, se debe desarrollar junto con todos las demás capacidades psico-físicas, sin embargo, es frecuente encontrar niños con dificultad para lograr un buen equilibrio y que pierden, con mayor facilidad de lo esperado, el control de su postura.

Pérez, J., González, L., y García, S. (2011) señalan:

**La capacidad de mantener el equilibrio de forma estable depende así mismo de una serie de factores específicos de cada deporte. Por ejemplo, en descender deportes de combate, la magnitud de la superficie de apoyo, de la acción mecánica por parte del adversario, la capacidad de crear de crear un gran ángulo, estabilidad en la dirección adecuada, de variar la posición según la superficie de apoyo, de descender el centro de gravedad (p. 267).**

Bequer, G. (2000): “el equilibrio, componente del sentido propioceptivo, habla de los sistemas visual, auditivo, vestibular y somatosensorial, que permite sentir y ubicar correctamente los diferentes

segmentos del cuerpo en relación con el centro de gravedad del mismo, y éste, a su vez, con su base sustentación” (p. 42).

Mediante el control de las sinergias musculares, que parten de los centros de excitación e inhibición y en cuyo fondo aparece como elemento decisivo el tono, el niño aprende a sentir mejor su cuerpo estableciéndose un “diálogo tónico” más activo frente al problema que le plantea la disminución de la base de sustentación, este es el equilibrio.

Pérez, J., González, L., y García, S. (2011) plantean cuatro factores así (p. 42).

**El esquema de actitud:** va dirigido a controlar el yo frente a la situación concreta, así como a tomar conciencia de la posición del cuerpo.

**La propioceptividad:** relacionada con la capacidad de percibir nuestro propio cuerpo y de interiorizar esas experiencias, que son las que propician la adquisición de la imagen del cuerpo. Mediante el sentido propioceptivo somos capaces de sentir nuestro cuerpo y representárnoslo y su ejercitación lleva a un mejor control de los reflejos de equilibrio.

**El equilibrio dinámico:** es el que pone en juego todo lo citado anteriormente, pero en situación activa, o sea, con el cuerpo en movimiento.

**Tono muscular:** los reflejos tónicos a nivel del cerebelo, son los que permiten mantener una determinada actitud, puede que los centros de equilibrio sean los que coordinan en totalidad de esto reflejos, ya que los músculos que intervienen deben ajustar permanentemente su tono para que la estructura corporal mantenga el centro de gravedad, en coincidencia con la base de sustentación.

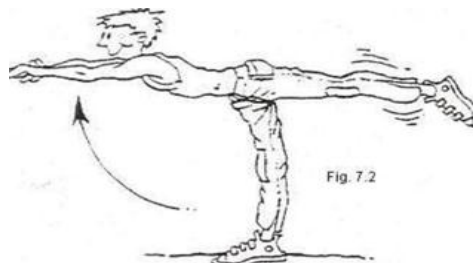
Pérez, J., González, L., y García, S. (2011): mencionan el siguiente test (p. 146).

### **Test de Litwin (medición del equilibrio)**

Este test consiste en realizar la balanza. Adelantando el tronco y colocando paralelamente al suelo, al tiempo que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantener la posición 10 segundos con el siguiente baremo.

- Si se mantiene, 4 puntos.
- Si se duda ligeramente, 3 puntos.
- Si pierde el equilibrio más de una vez, 2 puntos.
- Si no es capaz de mantenerlo en ningún momento 1 punto.

Grafico N° 2



Fuente: Pérez, J., González, L., y García, S. (2011)

### **Capacidad de Ritmo**

Platonov, N., Bulatova, M. (2001) al respecto dicen: “el sentido del ritmo entendido como la capacidad de variar y reproducir los parámetros de fuerza- velocidad y espaciotemporales de los movimientos predeterminada en gran parte el nivel en cualquier deporte” (p. 217).

Pérez, J., González, L., y García, S. (2013):

**La capacidad rítmica permite al jugador proponer el "tiempo adecuado para realizar una acción motriz " a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones) (p. 55).**

El ritmo de los movimientos se debe ante todo a la eficacia del sistema somatosensorial (sensibilidad táctil y propioceptiva), en estricta unión con los analizadores visuales y auditivo.

El carácter específico del sentido del ritmo, es decir su interacción limitada con la técnica de ejecución de movimientos concretos presupone un conjunto de medios para perfeccionara un aspecto de la coordinación que caracteriza a los deportes de contacto.

Así, pues caracterizados por un constante cambio en las situaciones de competición y por unas condiciones inestables del entorno, el deportista se ve obligado a adaptar y/o modificar frecuentemente sus respuestas motrices.

En los deportes en que predominan condiciones de ejecución estandarizadas y el objetivo consiste en ejecutar los movimientos con gran precisión y exactitud (atletismo, gimnasia, halterofilia, deportes de combate) es determinante el aspecto de conducción.

## Capacidad de Reacción

Pérez, J., González, L., y García, S. (2013) recalcan:

**En el proceso deportivo, el ser humano se ve obligado a reaccionar a estímulos auditivos, visuales, táctiles, propioceptivos o mixtos. Como respuesta a estos tipos de estimulación, es posible una reacción a la señal que surge y reacciones de anticipación que suponen una extrapolación en determinadas correlaciones temporales, espaciales y espaciotemporales entre el estímulo y la acción de respuesta. Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles (p. 99).**

Por ejemplo el taekwondoista que inicia la acción debe saber anticipar el contraataque de su rival y proseguir el suyo. La duración de las fijaciones visuales en una situación determinada depende de la dificultad de labor perceptiva y oscilan entre 150 y 600 m/ seg.

Esta capacidad de reacción (compleja y de elección) es susceptible de mejora específica en nuestro deporte a través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje variables (experiencia motriz).

Pérez, J., González, L., y García, S. (2013): establecen el siguiente test (p. 73).

### **Test de Reacción**

El niño se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °). Cada lado de este ángulo mide 5 m, que es donde debe llegar el testado Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo más rápidamente por el lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador.

Grafico N° 3

<b>Calificación</b>	<b>Tiempo</b>
Excelente	0,2"
Muy bueno	0,4"
Bueno	0,6"
Regular	0,8"
Insuficiente	+de 0,8"

Fuente: Pérez, J., González, L., y García, S. (2013)

### **Capacidad de Anticipación**

Pérez, J., González, L., y García, S. (2013) señalan: “la anticipación es una capacidad coordinativa que prácticamente se puede captar mediante combinaciones motrices, manifestándose morfológicamente en la educación de la fase anterior o del movimiento total a la tarea motora siguiente” (p. 109).



Tal fenómeno se produce cuando, por ejemplo, un elemento de un conjunto motor debe comenzar justo en el momento en el que otro termina; cuando la mano destinada a atrapar una pelota, debe encontrarse en un punto preciso del espacio en el momento en que la trayectoria de la pelota pasa, entre los brazos, obteniendo varios resultados.

Peton, E.C. (1957-1962) citado por Bequer, G. (2000) indica tres formas de anticipación (p. 127).

**La anticipación por receptor:** el sujeto se apoya en una información presente en el medio para prever la posición futura de un estímulo. En este tipo de anticipación se precisa el momento en que el objeto estará en un punto determinado de su trayectoria.

**La anticipación perceptiva:** en este caso uno se apoya en el conocimiento que se tiene, por una experiencia motriz, de la regularidad de un acontecimiento. Se espera a ver aparecer este acontecimiento en un lugar determinado del espacio (anticipación perceptiva-espacial) o en un momento dado (anticipación perceptiva- temporal).

**La anticipación del efectuante:** es interesante observar que establecer un compromiso entre la necesidad de anticipar y la necesidad de esperar para tener un número de informaciones suficientes a fin de evitar errores para que el sistema nervioso central sea capaz de captar el momento que conviene preparar la secuencia que va a suceder a la que está en curso.

Martínez, E. (2002) menciona el siguiente test (p. 203).

## Test de Anticipación y Coordinación

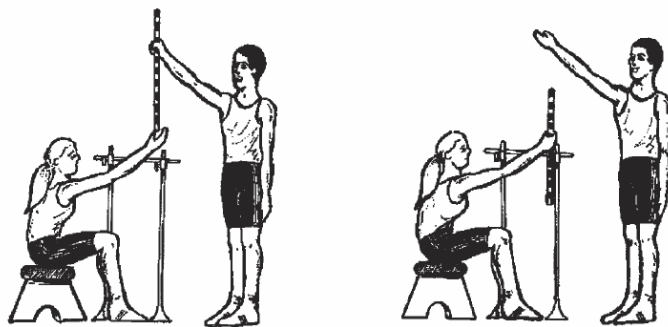
Sirve para evaluar la anticipación, reacción y coordinación.

El niño estará sentado, sobre una silla, con el brazo apoyado hasta la muñeca, palma hacia adentro, dedos estirados, vista fija en la mano.

El monitor, sostiene la vara, de forma que la misma quede a ras de la mano en su parte inferior, momentos después le avisara que dejara caer la vara para que sea agarrada por el niño, y a partir de aquí , se le medirán los centímetros que hay desde la mano al final de la vara.

Materiales: una silla, un bastón de 60 cm graduado desde el cero a partir de los 10 cm medios, tomando dos intentos será escogido el mejor

Grafico N° 4



Fuente: Martínez, E. (2002)

## Capacidad de Coordinación

Pérez, J., González, L., y García, S. (2011) indican: “dentro de las condiciones previas para desarrollar la coordinación motriz, se encuentran

la experiencia anterior, la información sensorial, la capacidad intelectual y la anticipación” (p. 121).

Esta capacidad está sometida a cambios típicos en la niñez, razón por la cual, a pesar de estar estrechamente ligada a habilidades, tiene que considerarse como una capacidad coordinativa independiente.

La coordinación no debe verse solamente en la unión de habilidades, sino también dentro de la coordinación o acoplamiento de una habilidad compleja.

Verkhoshansky, Y. (2002) señala: “la coordinación es la capacidad de regular las fuerzas externas e internas presentes en la resolución de la tarea motora para lograr el resultado exigido en el aprovechamiento eficaz del potencial motor del deportista” (p. 245).

Los criterios para valorar la capacidad de coordinación pueden expresarse en la habilidad de:

Organizar racionalmente los movimientos y esfuerzos en el espacio y en el tiempo de acuerdo con su orientación final. Reproducir repetidamente los movimientos, conservando su estructura mental y dinámica. Reorganizar los movimientos, variando o conservando su orientación final.

Risco, J., citada por Bequer, G. (2000) determina tres niveles de coordinación:

**Primer nivel: se da en el niño de (3 a 7 años). Se caracteriza porque el cuerpo participa en la acción en forma global. Segundo nivel: surge cuando el niño de (8 a 10 años) es capaz de enlazar dos o tres acciones básicas para constituir una frase de movimiento. La coordinación en este caso aumenta en dificultad, debido a que, por la introducción de técnicas elementales deben ir perfeccionando los ajustes sinérgicos de las acciones que trata de enlazar. Tercer nivel: se alcanza por la secuencia de muchas acciones diferentes sin llegar a la repetición de la acción (12-14 años) (p. 43-44).**

Martínez, E. (2002) en su libro “Pruebas de Aptitud física” menciona el siguiente test:

### **Test de Coordinación Motriz**

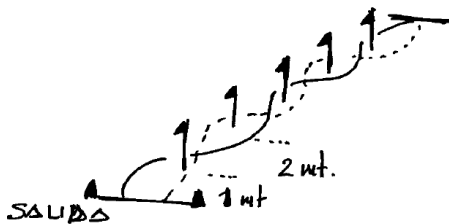
Propósito: medir la coordinación dinámica general y viso motriz.

Material: balón de voleibol, dos conos en la salida y cinco conos, colocados en línea y separados dos metros entre sí.

Consiste en recorrer el circuito de cinco conos, botando en zig-zag entre ellos, con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible.

Anotación: dos intentos y se anota el mejor de los dos tiempos obtenidos en el recorrido, expresado en segundos.

Grafico N° 5



Fuente: Martínez, E. (2002)

### 2.1.10. Preparación Técnica y Desarrollo Motriz

Se llama preparación técnica al modo de realización del ejercicio físico. Para el logro de los mejores resultados en el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios.

El contenido del ejercicio se caracteriza ante todo, por la finalidad de la acción, por una determinada actividad del sistema nervioso central, por esfuerzos volitivos, por la tensión y relajación de los músculos por la capacidad para utilizar su elasticidad, fuerza de gravedad, inercia.

La técnica de los ejercicios deportivos debe ser examinada a la luz de la unidad entre contenido y forma, como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior.

Campos, J. y Ramón, V. (2003) señala: “la técnica deportiva entendida como un elemento dinámico capaz de cambiar y transformarse de forma permanente, los gestos técnicos en el deporte constituyen

movimientos de precisión en los que las partes corporales actúan parcial o totalmente” (p. 76).

Nitsch, J., Neumaire, A., Marees, de H., Mester, J. (2002) señala:

**La técnica se suele aplicar en la práctica, según el objetivo y el problema del momento, en alternancia o combinación con distintas formas, como ocurre, por ejemplo, con los ejercicios de simulación dentro de la adquisición de la estructura básica de la técnica y/o de la automatización de la técnica, o bien con el entrenamiento general de coordinación para preparar y/o acompañar distintos tipos de entrenamiento de la técnica, que se realizan con el fin de aumentar su eficacia (p. 212).**

### **Grado de Dominio de la Técnica.**

Cruz, R. (2008), señala: “la acción técnica puede ser dominada (aprendida, fijada) por los deportistas en diferente grado. El grado de dominio de la técnica es una característica relativamente autónoma de la maestría técnica, que no depende de la efectividad de la técnica” (p. 58).

La habilidad motora es la capacidad adquirida para ejecutar un movimiento. Como hábito motor se entiende una habilidad lo suficientemente dominada.

Conviene diferenciar los conceptos de “técnica deportiva” y “maestría técnico - deportiva”.

Verkhoshansky, Y. (2002) señala:

**La técnica deportiva es el sistema de movimientos organizado para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de competición. Maestría técnico- deportiva es la habilidad del atleta para aprovechar de forma efectiva su potencial motor en condiciones de entrenamiento y competición, viene garantizado primordialmente por dos factores: la mejora del nivel de preparación física especial o, en otras palabras, del potencial motor del deportista; su habilidad para organizar sus movimientos en el esfuerzo de competición de modo que se realice su creciente potencial motor del modo más pleno posible (p. 121).**

Los movimientos bien dominados según Dietrich, M., Klaus, L. y Klaus, C. (2007), se caracterizan por:

**La estabilidad del resultado deportivo y de una serie de características del movimiento durante su ejecución en condiciones estándares. La invariabilidad (comparativa poca variabilidad) del resultado en condiciones cambiantes, en particular complejas. La conservación de la habilidad motora cuando haya interrupciones en el proceso de entrenamiento. La automaticidad de la ejecución (p. 68).**

El deportista que domina bien algún movimiento lo ejecuta con relativamente poca dispersión (gama de desviaciones) de las características esenciales, en condiciones estándares, invariables.

Claro está, si tiene que ejecutar el movimiento varias veces, entonces, de intento en intento, ni el resultado, y menos aún otras características del movimiento, se mantendrá completamente constantes.

Cruz, R. (2008), “el dominio de la técnica deportiva se realiza en el proceso de aprendizaje” (p. 58).

En el deportista se crean representaciones motoras, después vienen los intentos por realizarlas prácticamente y más tarde, por medio de las repeticiones de lo estudiado, se adquiere el conocimiento que posteriormente habrá de convertirse en un hábito motor.

#### **2.1.11. Las Destrezas Motoras**

Los movimientos que consisten en destrezas motoras suponen la totalidad de movimientos que un individuo es capaz de realizar voluntariamente. Estas destrezas suponen la combinación (y por tanto, el aprendizaje) de otros más sencillos.

Los resultados de las combinaciones de movimientos elementales son en principio, una serie de actividades que pueden tomar la apariencia de no ser muy complicadas. Así podemos mencionar destrezas como andar, correr, saltar, lanzar, coger, golpear, dar patadas. Este tipo de destrezas se denominan destrezas motoras básicas.



Complementariamente el pedagogo español Gil, P. (2001) señala:

**De la combinación de diversas destrezas básicas derivan otras más complejas o especiales. Estas habilidades requieren dar un paso en la complejidad de las destrezas motoras básicas; se ubican en una categoría superior. Cuando el resultado a la aplicación de la combinación de las destrezas motoras básicas conduce a destrezas especiales que se inscriben en el marco de las actividades deportivas, pasamos a denominarlas destrezas deportivas (p. 54).**

El uso del calificativo “deportiva” para referirse a la destreza no implica necesariamente el marco deportivo, sino que adquiere el sentido de tarea complicada para la cual se ha tenido que practicar lo suficiente (tanto como para la práctica de un deporte). Por supuesto, también en el marco estrictamente deportivo se conocen rigurosamente como destrezas deportivas.

Las actividades consideradas destrezas deportivas, llegan a conformar una serie de movimientos específicos y propios de la especialidad que se esté considerando: los gestos deportivos. Un gesto deportivo es una acción motriz (más simple o más compleja, por lo que también puede ser varias acciones motrices) propia y adecuada para la resolución final de un problema deportivo concreto.

El gesto deportivo es la catalogación o denominación final de los movimientos elementales, destrezas básicas o destrezas deportivas.

Nitsch, J., Neumaire, A., Marees, de H., Mester, J. (2002) señala:

**Que el entrenamiento de la técnica designa la globalidad de las medidas y procedimientos que sirven para aprender sistemáticamente las técnicas con sus destrezas deportivo- motriz, su aplicación y utilización técnica, y para almacenar experiencias optimas en situaciones propias de la modalidad. No obstante, si se trata de determinar con más precisión el concepto de fundamento técnico, que incluye, se producen considerables diferencias en su concepción (p. 60).**

Grosser y Neumaire (1982) citados por Nitsch, J., Neumaire, A., Marees, de H., Mester, J. (2002) dicen: “la técnica como modelo ideal, propio de la modalidad, de un movimiento y/o como una sucesión específica de movimientos complejos o parciales al resolver tareas motrices en situaciones deportivas” (p. 60).

Dietrich, M., Klaus, L. y Klaus, C. (2007) mencionan: “la técnica como modelo de movimientos (forma externa de movimientos) biomecánica mente óptimo, propio de la modalidad y/o como coordinación motriz (estructura interna de movimientos) propia de unas exigencias, basado sobre todo en procesos de elaboración de información (p. 68).

Blaser y Roth (1988) citados por Nitsch, J., Neumaire, A., Marees, de H., Mester, J. (2002) señalan:

**La técnica como proceso estandarizado para la resolución de un tipo de tareas motrices (algoritmo de movimiento) y/o como principio heurístico de solución que tiene en cuenta las circunstancias**

personales, de la tarea y del entorno en cada momento, pone de relieve la “variación técnica” y la “adecuación a la técnica”, la “individualización” en el entrenamiento de la técnica (p. 61).

#### **2.1.12. Deportes de Combate y Fundamentos Técnicos**

Silva, C. (2002) señala: “deporte de oposición directa (contra comunicación) entre dos adversarios que se enfrentan un una lucha dentro de un espacio común cuya meta es lograr superioridad sobre el cuerpo del adversario” (p. 83).

Se denominan técnicas al conjunto de medios de ataque y defensa, que como resultado de ejercicios sistemáticos llegan a ser hábitos del niño deportista.

Según Cruz, R. (2008), el concepto de fundamentos técnicos incluye los siguientes aspectos:

**Dominio sobre posiciones y desplazamientos equilibrados y rápidos respectivamente. Destreza para desplazarse en forma circular y lineal dentro del área de competencia. Dominio de las acciones de ataque, con segmentos corporales inferiores y superiores, de forma sorpresiva, rápida, precisa y contundente. Dominio correcto de los hábitos y conocimientos que integran los medios defensivos. Capacidad de reacción y contraataque (p. 45).**

No hay que olvidar que la técnica se estudia simultáneamente con la táctica, puesto que son procesos interdependientes, y a medida que se enseña y fija las técnicas ofensivas, se debe enseñar, simultáneamente, sus defensas y las diferentes tácticas del contraataque.

Hay que recordar que durante las acciones de semicombate y combate (tareas deportivas) el deportista se encuentra constantemente en situaciones inesperadas, debiendo actuar con gran rapidez.

Riera, J. (2005), sobre los tipos de tareas deportivas señala:

**Todas las tareas deportivas pueden clasificarse en función de la presencia o ausencia de la oposición y/o la colaboración de otras personas o animales. En las tareas con oposición, dos contrincantes o equipos intentan mutuamente influir y modificar las acciones de su(s) oponente(s) de una forma deliberada, sea para ocupar una zona, alcanzar un móvil, o cambiar la posición y la estabilidad de su(s) oponente(s) (p. 39).**

Cuando nos referimos al aprendizaje de la técnica deportiva solemos considerar a las tareas sin oposición mientras que hablamos de la táctica deportiva en aquellos deportes y tareas con oposición, en los que él (los) deportista(s) ha de escoger entre diferentes alternativas en función de las actuaciones de su(s) contrincantes.

En las tareas de oposición sin colaboración, las acciones del oponente son determinantes, para ambos contendientes, en la elección de las respuestas y del momento en que deben realizarse. El deportista

ha de ejecutar los movimientos técnicos según sean los de su adversario, e intentar contrarrestarlos planeando la táctica que más le convenga.

Los deportes de combate corresponden a las tareas con oposición y sin colaboración, los deportes de lucha y las artes marciales son casos particulares de este grupo. Los deportistas se enfrentan directamente procurando en todo momento vencer a su oponente.

Las posibilidades ante una misma posición del contrario son múltiples; es labor del deportista saber realizar y escoger la más adecuada en cada momento.

No debe deducirse por ello que las alternativas para resolver cada situación son infinitas, su número se halla determinado por los límites funcionales de nuestros sistemas de respuesta, que nos impiden realizar según qué movimientos.

### **2.1.13. Técnicas Ofensivas en Deportes de Combate**

Adaptado por Méndez, J. (2009) señala: “corresponden al conjunto de elementos, procedimientos y aplicación práctica sobre acciones de ataque y contraataque como métodos individuales de lucha contra adversarios; las posiciones, desplazamientos, fintas, patadas con trayectoria lineal, semicircular - circular, y técnicas de golpe de puño, defensas y bloqueos entre otras técnicas” (p. 21).

#### **Posiciones**

- Normal o listos.
- Combate o guardia.

## Posiciones.

Grafico N° 6



Posición de combate



Cambios de guardia

Fuente: Adaptado por Méndez, J. (2009)

Es importante señalar la importancia de la actividad postural como elemento ofensivo-defensivo, Verkhoshansky, Y. (2002) señala: “la actividad postural como la capacidad de reproducir (reconstruir) la posición exigida del cuerpo en el espacio o conservar su estabilidad en el transcurso del tiempo necesario” (p. 229).

## Desplazamientos

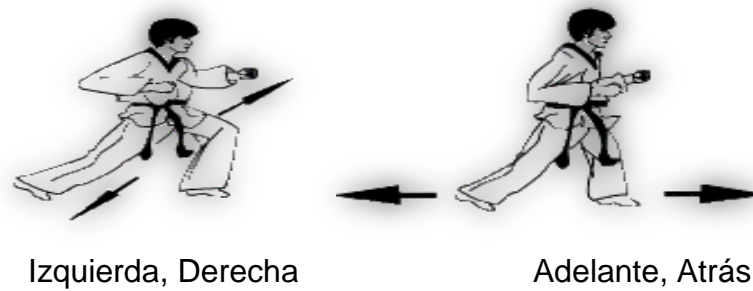
Méndez, J. (2009) señala: “la posición correcta facilita la educación del hábito hacia los desplazamientos “económicos” y oportunos, lo que permite la ejecución de cualquier elemento ofensivo de ataque y contraataque y en la defensiva” (p. 23).

Cuadro N° 1

<b>Desplazamientos</b>	Adelante y atrás. Izquierda y derecha. Combinaciones o algoritmo de movimientos
------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: Adaptado por Méndez, J. (2009)

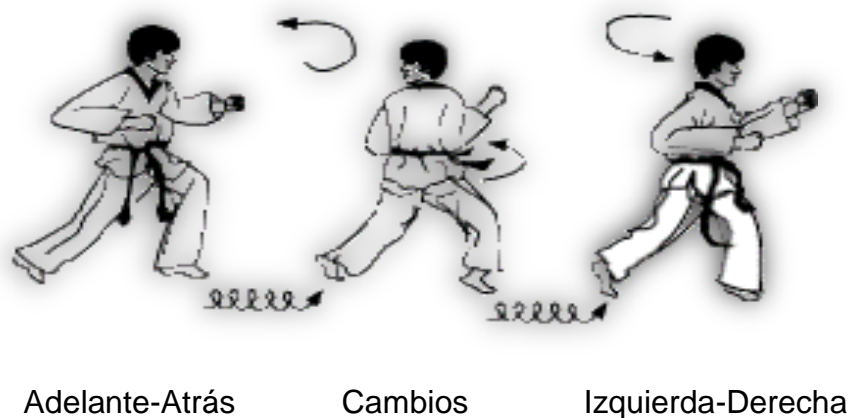
Grafico N° 7



Fuente: Adaptado por Méndez, J. (2009)

Silva, C. (2002) señala: “un algoritmo de movimiento es un conjunto sistematizado de órdenes, reglas o pasos que se han de seguir para resolver un problema motor. El algoritmo da seguridad a los procedimientos o secuencias de la enseñanza de un gesto deportivo” (p. 23).

Grafico N° 8



Fuente: Adaptado por Méndez, J. (2009)

## Técnicas de Pateo

Méndez, J. (2009) sobre las técnicas ofensivas, señala: “al referirse a las técnicas de patada, nos referimos a la capacidad morfológica de utilizar los miembros inferiores a partir de una estructura de movimiento y las zonas de golpeo que tiene el pie. Preponderamos las técnicas de pateo por ser más características de los deportes de contacto” (p. 22).

Cuadro N° 2

<b>Patadas con trayectoria lineal</b>	De empeine, De frente, De pico
<b>Algoritmo de movimientos</b>	Combinación de las tres técnicas básicas de pateo

Fuente: Adaptado por Méndez, J. (2009)

Grafico N° 9

Progresión de la patada de empeine desde la posición de listos.



Grafico N° 10

Progresión de la patada de frente desde la posición de guardia.





Grafico N° 11

Progresión de la patada de pico desde la posición de combate.



Fuente: Adaptado por Méndez, J. (2009)

#### 2.1.14. Técnicas Defensivas en Deportes de Combate.

Constituyen los elementos o medios defensivos de reacción y oposición para impedir la ejecución de técnicas ofensivas del contrario u oponente, pero sobremanera impedir el contacto físico.

Chun, R. (1983), citado por Méndez, J. (2009) “los bloqueos a nivel deportivo, la defensa, se realizan con brazos, manos, codos, pies y con las rodillas” (p. 5).

Cuadro N° 3

<b>Defensas</b>	Defensa media Defensa alta Defensa baja Algoritmo de movimientos
-----------------	---------------------------------------------------------------------------

Fuente: Adaptado por Méndez, J. (2009)

Grafico N° 12 Defensa media desde la posición normal.



Grafico N° 13 Defensa alta desde la posición normal



Grafico N° 14 Defensa baja desde la posición normal



Fuente: Adaptado por Méndez, J. (2009)

### **2.1.15. Análisis Cualitativo de la Técnica.**

Campos, J. y Ramón, V. (2003) mencionan: “en el contexto del deporte, una aproximación al análisis cualitativo de la técnica es la tarea que realizan los entrenadores cuando observan una ejecución y proponen sugerencias para mejorarla. Este análisis se basa en la experiencia práctica del entrenador, y en los ambientes y foros deportivos se le conoce como ojo clínico” (p. 77).

El análisis cualitativo de la técnica realizado por los entrenadores con alto grado de cualificación y experiencia es una información valioso por cuanto supone que supone la obtención de una información rápida que el deportista puede utilizar en forma de retroalimentación externa.

Es, por tanto, un método basado en criterios subjetivos que consta de los siguientes pasos:

- Observar la ejecución e identificar los errores.
- Establecer un orden de prioridad de errores.
- Dar instrucciones al ejecutante.

## **2.2. Posicionamiento Teórico Personal**

### **El deporte para educar y no educar para el deporte.**

La teoría constructivista y la cognitiva fundamentan esta investigación, estas señalan que los niños deportistas desarrollan sus aprendizajes a través de sus conocimientos y experiencias previas, lo que

facilita superar cualquier dificultad con la ayuda de entrenador deportivo en la adquisición y construcción de la técnica y la táctica deportiva.

Al aplicar estos fundamentos científicos estaremos dando al niño y al entrenador un conocimiento para que ellos puedan reconstruir o construir conocimientos nuevos e innovadores en el área de deportes de combate.

El desarrollo de las capacidades coordinativas en las edades de 8 a 10 años es la base del entrenamiento deportivo infantil; estas capacidades deben ser abordadas de manera sistemática y en conjunto con las cualidades funcionales, para que se constituyan en el eje central de todas las acciones pedagógicas y didácticas del entrenador deportivo.

Las capacidades coordinativas motrices son los presupuestos (las posibilidades) fijados y generalizados de prestación motriz de un sujeto, estando determinados principalmente por los procesos de control y regulación de la actividad motora. En cualquier caso, si bien los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, esto no significa que los mismos transcurran en cada niño o niña con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad.

A través de la cual se alcanza un estadio de desarrollo motor mediante la enseñanza de las habilidades motrices básicas y de las capacidades coordinativas como cualidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Las capacidades coordinativas se caracterizan en primer orden como se puede apreciar por el proceso de regulación y dirección de los movimientos, ellos interactúan con las habilidades motrices. En el proceso de E-A de los deportes de combate como el Taekwondo y el Karate do se modifica el nivel de dominio de la técnica, que va desde la técnica elemental y simplificada, hasta el elevado nivel de eficiencia.

Estas experiencias determinan la capacidad de reelaborar pedagógica y metodológicamente los procesos de aprendizaje-enseñanza en los principios constructivistas de la educación, donde el deportista es activo protagonista de su aprendizaje y responsable de la construcción de su conocimiento.

Se acepta un enfoque científico sobre el autoaprendizaje del entrenador deportivo y entrenamiento de la técnica como parte del aprendizaje motor significativo en los niños deportistas.

Con la finalidad de contribuir y mejorar el proceso de entrenamiento deportivo infantil, se han adaptado test para la medición de capacidades coordinativas; además, diseñado fichas de observación para valorar la ejecución de la técnica. La propuesta viable y pertinente ofrece a los entrenadores elementos científicos, teóricos y prácticos, relacionados con el factor de rendimiento coordinación/ técnica.

### **2.3. Glosario de Términos.**

**Adaptación Física.-** Se define como la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante las exigencias de los estímulos que constantemente inciden en ellos, gracias a las modificaciones funcionales que se producen en cada uno de los

órganos y sistemas, teniendo su aplicación en el ejercicio físico y el deporte.

**Aprendizaje Motor.-** Ritter, I. Reh, J. es el proceso apropiado, perfeccionamiento y estabilización del programa motor de una técnica deportiva determinada, cuyos componentes más importantes son perceptuales o cognitivos.

**Aptitud Física.-** La define como la cualidad o capacidad para realizar algo. Disposición individual que se hace posible o facilita el desarrollo de una actividad práctica, simple o compleja, con cierto rendimiento.

**Baremo.-** escala obtenida usando estadística al aplicar un test, y que permite apreciar el rendimiento obtenido por el examinado en la prueba.

**Capacidad Motora.-** componente relacionado con la destreza neuromuscular se refiere a la capacidad de los músculos para funcionar armoniosamente, eficientemente, de donde resulta un movimiento muscular suave y coordinado.

**Capacidades Coordinativas.-** estas dependen del sistema nervioso central periférico para su dirección y regulación.

**Cinestesia.-** Sensación que tiene el individuo de su propio cuerpo, de sus movimientos, peso, posición la cinestesia está vinculada a cómo se perciben la posición y el equilibrio de las diversas partes del cuerpo.

**Condición Física.-** Es la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.

**Conducta Perceptiva Motriz.-** Término genérico que hace referencia a la dependencia directa entre el movimiento voluntario y las formas de percepción de la información, pues todo movimiento voluntario contiene algún elemento perceptivo proveniente de un estímulo sensorial.

**Control Psicomotor.-** Es el progresivo dominio de los movimientos necesarios para ejecutar una acción motriz (o de movimiento) concreta.

**Coordinación Motora.-** Ritter I, Reh J capacidad neuromuscular el proceso de organizar las acciones musculares aisladas de manera armonizada con orientación hacia un objetivo prefijado de una acción.

**Desarrollo Sensoriomotor.-** Crecimiento o adquisición de las capacidades sensitivas y motrices que va adquiriendo los niños y niñas.

**Descoordinación.-** acción no adecuada de nervios, músculos y sentidos, los movimientos son desordenados, sin ritmo, sin precisión, ni dirección en cuanto al objetivo propuesto.

**Ejercicio.-** Unidad elemental del proceso de entrenamiento, destinado a desarrollar una cualidad; es un acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de cultura física y el deporte.

**Esquema Corporal.-** Representación que cada uno tiene de su cuerpo y de cada una de sus partes y que se adquiere con la experiencia.

**Estímulo Físico.-** El estímulo se refiere a un acontecimiento, interno o externo del organismo, que actúa sobre estados de este y que puede producir cambios en él.

**Estímulo.-** todo agente capaz de provocar reacciones, el origen del estímulo puede ser interno (secreciones glandulares del organismo), o externo.

**Evaluación.-** Lafourcade, 1973 etapa del proceso educativo que tiene por fin comprobar, de modo sistemático, en qué medida se han logrado los resultados previos con los objetivos especificados con antelación.

**Exteroceptivo.-** el sistema exteroceptivo recibe estímulos externos al cuerpo, al contrario que el sistema propioceptivo, donde los estímulos sensoriales proceden del interior del cuerpo. Los estímulos externos que excitan al sistema exteroceptivo son el frío, el calor, la presión, el dolor, etc.; estímulos recogidos por el sentido del tacto, concepto tradicional.

**Habilidades Motoras.-** Ritter I, Reh J son programas motores apropiados por el aprendizaje motor los cuales se distinguen por un alto grado de estabilidad y automatización.

**Imagen Motora.-** Es la reproducción mental del gesto motor.



**Kinestésica.-** percepción que tiene una persona de su propio cuerpo en el espacio y tiempo, y en movimiento.

**Observación Participativa.-** Malinowski Técnica de recogida de información que consiste en observar a la vez que participamos en las actividades del grupo que se está investigando.

**Percepción Sensomotriz.-** Zapata Oscar. (1998) la actividad sensomotora resulta fundamental para el aprendizaje humano, y la adaptación de la misma por medio de la vista, el tacto, el oído y las diferentes sensibilidades que completan las asociaciones intersensoriales y que el movimiento integra

**Propioceptivo.-** Zapata Oscar. (1998) es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada.

**Receptores.-** Sirven para tomar las informaciones en cuanto a la coordinación motora.

**Regulación Consiente.-** Se realiza a través de la corteza cerebral las cuales constituyen los procesos predominantes al aprender gestos nuevos y al entrenar las capacidades coordinativas.

**Regulación de la Acción.-** Ritter I. la capacidad del atleta de regular y de controlar sus gestos motrices según las exigencias puesta en una

situación concreta. Se trata entonces en primer lugar de ordenar procesos psíquicos y acciones motoras de acuerdo al objetivo fijado.

**Regulación Sensomotora.-** Se dan por los centros subcorticales. Son reacciones estereotipadas y no necesariamente conscientes. Si la regulación se da a nivel subcortical, resultan acciones motoras sin influencia notable de la conciencia.

**Sinergias.-** Es la integración de elementos que da como resultado algo más grande que la simple suma de éstos, es decir, cuando dos o más elementos se unen sinérgicamente crean un resultado que aprovecha y maximiza las cualidades de cada uno de los elementos.

**Somatosensorial.-** Componentes de los sistemas nerviosos central y periférico que reciben e interpretan información sensorial de órganos situados en articulaciones, ligamentos y músculos. Este sistema procesa información sobre longitud, grado de estiramiento, tensión y contracción de los músculos, dolor, temperatura, presión y posición de la articulación.

**Técnica.-** Roth 1990 La técnica y su entrenamiento se caracterizan por modelos de movimientos transmitidos y métodos de entrenamiento heredados ejemplo deportes de combate.

**Test.-** Blázquez 1997 Una prueba determinada que permite la medida en un individuo, de una característica precisa, comparándola a los resultados obtenidos por otras personas.

**Transversalidad.-** Rodríguez 2007 da la posibilidad de determinadas competencias (básicas o genéricas) de permitir la apertura

de un abanico de alternativas de aplicaciones en diversos tipos de formación. La transversalidad permite aumentar el potencial de empleabilidad del deportista.

#### **2.4. Interrogantes.**

¿Cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores de deportes de combate sobre capacidades coordinativas?

¿Cuál es la valoración de las capacidades coordinativas especiales en los niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en Imbabura y Carchi?

¿Cuál es el proceso de valoración de capacidades coordinativas que aplican los entrenadores a los niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en Imbabura y Carchi?

¿Cuál es la valoración de ejecución de fundamentos técnicos ofensivos y defensivos en los niños de 8 a 10 años de deportes de combate?

## 2.5. Matriz Categorial

Concepto	Categoría	Dimensiones	Indicadores
Son las capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la persona que se aplican conscientemente la dirección del movimientos componentes de una acción motriz	<b>Capacidades Coordinativas</b>	<b>Capacidades Coordinativas Especiales.</b>	Orientación Equilibrio Ritmo Anticipación Reacción Coordinación
Corresponde al conjunto de elementos, procedimientos y aplicación práctica sobre las acciones de ataque y contraataque como métodos individuales de lucha contra adversarios.	<b>Fundamentos Técnicos Ofensivos en deportes de combate</b>	<b>Posiciones</b>	Guardia, y cambios
		<b>Desplazamientos</b>	Adelante, Atrás, Izquierda, Derecha. Combinación básica
		<b>Patadas con trayectoria lineal</b>	Frente, Pico, Empeine, Combinación Básica.
Constituyen los elementos o medios defensivos de reacción y oposición para impedir la ejecución de técnicas ofensivas del contrario.	<b>Fundamentos Técnicos defensivos en deportes de combate</b>	<b>Defensas o bloqueos</b>	Alta, Media, Baja, Combinación básica

## CAPÍTULO III

### 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Tipo de Investigación.

Es de tipo Descriptivo, Bibliográfica, De Campo y Propositiva.

**Descriptivo**, porque permite describir, analizar la realidad actual en cuanto al conocimiento de los entrenadores deportivos sobre capacidades coordinativas y la incidencia que estas presentan en la ejecución de la técnica en los deportes de combate. Además, la base teórica planteada y la información lograda a través del cuestionario y las fichas de observación nos permiten exponer los resultados de forma significativa, y entender el problema.

**Bibliográfica**, Para desarrollar el trabajo de investigación nos apoyamos en conocimientos que brindan los libros, revistas, folletos especializados, internet, artículos de periódicos con respecto al estudio de las capacidades coordinativas, la preparación técnica en la iniciación deportiva, los deportes de combate y la fundamentación de una guía didáctica.

**Campo**, Este tipo de investigación posibilitó cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se cumple el entrenamiento deportivo infantil en niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en las

provincias de Imbabura y Carchi. Permitió al investigador manejar los datos con más seguridad creando una situación de control sobre la problemática del desarrollo capacidades coordinativas y la enseñanza de la técnica deportiva.

**Propositiva**, porque parte de ideas innovadoras, de la necesidad de solucionar un problema educativo y deportivo; a través, de una guía didáctica que orienta de forma práctica a los entrenadores deportivos para el desarrollo motriz y la técnica deportiva de los niños deportistas en deportes de combate de las provincias de Imbabura y Carchi.

Se plantea una solución pertinente y viable al problema educativo-deportivo que presentan los entrenadores y potenciales deportistas en las provincias de Imbabura y Carchi.

Por el problema y los objetivos la investigación se orientó por el diseño no experimental (el investigador se limitó a observar los acontecimientos sin intervenir en los mismos), es de corte transversal (situación del deportista y el entrenador en el momento).

De acuerdo con el tipo y diseño, la investigación corresponde a la variante multimétodo; es decir, una combinación de las investigaciones cuantitativa y cualitativa.

### **3.2. Métodos Teóricos**

**Método Científico**, permitió alcanzar un conocimiento claro y sistemático a través de los procedimientos, pasos y elementos que tiene que cumplirse en el método científico. El estudio de capacidades

coordinativas y la técnica deportiva, hacen que el entrenamiento deportivo sea un proceso científico.

**Método Histórico-lógico**, posibilitó entender como se ha venido manifestando la problemática y el objeto de estudio, pasando por el diagnóstico de la investigación con el análisis e interpretación de resultados; además, del planteamiento de la propuesta, las recomendaciones y conclusiones, hasta la presentación del Trabajo de Grado.

**Método Deductivo**, permite establecer el problema, identificar las causa y efectos, además la estructura de los objetivos.

**Método Inductivo**, se utilizó para reflexionar sobre las particularidades del problema y llegar a comprender en forma global.

**Método Analítico**, permite examinar los resultados alcanzados en las fichas de observación y la encuestas aplicada a los entrenadores y monitores de Imbabura y Carchi, para diseñar una propuesta.

**Método Sintético**, en el procesamiento de la información teórica, la obtención de información, de datos, en la elaboración de conclusiones y recomendaciones y el diseño de la propuesta.

**Métodos Empíricos**, la observación participativa, posibilita recolectar y procesar la información que se obtuvo de los niños de los deportes de contacto, además los métodos y procesos individuales de medición de capacidades coordinativas que utilizan los entrenadores de los deportes de combate.

**Método Matemático - estadístico**, para el análisis e interpretación de resultados, se utiliza la estadística, frecuencias y porcentajes en tablas, lo cual permitió registrar, procesar y descubrir el problema.

Permitió además, contrastar las interrogantes de la investigación con los resultados.

### 3.3. Técnicas e Instrumentos.

La técnica utilizada es la encuesta con el instrumento, el cuestionario; también, se utilizó como técnica la observación y el instrumento, la ficha de observación con la característica de estructurada y participativa; además, de los test sobre capacidades coordinativas que se aplicaron.

### 3.4. Población.

Se consideran como objetos de estudio a los niños deportistas de 8 a 10 años, a los entrenadores y monitores de deportes de combate de las provincias de Imbabura y Carchi, así:

<b>DEPORTE</b>	<b>Niños deportistas Imbabura</b>	<b>Niños deportistas Carchi</b>
Taekwondo	75	15
Karate	45	15
<b>Total 150 niños deportistas</b>	120	30

Fuente: Ligas y Clubes deportivos de Imbabura y Carchi.



<b>DEPORTE</b>	<b>Entrenadores y Monitores de Imbabura</b>	<b>Entrenadores y Monitores de Carchi</b>
Taekwondo	10	2
Karate	6	2
<b>Total entrenadores y monitores 20</b>	16	4

Fuente: Ligas y Clubes deportivos de Imbabura y Carchi.

### **3.5. Muestra**

Se toma como muestra a toda la población.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

La información de las encuestas aplicadas a entrenadores y monitores deportivos y los resultados procedentes de los test y fichas de observación aplicados a los niños deportistas de 8 a 10 años de los deportes de combate de las provincias de Imbabura y Carchi, fueron tabulados, organizados, procesados y expresados en términos descriptivos de frecuencias y porcentajes.

La organización del análisis, interpretación y difusión de resultados se detallan en función de los objetivos e interrogantes de la investigación, respaldados con la teoría científica consultada.

#### **4.1. Resultados de la Encuesta Aplicada a Entrenadores y Monitores de Deportes de Combate de las Provincia de Imbabura y Carchi.**

Una vez realizada la investigación de campo se obtuvo los siguientes resultados:

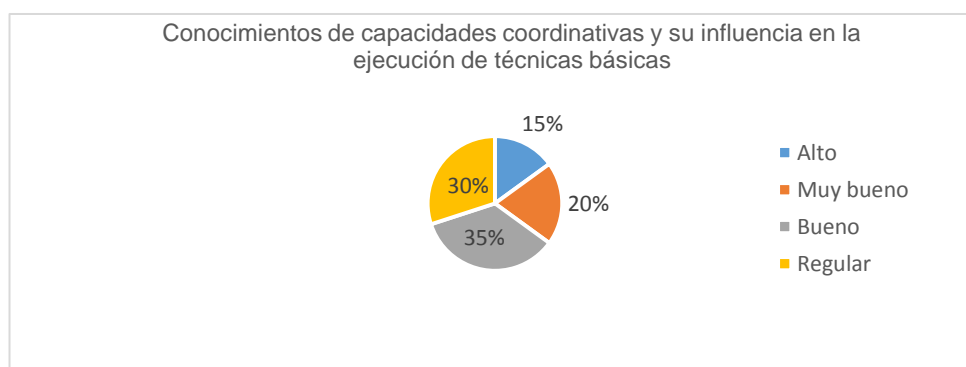
**Pregunta N° 1. ¿Su grado de conocimiento sobre capacidades coordinativas y su influencia en la ejecución de técnicas básicas en los deportes de combate es?**

Cuadro N° 4. Respuesta de los entrenadores sobre el conocimiento de capacidades coordinativas y la ejecución de técnicas básicas.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Alto	4	3	15%
Muy bueno	3	4	20%
Bueno	2	7	35%
Regular	1	6	30%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

**Grafico N° 15**



Fuente: Cuadro N° 4.

La mayoría de los entrenadores y monitores (el 65%), es decir, 13 entrenadores consideran que poseen un grado de conocimientos entre **bueno** y **regular** sobre capacidades coordinativas y su influencia en la ejecución de técnicas básicas en los deportes de combate.

El 35% considera que es **alto** y **muy bueno**, lo que implicaría que estos procesos estarían administrados y desarrollados adecuadamente por los 7 entrenadores restantes. Sin embargo, valdría preguntarse si esto es verdad.

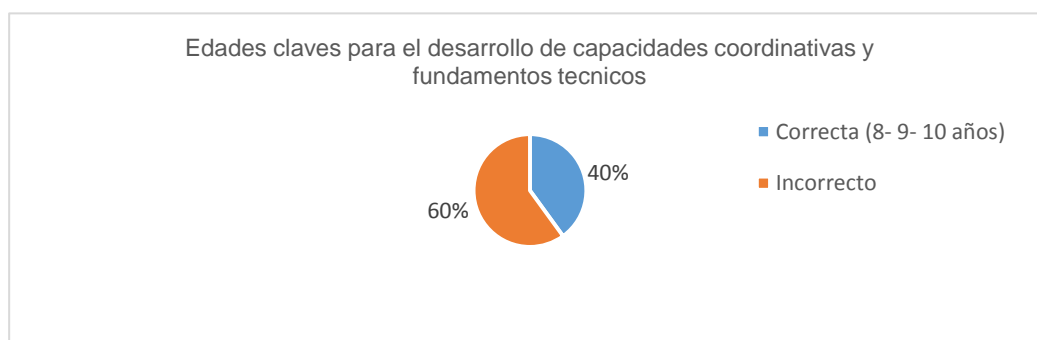
**Pregunta N° 2. ¿Cuáles son las edades claves para el desarrollo de capacidades coordinativas y su influencia en la ejecución de fundamentos técnicos básicos?**

Cuadro N° 5. Respuesta sobre las edades claves para el desarrollo de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Respuesta correcta (8 a 10 años)	2	8	40%
Incorrecta 5 - 6 - 7 años 10 - 11 - 12 años + de 15 años	1	12	60%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

**Grafico N° 16**



Fuente: Cuadro N° 5.

Más de la mitad de entrenadores (el 60%) es decir, 12 investigadores desconocen, la edad clave para el desarrollo de capacidades coordinativas, contestan de forma **incorrecta**; Ocho entrenadores que representan el 40%, señalan de forma **correcta** las edades.

El desconocimiento de las edades propicias evidencia la problemática en la preparación de capacidades coordinativas y ejecución de la técnica deportiva. Bequer (2000) y Bompa (2005), mencionan que las edades claves y las fases sensibles para desarrollar capacidades coordinativas están entre los 8 a 10 años.

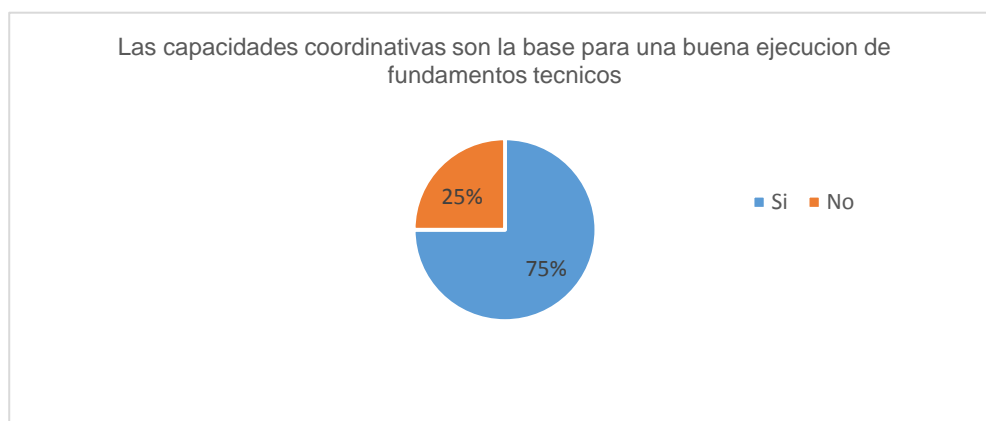
**Pregunta N° 3. Considera usted que las capacidades coordinativas son base para una buena ejecución de fundamentos técnicos básicos, en los niños que practican deportes de combate:**

Cuadro N° 6. Respuesta sobre si las capacidades coordinativas son la base para una buena ejecución de fundamentos técnicos.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	15	75%
No	1	5	25%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta

Grafico N° 17



Fuente: Cuadro N° 6

Un porcentaje mayoritario y significativo del 75%, es decir, 15 entrenadores y monitores de deportes de combate señalan que las capacidades coordinativas **si** contribuyen y son la base para desarrollo del fundamentos técnicos básicos. El 25%, o sea 5 entrenadores responden que las capacidades coordinativas **no** son base para una buena ejecución de fundamentos técnicos básicos en niños que practican deportes de combate, lo que difiere con el criterio de especialistas de la actividad deportiva como. Bruggemann, Detlev (2004) quienes señalan: “...el asentamiento de las capacidades coordinativas son decisivas para el éxito en la práctica deportiva...”

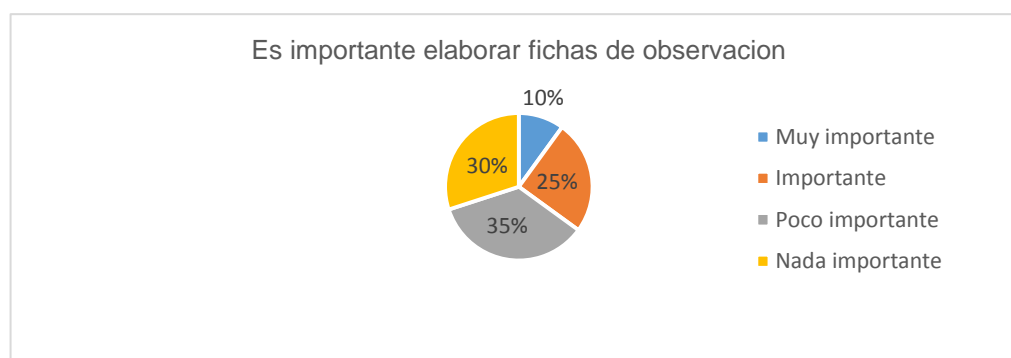
**Pregunta N° 4. ¿Considera usted, que es importante elaborar fichas de observación que permitan determinar la incidencia de las capacidades coordinativas en la ejecución de secuencias técnicas ofensivas y defensivas en deportes de combate?**

Cuadro N° 7. Respuestas sobre la importancia de elaborar fichas de observación, que determinen la eficiente ejecución de técnicas básicas.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante	4	7	35%
Importante	3	5	25%
Poco importante	2	2	10%
Nada importante	1	6	30%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

Grafico N° 18



Fuente: Cuadro N° 7.

De los 14 entrenadores y monitores que representan (el 70%) de investigados consideran **importante** elaborar fichas observación. Apenas 6 investigados que equivalen (al 30%) señalan **nada importante**. La mayoría desconoce la importancia de valorar la técnica deportiva. Ignoran que la observación estructurada y participativa, como técnica del método científico, permite determinar a través del instrumento (ficha de observación), una valoración cuantitativa y cualitativa de la ejecución de los fundamentos técnicos y algoritmos de movimiento.

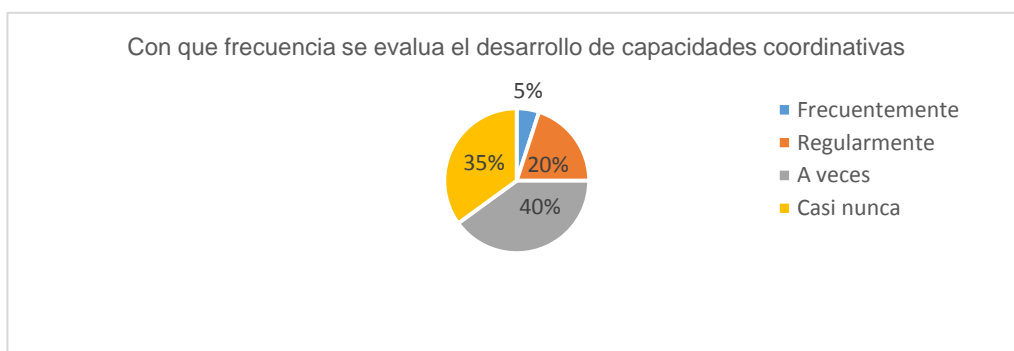
**Pregunta N° 5. ¿Con qué frecuencia evalúa el desarrollo de capacidades coordinativas?**

Cuadro N° 8. Respuesta sobre con qué frecuencia se evalúa el desarrollo de capacidades coordinativas.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	4	1	5%
Regularmente	3	4	20%
A veces	2	8	40%
Casi nunca	1	7	35%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta

**Grafico N° 19**



Fuente: Cuadro N° 8.

El análisis e interpretación de los resultados refleja que el 75% de los responsables técnicos, no evalúan las capacidades coordinativas especiales, se desglosa así: siete entrenadores y monitores que equivalen a 35% señalan **casi nunca**, ocho que son el 40% expresan **a veces**. Tan sólo cuatro contestan **regularmente**; es decir, el 20%, y un solo entrenador señala que evalúa **frecuentemente**. Se evidencia la problemática en cuanto a la continuidad y control de la evaluación de las capacidades coordinativas. La evaluación de estas capacidades debe ser sistemática y continua

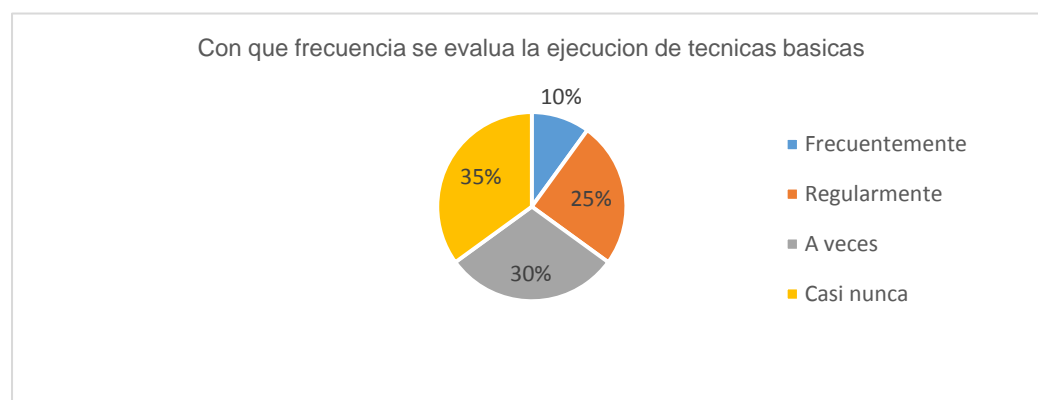
**Pregunta N° 6. ¿Con qué frecuencia evalúa la ejecución de las técnicas básicas de su disciplina deportiva?**

Cuadro N° 9. Respuesta sobre con qué frecuencia se evalúa la ejecución de técnicas básicas.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	4	2	10%
Regularmente	3	5	25%
A veces	2	6	30%
Casi nunca	1	7	35%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

Grafico N° 20



Fuente: Cuadro N° 9.

El porcentaje más alto es del 65%, representado por 13 entrenadores que respondieron que **casi nunca** y que sólo **a veces** realizan la evaluación a la ejecución de las técnicas básicas de su disciplina deportiva. Los entrenadores no reconocen la importancia de evaluar la técnica en deportes de combate. Tan sólo 5 entrenadores señalan que lo hacen **regularmente** y sólo 2 entrenadores evalúan **frecuentemente la técnica**. Desconocen el nivel de eficiencia de un atleta en su capacidad de ejecución motriz específica.



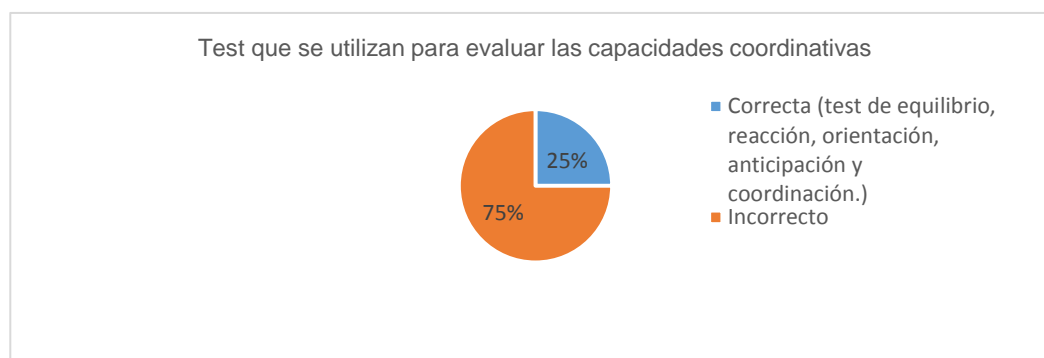
**Pregunta N° 7. ¿De los siguientes test señale cuáles aplica para evaluar las capacidades coordinativas?**

Cuadro N° 10. Respuesta de los test que utilizan para evaluar las capacidades coordinativas.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Respuesta correcta (test de equilibrio, reacción, orientación, anticipación y coordinación.)	2	5	25%
Incorrecta Test del kilometro Test de Cooper	1	15	75%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

Grafico N ° 21



Fuente: Cuadro N° 10.

El 75% de encuestados, es decir un porcentaje mayoritario y significativo de los responsables técnicos en deportes de combate desconocen los test que se deben aplicar para evaluar las capacidades coordinativas; solamente, 5 entrenadores y monitores contestan en forma **correcta**; estos, representan el 25%. El diagnóstico confirma la problemática del bajo nivel de conocimientos teóricos que poseen los entrenadores de Imbabura y Carchi, sobre como valorar las capacidades coordinativas especiales y la incidencia positiva que tienen éstas en la ejecución de la técnica deportiva.

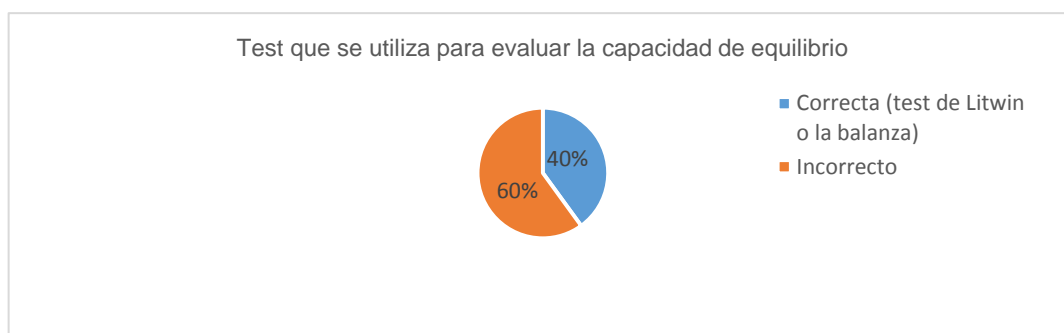
**Pregunta N° 8. De los siguientes test. ¿Señale uno de los que Usted, utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de equilibrio?**

Cuadro N° 11. Respuesta sobre cual test utiliza para evaluar la capacidad de equilibrio.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Respuesta correcta. (test de Litwin o la balanza)	2	8	40%
Incorrecta: Test de Conconi Test de Avalakov Otros test	1	12	60%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

Gráfico N° 22.



Fuente: Cuadro N° 11.

Del total de 20 entrenadores investigados, ocho de ellos que corresponde al 40% responden en forma **correcta**. El porcentaje mayoritario y significativo de entrenadores (el 60%), es decir, 12 entrenadores desconocen que el test de Litwin o el de la balanza, permite evaluar la capacidad coordinativa de equilibrio; es decir, responden de forma **incorrecta**. El equilibrio es un componente de la técnica deportiva, así lo señala Ritter, I. y Reh, J. (2000) quien señala que el nivel de las capacidades coordinativas está determinado por las premisas comunes del factor de rendimiento “coordinación/ técnica”.

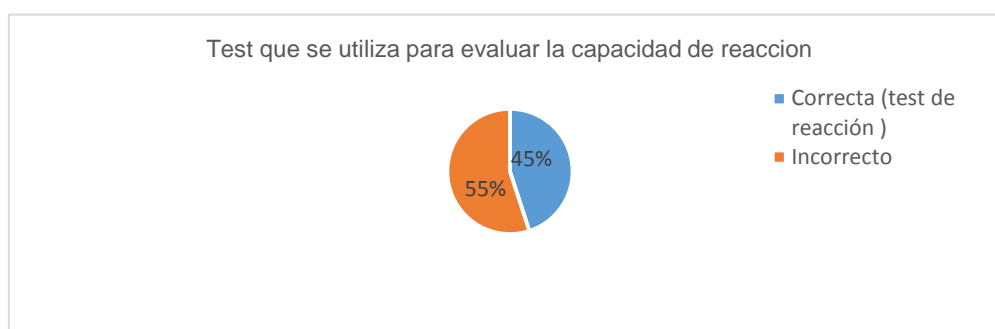
**Pregunta N° 9. De los siguientes test. ¿Señale uno de los que Usted, utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de reacción?**

Cuadro N° 12. Respuesta sobre que test se utiliza para evaluar la capacidad de reacción.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Respuesta correcta (test de reacción )	2	9	45%
Incorrecta Test de flexibilidad Test de velocidad Otros test	1	11	55%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

**Gráfico N° 23**



Fuente: Cuadro N° 12.

De acuerdo a la interrogante, de los 20 entrenadores investigados, 11 entrenadores que equivale al 55% responden en forma **incorrecta** sobre cuál test utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de reacción, 9 entrenadores responden en forma **correcta**, es decir el 45%.

El análisis de esta información refleja una parida en cuanto al conocimiento de los test que se utilizan para evaluar la capacidad coordinativa especial de reacción. Se evidencia el desconocimiento sobre uno de los elementos o componente que hace más eficiente a la técnica deportiva; es decir, la economía del esfuerzo y mayor rendimiento.

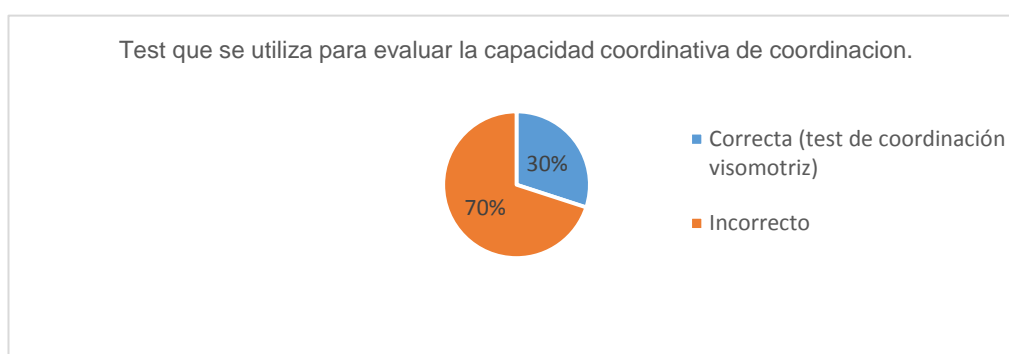
**Pregunta N° 10. De los siguientes test. ¿Señale uno de los que Usted, utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de coordinación dinámica general?**

Cuadro N° 13. Respuesta sobre los test que se utilizan para evaluar la capacidad de coordinación.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Respuesta correcta (test de coordinación visomotriz)	2	6	30%
Incorrecta Test del banco ergométrico Test de abdominales Otros test	1	14	70%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

Gráfico N° 24



Fuente: Cuadro N° 13.

En base a los resultados, 14 entrenadores investigados que equivalen al 70%, desconocen de la utilidad del test de coordinación visomotriz como parte del factor de rendimiento (coordinación/técnica) que genera en la ejecución de la técnica deportiva, sobre uno de los test que se utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de coordinación dinámica general; apenas el 30%, es decir 6 entrenadores responden en forma **correcta**. Los entrenadores desconocen los test que se deben utilizar para valorar la capacidad especial de coordinación.

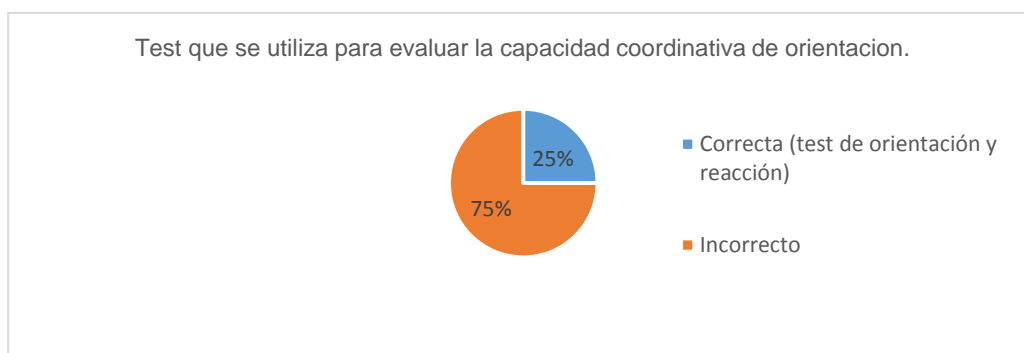
**Pregunta N° 11. De los siguientes test. ¿Señale uno de los que Usted, utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de orientación?**

Cuadro N° 14. Respuesta sobre test que se utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de orientación.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Respuesta correcta. (test de orientación y reacción)	2	5	25%
Incorrecta Test de fuerza Test de flexibilidad Otros test	1	15	75%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

**Grafico N° 25**



Fuente: Cuadro N° 14.

De los 20 entrenadores investigados, 15 de ellos que representa el 75% expresan respuestas **incorrectas** sobre uno de los test que, utilizan para evaluar la capacidad coordinativa de orientación, 5 de los entrenadores responden en forma **correcta**, es decir el 25% del total de investigados.

Una gran mayoría de entrenadores expresan en forma incorrecta el test que se utiliza para valorar la capacidad de orientación es decir, el grupo no conoce en detalle este tema.

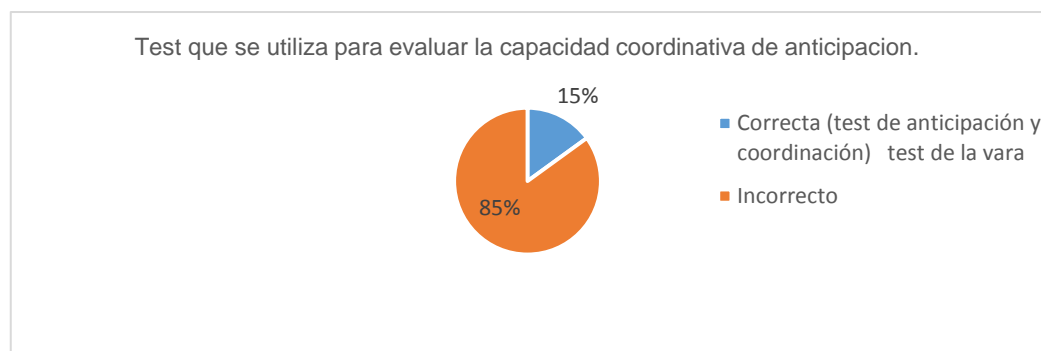
**Pregunta N° 12. De los siguientes test. ¿Señale uno de los que Usted, utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de anticipación y coordinación?**

Cuadro N° 15. Respuesta sobre cuál test se utiliza para evaluar la capacidad de anticipación.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Respuesta correcta. (test de anticipación o test de la vara)	2	3	15%
Incorrecta Test del kilometro Test del balón medicinal Otros test	1	17	85%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

Grafico N° 26



Fuente: Cuadro N° 15.

El 85% de los 20 entrenadores en total que fueron encuestados, señalan de forma **incorrecta** los test que utilizan para evaluar la capacidad coordinativa de anticipación; solamente, 3 entrenadores equivalente al 15% responden en forma **correcta**.

Se evidencia la problemática, el porcentaje más alto de los entrenadores no conocen el test para valorar las capacidades de anticipación o llamado la vara, componentes fundamentales en la ejecución de la técnica deportiva.

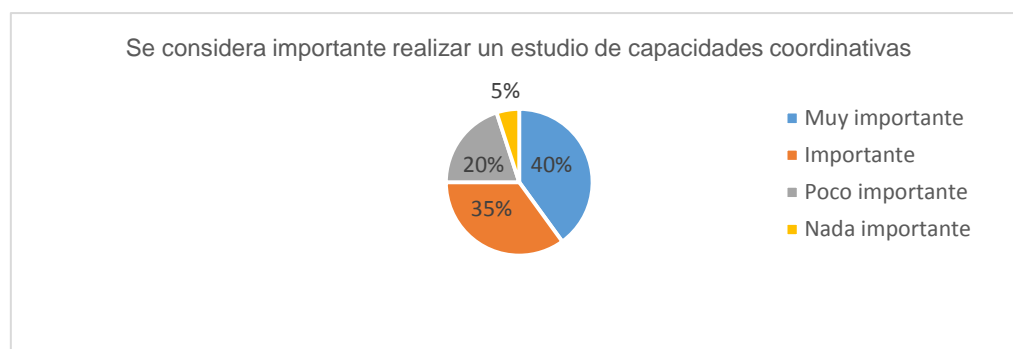
**Pregunta N° 13. ¿Considera Usted que un estudio sobre capacidades coordinativas en los niños de 8 a 10 años que practican deportes de contacto es?**

Cuadro N° 16. Respuesta sobre si es importante un estudio de capacidades coordinativas en niños de 8 a 10 años.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante	4	8	40%
Importante	3	7	35%
Poco importante	2	4	20%
Nada importante	1	1	5%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

Gráfico N° 27



Fuente: Cuadro N° 16.

Las tres cuartas partes de los encuestados (es decir 15 entrenadores) consideran **muy importante** e **importante** realizar un estudio sobre capacidades coordinativas en niños de 8 a 10 años que practican deportes de contacto.

Del total, 4 entrenadores que corresponden al 20% respondieron **poco importante** y solamente, 1 entrenador que corresponden al 5% respondió **nada importante**.

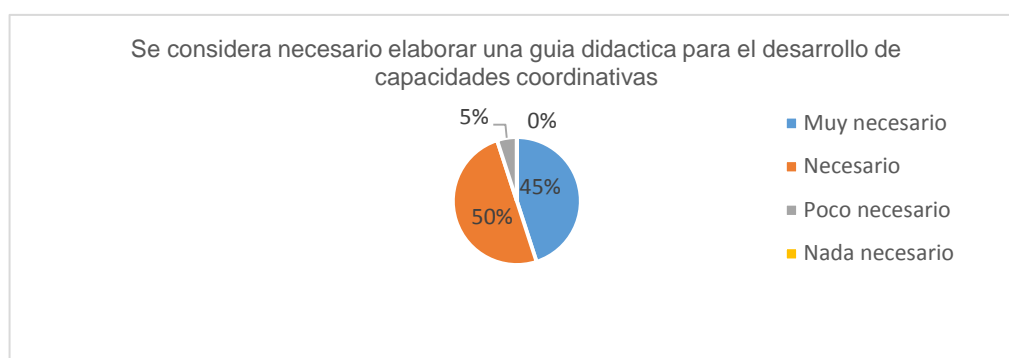
**Pregunta N° 14. ¿Considera usted necesaria la elaboración de una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate?**

Cuadro N° 17. Respuesta sobre la necesidad de elaborar una guía didáctica para el desarrollo de capacidades coordinativas.

Alternativa	Valor	Frecuencia	Porcentaje
Muy necesario	4	9	45%
Necesario	3	10	50%
Poco necesario	2	1	5%
Nada necesario	1	0	0%
<b>Total</b>		20	100%

Fuente: La encuesta.

Gráfico N° 28



Fuente: Cuadro N° 17.

Un porcentaje mayoritario y significativo (el 95 %) de los entrenadores responde que es **muy necesario y necesario** que se elabore una guía didáctica, para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas en niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en las provincias de Imbabura y Carchi. Se ratifica que existe un profundo interés de contar con una guía didáctica que les permita mejorar su ejercicio en el entrenamiento deportivo infantil, puesto que sólo el 5% que es un entrenador señala que es **poco necesario**.



#### 4.2. Análisis, Interpretación de Resultados de las Fichas de Observación en la Ejecución de Técnicas Ofensivas en deportes de combate en niños de 8 a 10 años.

Cuadro N° 18. Porcentajes mayoritarios sobre la valoración en la ejecución de las posiciones y desplazamientos ofensivos fundamentales.

Ejecución de Posiciones y desplazamientos ofensivos, en los deportes de combate.	Valoración										Total	
	Cualitativa	Muy Eficiente		Eficiente		Poco Eficiente		Nada Eficiente				
	Cuantitativa	4		3		2		1				
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Adopta la posición en guardia y cambios de guardia.	15	10%	25	17%	60	<b>40%</b>	50	33%	150	100%		
Realiza desplazamientos hacia delante-atrás	12	8%	19	17%	60	<b>40%</b>	59	39%	150	100%		
Realiza desplazamiento hacia izquierda-derecha	10	7%	20	13%	55	37%	65	<b>43%</b>	150	100%		
Algoritmo de movimiento ejecuta la posición con desplazamientos y cambios.	8	5%	22	15%	52	35%	68	<b>45%</b>	150	100%		

Fuente: La observación.

La observación permite determinar que una mayoría de niños deportistas entre el 40% y 43 % en la ejecución de la posición: en guardia, con desplazamiento adelante-atrás y con desplazamiento izquierda-derecha se ubican en valoraciones cualitativas poco eficientes y nada eficientes; el algoritmo de movimiento; es decir, el conjunto de posiciones, guardia y desplazamientos en varias direcciones obtuvieron una ejecución del 45% en nada eficiente.

Consideramos que estas posiciones con variantes de dirección ante un estímulo propioceptivo no son frecuentemente practicadas y utilizadas, por eso el resultado. Un mínimo porcentaje ejecutó en forma muy eficiente cada una de las posiciones y desplazamientos fundamentales.

Cuadro N° 19. Porcentajes mayoritarios de valoración en la ejecución de la técnica de patada frontal, empeine y pico.

Ejecución de técnicas de patada: frente, empeine, pico	Valoración									Total	
	Cualitativa	Muy Eficiente		Eficiente		Poco Eficiente		Nada Eficiente			
	Cuantitativa	4		3		2		1			
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Ejecuta la patada de frente desde la posición de guardia.	10	7%	19	13%	67	<b>45%</b>	54	36%	150	100%	
Ejecuta la patada de empeine desde la posición de combate.	9	6%	18	12%	60	40%	63	<b>42%</b>	150	100%	
Ejecuta la patada pico desde la posición de listos.	10	7%	20	13%	65	<b>43%</b>	55	<b>37%</b>	150	100%	
Algoritmo de movimiento: ejecuta las tres técnicas de pateo con trayectoria lineal desde la posición de combate.	8	5%	15	10%	55	37%	72	<b>48%</b>	150	100%	

Fuente: La observación.

El análisis a la observación permite determinar que la mayoría de niños (entre 55 y 67 deportistas) en la ejecución de las técnicas básicas de patada desde la posición de listos, se ubican en valoraciones cualitativas poco eficientes y nada eficientes. El 48% de los deportistas (72) en la ejecución combinada de las tres técnicas de pateo alcanza una valoración nada eficiente; existe porcentajes mínimos con valoración muy eficiente en la ejecución de estas técnicas ofensivas.

La información es determinante, el aprendizaje procedimental sobre técnicas de patada y sus combinaciones es deficiente. Consideramos que se debe a la poca y tardía formación de capacidades coordinativas de los niños. Riera, J. (2005), señala: “el aprendizaje de la técnica y la táctica conllevarán la adaptación y el establecimiento de nuevas coordinaciones de movimientos en relación a las específicas situaciones deportivas”.

### 4.3. Análisis, interpretación de Resultados sobre la Valoración de Eficiencia en la Ejecución de Técnicas Defensivas Básicas en deportes de combate en niños de 8 a 10 años.

Cuadro N° 20. Porcentajes mayoritarios de valoración en la ejecución de las técnicas defensivas básicas.

Ejecución defensas básicas alta media y baja desde la posición normal.	Valoración									Total	
	Cualitativa	Muy Eficiente		Eficiente		Poco Eficiente		Nada Eficiente			
	Cuantitativa	4		3		2		1			
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Ejecutar la defensa baja, desde la posición normal.	9	6%	15	10%	72	<b>48%</b>	54	36%	150	100%	
Ejecutar la defensa media, desde la posición normal.	8	5%	10	7%	62	41%	70	<b>47%</b>	150	100%	
Ejecutar la defensa alta, desde la posición normal.	10	7%	20	13%	55	37%	65	<b>43%</b>	150	100%	
Algoritmo de movimientos. Realiza en forma secuencial las tres defensas: Baja, media y alta.	7	5%	10	7%	53	35%	80	<b>53%</b>	150	100%	

Fuente: La observación.

La información determina que cerca de la mitad de los deportistas realizan la defensa media y alta en forma nada eficiente (el 47% y 43%), sólo el 48% ejecuta la defensa media en forma poco eficiente. Al ejecutar en forma secuencial las tres defensas: baja, media y alta, el 53% de los deportistas (80) presentan una valoración nada eficiente.

Concluimos que existe poca experiencia, en cuanto a relacionar acciones con los brazos en función defensiva. Una buena defensa garantiza que no surta efecto un ataque, posibilita la capacidad de reacción con un golpe de puño o cualquier técnica de patada. Verkhoshasky, Y. (2002) señala: “La velocidad de los movimientos y desplazamientos del deportista es el principal factor del que dependen los éxitos de una persona en la inmensa mayoría de modalidades técnico-deportivo”.

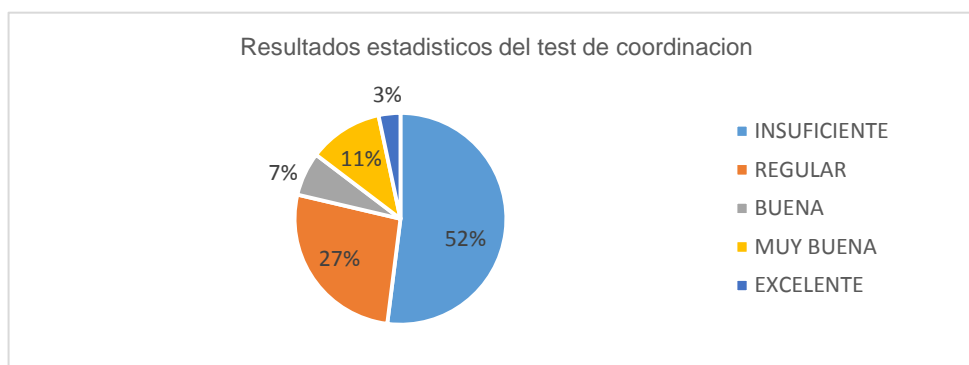
#### 4.4. Análisis, Interpretación de Resultados sobre la Valoración de Test de Capacidades Coordinativas Especiales.

Cuadro N° 21. Resultados de la aplicación del test de coordinación, tomando el mejor tiempo y estableciendo una calificación con el baremo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Insuficiente	78	52,00%
Regular	40	26,67%
Buena	10	6,67%
Muy buena	17	11,33%
Excelente	5	3,33%
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test físico.

Gráfico N° 29



Fuente: Cuadro N° 21.

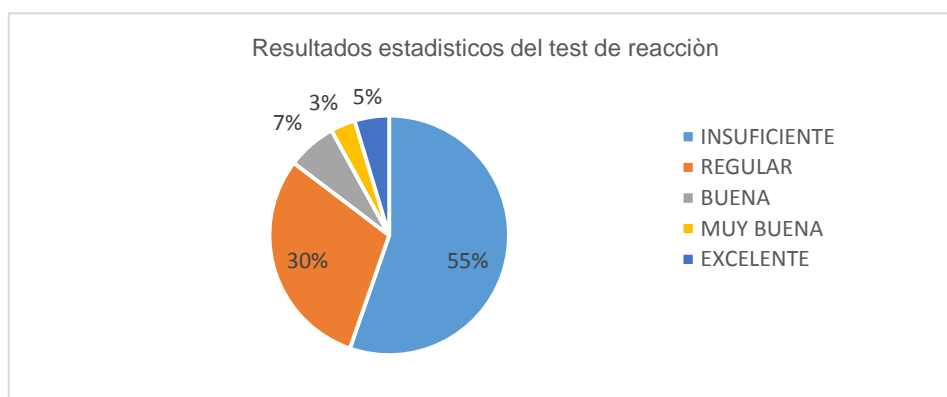
Los resultados del test de coordinación demuestran que el 79% de los niños deportistas tiene una calificación insuficiente y regular, esto se debe a que el desarrollo del test evalúa el dominio del balón tanto con aplicación de coordinación óculo manual y coordinación óculo pedal desplazándose en zig-zag sin topar los conos y en el menor tiempo posible. Se evidencia un deficiente dominio manual y pedal, esto da como resultado una deficiente coordinación.

Cuadro N° 22. Resultado de la aplicación del test de reacción, tomando el mejor tiempo entre los dos mejores intentos y estableciendo una calificación con el baremo respectivo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Insuficiente	83	55,33%
Regular	45	30,00%
Buena	10	6,67%
Muy buena	5	3,33%
Excelente	7	4,67%
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test físico.

Gráfico N° 30



Fuente: Cuadro N° 22.

Los resultados del test de reacción demuestran que el 85% de los niños de 8 a 10 años, tiene una calificación insuficiente y regular esto se debe a que el desarrollo del test evalúa la reacción simple frente a aun estímulo externo que en este caso el entrenador asigna con un numero distinto, al lado derecho e izquierdo desplazándose lo más rápido posible.

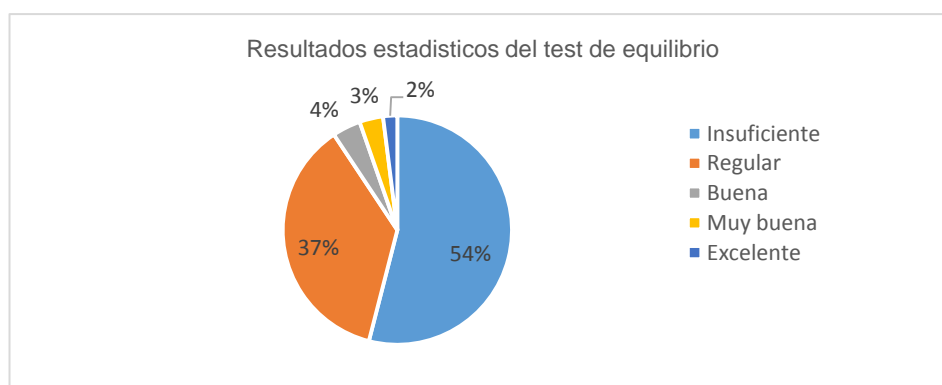
Se deduce que existe un bajo desarrollo de la capacidad de reacción en el proceso de entrenamiento infantil. Los niños no son capaces de llevar a cabo una reacción simple.

Cuadro N° 23. Resultado de la aplicación del test de equilibrio, tomando la mejor calificación respectiva de los dos mejores intentos y estableciendo una calificación con el baremo respectivo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Insuficiente	81	54,00%
Regular	55	36,67%
Buena	6	4,00%
Muy buena	5	3,33%
Excelente	3	2,00%
Total	150	100%

Fuente: Test físico.

Gráfico N° 31



Fuente: Cuadro N° 23.

Los resultados del test de equilibrio demuestran que el 91% de los niños, tiene una calificación insuficiente y regular esto se debe a que el desarrollo del test evalúa el equilibrio estático en la posición de la paloma en 10 seg, evitando movimientos o caídas, deduciendo que la percepción vestibular y la percepción de la ubicación de los segmentos corporales no son las mejores.

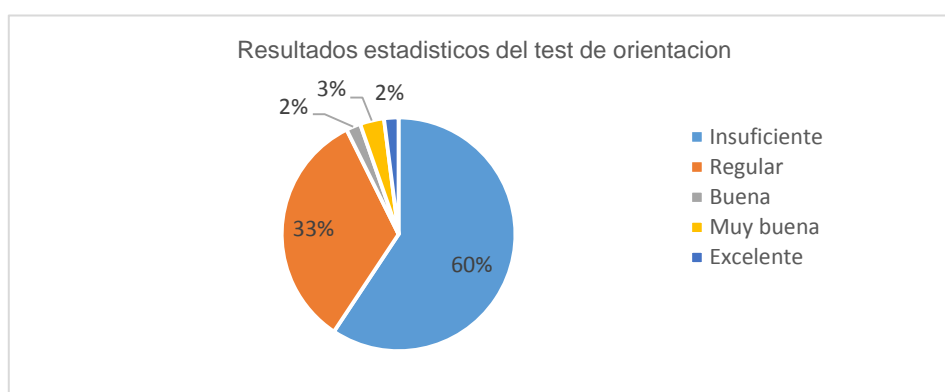
Apenas, ocho niños realizan el test de forma muy buena y excelente, por lo que se evidencia una grave problemática en el desarrollo motriz.

Cuadro N° 24. Resultado de la aplicación del test de orientación, tomando el mejor tiempo entre los dos mejores intentos y estableciendo una calificación con el baremo respectivo.

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Insuficiente	89	59,33%
Regular	50	33,33%
Buena	3	2,00%
Muy buena	5	3,33%
Excelente	3	2,00%
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test físico.

Gráfico N° 32



Fuente: Cuadro N° 24

Los resultados del test de orientación demuestran que el 93% de los niños de 8 a 10 años, tiene una calificación insuficiente y regular esto se debe a que el desarrollo del test evalúa la orientación en un espacio determinado a la vez que debe identificar un color asignado por el entrenador depositando un objeto dentro de una vasija desplazándose lo más rápido posible, se deduce una mala orientación además de una deficiente percepción auditiva y visual.

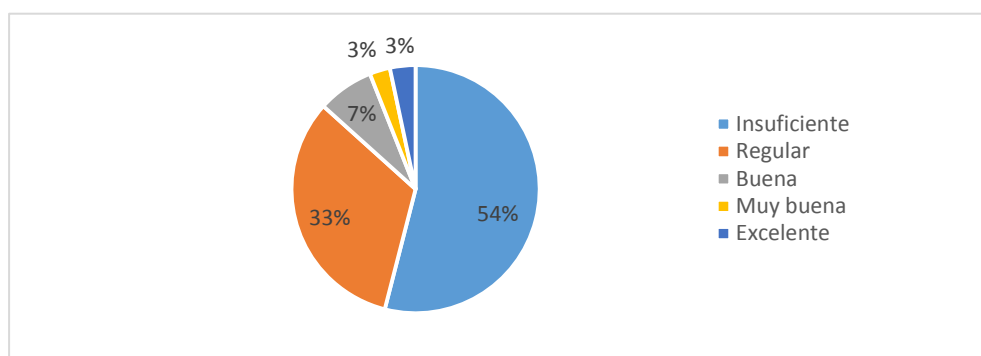
Apenas, ocho niños realizan el test de forma muy buena y excelente, por lo que se evidencia una grave problemática en el desarrollo motriz.

Cuadro N° 25 Resultado de la aplicación del test de anticipación, tomando las mejores medidas entre los dos mejores intentos y estableciendo una calificación con el baremo respectivo.

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Insuficiente	81	54,00%
Regular	49	32,67%
Buena	11	7,33%
Muy buena	4	2,67%
Excelente	5	3,33%
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test físico.

Gráfico N° 33



Fuente: Cuadro N° 25.

Los resultados del test de anticipación demuestran que el 87% de los niños de 8 a 10 años, tiene una calificación insuficiente y regular esto se debe a que el desarrollo del test valora la anticipación con una vara medida en centímetros, que el entrenador debe soltar mientras el niño está sentado, se deduce una mala anticipación al trata de coger la vara, además de una deficiente percepción propioceptiva y visual.

Se ratifica la problemática del deficiente desarrollo y dominio de las capacidades coordinativas.



## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones (Encuesta)**

- Los entrenadores de deportes de combate poseen un grado de conocimientos entre regular y bueno en relación a capacidades coordinativas y la influencia que estas tienen en la ejecución de la técnica deportiva; desconocen, la edad clave para el desarrollo de capacidades coordinativas y los test que se utilizan para su evaluación. Responden que las capacidades coordinativas son la base para el aprendizaje y ejecución de los fundamentos técnicos básicos en deportes de combate.
- La mayoría de entrenadores y monitores investigados, desconocen cómo elaborar fichas de observación y la utilidad para valorar la eficiencia en la ejecución de técnicas básicas; consideran, que son de gran utilidad porque permiten determinar la incidencia de las capacidades coordinativas en la ejecución de técnicas básicas.
- Existe un profundo interés para realizar un estudio de capacidades coordinativas en el área de los deportes de combate; consideran que es muy importante la elaboración de una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños de 8 a 10 años.

### **5.1.1. Conclusiones (Fichas de observación)**

- Los niños y niñas deportistas presentaron un bajo nivel técnico en la ejecución de la mayoría de técnicas ofensivas y defensivas de deportes de combate, con valoraciones cualitativas de poco eficientes y nada eficientes y cuantitativas con el valor de 2 y 1 respectivamente.
- Pocos niños, alcanzan valores de 3 (eficiente) y valores de 4 (muy eficiente) en la ejecución de técnicas con elementos de mayor complejidad, tales como en las posiciones-desplazamientos con sus variantes de dirección; y, la combinación de patadas básicas de frente, empeine y pico.
- Existe poca experiencia, en cuanto a relacionar acciones con los brazos en función defensiva. Se evidencia que los estímulos propioceptivos no son frecuentemente practicados y utilizados en el entrenamiento deportivo.
- Se concluye que se debe a la poca y tardía formación y desarrollo de capacidades coordinativas de los niños y que esto incide de forma negativa en el desarrollo y aprendizaje de los deportes.

### 5.1.2 Conclusiones (Test capacidades coordinativas)

- El dominio del balón tanto con aplicación de coordinación óculo manual y coordinación óculo pedal desplazándose en zig-zag, nos permite deducir que existe una descoordinación; es decir, existe una acción no adecuada de los nervios, músculos y sentidos (movimientos desordenados), sin ritmo, sin precisión, ni dirección en cuanto al objetivo.
- Existe un déficit de percepción propioceptiva interna (músculos, ligamentos), capaz de provocar la reacción simple una vez que se les ha asociado con otro objeto; en este caso el entrenador asigna un número como estímulo externo condicionado a la respuesta del sujeto, no reconocen el lado derecho e izquierdo.
- El equilibrio estático en la posición de la paloma, nos permite señalar que el esquema corporal, es decir el descubrimiento, representación e imagen de situar nuestro cuerpo y cada una de sus partes en el espacio y tiempo para tomar diferentes posturas y la información sensorial de origen interno y externo y ubicación de los segmentos corporales no son las mejores.
- La orientación en un espacio determinado a la vez que se identifica un color asignado, depositando un objeto dentro de un balde, es la conciencia del tiempo, el espacio, las demás personas y los objetos dando como resultado un déficit de orientación. La anticipación con una vara medida en centímetros, que el entrenador debe soltar mientras el niño está sentado, se deduce una mala anticipación al trata de coger la vara, además de una deficiente percepción propioceptiva y visual.

## 5.2. Recomendaciones

- La UTN a través de las Carreras de Entrenamiento Deportivo y Educación Física, y en función de la misión y visión institucional debe formar profesionales para la iniciación deportiva y la selección de talentos y así contribuyan en la calidad deportiva que exige nuestro país.
- Las organizaciones deportivas provinciales, ligas deportivas cantonales y las Asociaciones provinciales promuevan procesos de capacitación a los entrenadores sobre capacidades coordinativas y procesos de enseñanza-aprendizaje de técnicas básicas en deportes de combate; además, de promocionar eventos de realce académico con el auspicio de instituciones superiores.
- Se recomienda a los entrenadores deportivos desarrollar procesos metodológicos para el desarrollo y evaluación de las capacidades coordinativas y la ejecución de la técnica, utilizando pertinentemente, los test y las fichas de observación como instrumento de valoración y eficiencia.
- Se recomienda el uso permanente de la guía didáctica, porque presenta una estructura organizativa y metodológica de fácil comprensión que brinda una preparación teórica-técnica, con apoyo científico para entrenadores, monitores y potenciales deportistas, de la región norte y del país. Es recomendable la difusión de la propuesta en los diferentes niveles de formación y desarrollo de los deportes de combate Taekwondo y karate a través de cursos, seminarios y charlas pedagógicas.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. LA PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. Título de la Propuesta**

**GUÍA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES COORDINATIVAS Y DOMINIO EN LA EJECUCIÓN DE TÉCNICAS BÁSICAS OFENSIVAS Y DEFENSIVAS EN DEPORTES DE COMBATE ORIENTADO A NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS.**

#### **6.2. Justificación e Importancia.**

La propuesta pertinente y viable tiene como propósito sistematizar los conocimientos teóricos-científicos sobre capacidades coordinativas y que estos se constituyan en el fundamento para la ejecución de técnicas básicas ofensivas y defensivas en los deportes de combate. Esto permitirá disminuir los efectos del deficiente dominio conceptual que presentan los entrenadores sobre el factor coordinación/técnica en niños deportistas de 8 a 10 años.

La propuesta, plantea una reflexión teórica sobre la incidencia de las capacidades coordinativas en todas las acciones motoras. Dichas capacidades intervienen y juegan un rol importante en una gran serie de acciones motoras que habían sido consideradas anteriormente bajo el concepto de “agilidad”. Se pretende sistematizar la información científica en relación a procesos de desarrollo de capacidades coordinativas, puesto que estas constituyen la pre-condición psico-motriz del

rendimiento coordinativo para la ejecución eficiente y eficaz de la técnica deportiva.

Cuanto mayor las exigencias coordinativas puestas en la competencia, mayor su influencia sobre el resultado competitivo.

Acerca de la finalidad pedagógica y didáctica en el proceso de E-A de los deportes de combate se plantea un modelo de planificación para el desarrollo armónico e interdependiente de capacidades coordinativas y la ejecución de técnicas básicas (ofensivas y defensivas) comunes en los deportes de combate.

Sabiendo que las edades infantiles son la época del desarrollo y la maduración corporal, mental, y psíquica. Consideramos, a estos importantes años de la vida como el periodo vital en el que se desarrollan y se asientan las capacidades coordinativas, los fundamentos corporales y mentales de los niños para su posterior vida adulta.

Carillo, A., Rodríguez, J. (2 009) considera que:

**Entre los 8 y 10 años de edad aproximadamente el niño se orienta aun de forma muy marcada por el comportamiento, la personalidad y los esquemas de valores. El niño busca con mayor intensidad la estima y el reconocimiento, gusto marcado por el movimiento, intensa curiosidad, pasión por conocer, postura poco crítica y gusto por la imitación (p. 184).**

Como consecuencia de las características anteriores, se evidencia una elevada capacidad de aprendizaje en el ámbito de las destrezas técnicas, y también en lo referente a sus capacidades coordinativas.

El diagnóstico reveló porcentajes significativos en respuestas incorrectas y desconocimiento de los entrenadores deportivos en temas relacionados a: conocimientos sobre capacidades coordinativas, los test que se aplican para el control y evaluación de estas capacidades, la no utilización de fichas de observación como instrumento pedagógico y didáctico para valorar la eficiencia de la técnica deportiva.

Se evidenció que la gran mayoría de niños deportistas, alcanzan valores defectuosos (insuficiente y regular), en los test aplicados para valorar capacidades coordinativas; además, presentan niveles de calificaciones cualitativas nada y poco eficientes en la ejecución de elementos ofensivos y defensivos.

En la ejecución de técnicas ofensivas, se determinó un bajo dominio de la técnica (poco eficiente y nada eficiente). En la ejecución específica de técnicas de posición, desplazamientos y técnicas de patada con trayectoria lineal: de empeine, frente y pico, (combinaciones básicas y complejas) alcanzaron valoraciones poco eficiente y nada eficiente.

En la ejecución de técnicas defensivas y combinaciones o algoritmos de movimientos los niños mostraron un nivel de dominio y ejecución poco eficiente y nada eficiente.

Por lo tanto, la propuesta pertinente y viable plantea en primer lugar, solucionar problemas que presentan los entrenadores deportivos en el proceso de desarrollo, control y valoración de capacidades coordinativas

especiales; y, en segunda instancia contribuir metodológicamente al proceso de E-A de técnicas básicas en deportes de combate; con una perspectiva pedagógico-didáctica moderna e innovadora.

Los temas, contenidos, esquemas conceptuales y actividades diseñadas en la propuesta tienen un enfoque constructivista, lo que permitirá aprendizajes significativos globales (competencias de carácter conceptual, procedimental y actitudinal), en temas relacionados a la reflexión teórica y el aprendizaje motor (factor coordinación/técnica deportiva). Como novedad, se conjuga la fundamentación teórica, la práctica física y la técnica deportiva marcial. La propuesta brinda por igual un soporte para el entrenador como para el niño deportista.

La propuesta será acogida favorablemente por ser una solución viable y pertinente con suficiente información pedagógica y didáctica que facilita el entrenamiento dirigido, y la investigación científica sobre el entrenamiento y los procesos de E-A de la técnica deportiva en niños.

### **6.3. Fundamentación Teórica.**

#### **6.3.1. Pedagogía Constructivista**

No se puede considerar a los niños/deportistas como sujetos pasivos que únicamente reciben un conjunto de estímulos, inadecuados y disciplinadores para conseguir un simple resultado que generalmente se observa en la enseñanza tradicionalista de las artes marciales.

La concepción constructivista habla de una autonomía en el aprendizaje del niño deportista dentro de un proceso dinámico en la sesión de entrenamiento. Los conocimientos teórico-técnicos del deporte



no se logran o reciben pasivamente, sino que son procesados, elaborados y contruidos activamente.

Muñoz, A. (2010) señala: “el aprendizaje constructivista tiene como finalidad ayudar metodológicamente a los estudiantes a construir conceptos en contextos de razonamiento y de solución de problemas, y a construir competencias en contextos de contenidos conceptuales” (p. 47).

Los elementos cognitivos de los niños son determinantes para aprender y comprender, es allí donde se establece la significación del aprendizaje como óptima forma de aprender la teoría y la técnica deportiva (aprendizaje duradero).

Villarroel, J. (2003) señala:

**La actividad mental constructiva del estudiante es el factor decisivo de la realización de los aprendizajes escolares. Cuando los estudiantes inician el aprendizaje de un nuevo contenido, construyen significados, representaciones o esquemas mentales sobre dicho contenido a partir de sus ideas y representaciones previas, entonces el aprendizaje sería el producto de la interacción entre la idea previa activada y la nueva información proporcionada por la situación del aprendizaje (p. 183).**

### **6.3.2. La Técnica en Niños Practicantes de Deportes de Combate.**

En el proceso de la enseñanza se modifica el nivel de dominio de la técnica que va desde la técnica elemental y simplificada de los novatos

hasta el elevado arte técnico de los maestros. Para el logro de mejores resultados se requiere una técnica perfeccionada, es decir el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios.

Riera, J. (2005) afirma:

**Se llama preparación técnica al modo de realización del ejercicio físico. El conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado cualquier ejercicio físico, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de acciones de que se realizan durante un prolongado período de tiempo (p. 129).**

Bompa, T. (2005) dice: “cuanto más perfecta sea una técnica, menor será la energía que el deportista requerirá para obtener un resultado concreto, la siguiente ecuación parece expresar una realidad del deporte: Buena técnica = Eficiencia elevada” (p. 52).

A veces la técnica deportiva se entiende de forma simple, solo como forma de movimiento. Sin embargo la forma siempre se encuentra orgánica e indiscutiblemente ligada al contenido. Por esta razón cualquier movimiento debe contemplarse teniendo en cuenta la forma del movimiento y su contenido. La técnica de los ejercicios deportivos debe ser examinada a la luz de la unidad entre contenido y forma, como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y síquica en determinadas condiciones del medio exterior.

Heinz, M. (2002) citado por Nitsch, Neumaier, Marées, Mester. (2002), expresamente señalan:

**La adquisición y puesta en práctica de técnicas deportivas plantea un abanico muy extenso de interrogantes en ámbitos de especialidades que no pueden ser respondidos satisfactoriamente desde el punto de vista de una única disciplina científica. El propósito central, por tanto, es elucidar los problemas del entrenamiento de la técnica desde diferentes perspectivas científicas como la biomecánica, fisiológica, psicológica, pedagógica, didáctica y la propia ciencia del entrenamiento deportivo para poner las bases de una concepción integradora del entrenamiento de la técnica (p. 21).**

### **6.3.2. Preparación de Capacidades Coordinativas en Niños Practicantes de Deportes de Combate.**

Blázquez, D. (2010) “Las capacidades coordinativas se logran entre otros aspectos, cuando se realizan combinaciones de forma simultánea, de movimientos de diferentes partes del cuerpo” (p. 235). Ejemplo: realizar elevaciones de las piernas y realizar palmadas, lanzar, correr y atrapar pelotas pequeñas, correr bordeando obstáculos, caminar transportando objetos en la cabeza, manteniendo los brazos con diferentes posiciones.

La adaptación y cambios motrices se trabajan con la combinación constante e inesperada de elementos dentro de una actividad, fundamentalmente por orden verbal en una situación lúdica. Ejemplos: combinar la carrera, detenerse, hacer cuclillas, correr, caminar rápido, girar-cuadrúpeda-caminar y buscar una pareja. También se logra combinando habilidades, ejemplos: caminar por una viga y pasar un

obstáculo encima de esta, correr y saltar un obstáculo a una altura determinada.

La orientación espacial y la diferenciación se logran a partir del conocimiento del propio cuerpo del niño y puntos de referencias relacionados con él; debe realizarse por indicaciones verbales expresadas por ejemplo: brazos arriba-abajo (saltar dentro-fuera del aro), caminar hacia la derecha e izquierda, tiene que saber semejar a la cuadrúpeda y escalar, saber golpear y conducir la pelota, girar parado y rodar en el piso.

La anticipación se observa en la educación del movimiento anterior cuando se realizan acciones combinadas de dos o más movimientos, ejemplo: los últimos pasos antes de saltar un objeto.

Las capacidades coordinativas constituyen las precondiciones del rendimiento coordinativo. Así lo señala Reh, J. y Ritter, I. (2000) “quien resalta cuanto mayor las exigencias coordinativas puestas en la competencia, mayor su influencia sobre el resultado competitivo” (p. 35).

#### **Características de las capacidades coordinativas.**

- No son capacidades independientes.
- Aparecen predominantemente en forma compleja.
- Favorecen la interunión entre varias acciones parciales formando una acción compleja.
- Existen solamente en unión con otra o varias otras pre-condiciones de rendimiento tales como la condición física, técnica y táctica.

#### **Las capacidades coordinativas se manifiestan.**

- En la calidad del gesto motor.
- En la velocidad del aprendizaje motor.

- En la capacidad de actualizar programas motores
- En la efectividad y estética de movimientos.

Es relevante el desarrollo que se le atribuye a las capacidades coordinativas, especialmente en los deportes técnicos, en los juegos deportivos y especialmente en los deportes de combate, por lo general, las capacidades coordinativas son necesarias para dominar situaciones que exigen acciones motoras tanto afectivas como rápidas.

**El nivel de las capacidades coordinativas del deportista determina:**

- Su facilidad al aprender gestos motores tanto generales como específicos de su deporte.
- El tiempo que lleva para aprender técnicas deportivas.
- La calidad y la economía al ejecutar movimientos.
- El grado de aprovechamiento de las capacidades coordinativas posteriores a las capacidades condicionales para alcanzar un buen rendimiento.
- La utilización efectiva y rápida de las técnicas deportivas en situaciones y condiciones cambiantes.
- La velocidad al modificar una técnica ya automatizada (futura experiencia deportiva).
- El límite de su rendimiento deportivo en unión con otros factores de rendimiento.

### **6.3.3. Metodología del Entrenamiento de Capacidades Coordinativas**

Gil, P. (2001) menciona: “el nivel de las capacidades coordinativas está determinado por las premisas comunes del factor de rendimiento “coordinación/ técnica” (p. 35).

**Norma 1** Se debe comenzar a entrenar las capacidades coordinativas en edades tempranas, porque:

- Las bases psico-físicas coordinativas pueden ser óptimamente desarrolladas en la edad del niño de 8 a 10 años.
- Dentro del sistema nervioso central, las regiones responsables para regular la motricidad deben ser estimuladas en edades tempranas.
- La alta plasticidad del sistema nervioso central permite un excelente desarrollo de las capacidades coordinativas en la edad joven.
- Más tarde, el aprendizaje motor llevara mucho menos tiempo si la persona dispone de muchos programas motores elementales ya elaborados.
- Los procesos de procesamiento de estímulos van empeorando en edades avanzadas.

**Norma 2** Para desarrollar y perfeccionar una sola capacidad coordinativa, se debe utilizar varios movimientos diferentes que sirven para desarrollar la capacidad en cuestión, porque:

- Solo así se pueden generalizar los procesos de coordinación (rápido, exacto, diferenciado, variable).

**Norma 3** Las capacidades coordinativas deben ser entrenadas primero generalmente, pero ya con orientación al deporte practicado y en unión con otros factores de rendimiento (condición física, técnica), porque:

- Más tarde, al realizar exigencias coordinativas más complicadas, el atleta puede basarse en las capacidades coordinativas generales ya apropiadas
- Por tal metodología va ampliando la experiencia motora del deportista.
- El deportista, dominando cada vez mejor los ejercicios específicos, podría mejorar decisivamente su rendimiento técnico- táctico

**Norma 4** Las capacidades coordinativas específicas deben ser entrenadas junto con otras tareas deportivas, porque:

- Existe una interrelación estrecha entre las capacidades coordinativas, las destrezas técnicas y el rendimiento deportivo.

Ejemplo:

En la natación se entrenan las capacidades coordinativas específicas mayormente en el ámbito del entrenamiento de resistencia básica.

**Norma 5** Se debe aumentar continuamente la dificultad de los ejercicios que todos deben ser de principio bien dominados, porque:

- Realizando cada vez lo mismo, sube el límite de estímulos que desencadenan respuestas y se pierde el efecto del entrenamiento.
- Los ejercicios así variados quedarán interesantes para el atleta por más tiempo y así el deportista trabaja más cociente mente.
- Solo así será posible solucionar mejor las exigencias coordinativas en situaciones cambiantes.

#### **6.3.4. Orientaciones Fundamentales para el Entrenamiento de Capacidades Coordinativas.**

Vargas, R. (2007) “el entrenamiento de las capacidades coordinativas está orientado ante todo a los aspectos siguientes” (p. 43).

- Gran variedad de movimientos que sirven para desarrollar la capacidad coordinativa en cuestión:
- Aumento de las exigencias coordinativas tomando las medidas siguientes:
  - Variar la ejecución motora.
  - Variar la capacitación de los estímulos.
  - Combinar destrezas motoras.
  - Modificar las condiciones externas.
  - Practicar después de una carga previa física y/ o psíquica.
  - Practicar bajo presión de tiempo.
- Pocas repeticiones

Estas medidas metodológicas pueden ser utilizadas tanto más variablemente cuanto mejor el deportista domine los ejercicios.

Varios Autores (2003) “Las capacidades coordinativas cumplen un aspecto general y además un aspecto específico lo que se debe tomar en cuenta en los entrenamientos” (p. 25).

#### **Entrenamiento general de la capacidad de orientación.**

Vargas, R. (2007) menciona “para desarrollarla es importante captar y procesar correctamente informaciones sobre” (p. 45).



- La ubicación y el movimiento del cuerpo en el espacio.
- Los movimientos de jugadores compañeros y rivales así como la trayectoria de los implementos de juego o deporte.
- Solo de este modo se desarrollan polifacéticamente los receptores ópticos, acústicos y vestibulares así como la coordinación central-nerviosa y las interrelaciones neuro-musculares correspondientes.

Para entrenar la capacidad de orientación sirve especialmente la siguiente medida metodológica:

- Practicar después de haber realizado cargas previas.
- Practicar bajo presión temporal.
- Combinar destrezas motoras.

Ejemplo:

- Juegos en espacios reducidos.
- Saltos en la cama elástica y saltos ornamentales al agua ejecutando rotaciones alrededor de diferentes ejes.
- Gimnasia artística.
- Lucha entre dos con el objetivo de tocar los pies, los hombros y los muslos del oponente.
- Ejercicios a realizar durante un desplazamiento hacia atrás.
- Peleas contra rivales de diferente talla, (altura del deportista) y distancias diferentes.
- Vencer corriendo o saltando obstáculos de altura diferente y objetos móviles.
- Juegos deportivos incluyendo especialmente:
  - demarcaciones, ver y pasar al compañero libre.
  - juego posicional correcto en relación al oponente personal.
  - practica con muchos jugadores en campo pequeño.

- formas de juego en inferioridad numérica.
- practica con limitación del tiempo.

### **Entrenamiento general de la capacidad de equilibrio.**

Para desarrollarla es necesario:

- Mantener todo el cuerpo en una posición determinada.
- Recuperar la posición después de disturbios.

Solo de este modo se puede desarrollar multifacéticamente las interrelaciones nerviosas entre los receptores estáticos-dinámicos (vestibulares), los segmentos respectivos del sistema nervioso central y los efectores (músculos).

Para entrenar la capacidad de equilibrio se recomienda especialmente las siguientes medidas metodológicas:

- Modificación de las condiciones externas y con esto se modifica la captación de estímulos.

Ejemplos:

- Carrera con cambios de dirección e intercalando rotaciones.
- Saltos en los cuales el deportista debe realizar una tarea adicional durante la fase de vuelo del salto como por ejemplo: rotar, dar palmadas, tomar un objeto.
- Ejercicios de malabares.
- Bailar.
- Saltos en profundidad (saltar desde un aparato hacia el piso).

- Balancear sobre áreas estrechas después de giros o rolamientos múltiples.
- Asiento elevado en el bote, paseo en bote con viento y ondas.
- Ejercicios: con la cabeza elevada, con ojos cerrados, con anteojos oscuros o vendas para ojos.

### **Entrenamiento general de la capacidad de ritmo.**

Para desarrollarla es necesario:

- Captar la subdivisión temporal-dinámica de un gesto motor, memorizarla y realizarla.
- Encontrar la dinámica individual al realizar el gesto motor.

Solo de este modo se puede desarrollar multifacéticamente la sensación de velocidad y ritmo así como de su realización muscular.

Par entrenar la capacidad de ritmización se recomienda especialmente las siguientes medidas metodológicas:

- Variación de la ejecución motora.
- Combinación de destrezas motoras.
- Modificación de las condiciones externas

Ejemplos:

- Caminar, correr, saltar según un ritmo indicado.
- Captar e imitar ritmos motores dando palmadas, dando golpes o hablando rítmicamente.
- Bailar
- Correr venciendo obstáculos según ritmo predictado (ritmo de 2, de 3, de 4, de 5.)

## **Entrenamiento general de la capacidad de reacción.**

Para desarrollar es necesario realizar acciones rápidas y concretas respondiendo.

- A una señal exteriopropioceptiva.
- A un cambio súbito de la situación.

Solo de este modo se puede desarrollar multifacéticamente respuestas reflectoras adecuadas.

Para entrenar la capacidad de reacción se recomiendan se recomiendan especialmente las siguientes medidas metodológicas.

- Ejercicio bajo presión de tiempo.
- Variación de la recepción de estímulos.
- Ejercicio después de una carga previa.

Ejemplos:

- Salidas variando las pausas entre voces de comando.
- Juegos pre deportivos y relevos.
- Juegos :
  - con pelotas pequeñas.
  - con la pelota de rugby.
  - tapando la red (voleibol).
  - con reglas especiales (por ejemplo. sin dribling).
  - en campo reducido.
  - en forma de mini torneos (2 tiempos de 3 min).
  - iniciando con ventaja de puntos y limitando el tiempo de juego.
  - salidas para contraataque.

- con varias pelotas y con varios arcos limitando el tiempo de juego.
- entrenamiento de arquero.

### **Entrenamiento general de la capacidad de anticipación.**

Para desarrollarla es necesario:

Realizar informaciones sobre el transcurso espacial, temporal y dinámico de una acción conforme el programa motor de esta acción.

Solo de este modo se puede desarrollar multifacéticamente la percepción espacial, la sensación temporal y la percepción consciente de la tensión muscular.

Para entrenar la capacidad de anticipación, se recomiendan especialmente las siguientes medidas metodológicas:

- Variación de la ejecución del motor.
- Variación de las condiciones externas.

Ejemplos:

- Con el fin de mejorar la percepción espacial:
  - Lanzamientos de precisión variando la distancia.
  - Saltos hacia diferentes zona marcadas de aterrizajes
  - Trabajo variado de la mano adelantada en boxeo.
- Con el fin de mejor la sensación temporal:
  - Cambio de ritmo durante el movimiento.
  - Cumplimientos de instrucciones de tiempo y de marcas intermediarias.
  - Boxeo de sombra realizando golpes acentuados.

- Con el fin de mejorar la sensación muscular:
  - Utilización de implementos deportivos de tamaño y pesos diferentes.
  - Pases directos e indirectos precisos o desde la posición parada o corriendo.
  - Empleo acentuado de la fuerza en lucha.

### **Entrenamiento general de la capacidad de coordinación.**

Para desarrollarla es importante:

- Coordinar los movimientos parciales del cuerpo en sentido espacial, temporal y dinámico.
- Realizar dicha coordinación enfrentándose a un oponente o a un implemento respectivamente.
- Encadenar varias destrezas técnicas para realizar una acción más compleja o de combate.

Solo de este modo se puede desarrollar multifacético la coordinación entre los diferentes centros cerebrales solicitados y entrenar los procesos de desinhibición (apertura de contactos nerviosos), también en las uniones neuro-musculares.

Para entrenar la capacidad de coordinación, se recomiendan especialmente las siguientes medidas metodológicas:

- Coordinar destrezas motoras.

Ejemplos:

- Correr en zig- zag con cronometraje.

- Coordinar diferentes elementos gimnásticos como por ejemplo. caminar, correr, saltar.
- Coordinar elementos de gimnasia artística en forma de series acrobáticas y coordinación de saltos.
- Coordinar elementos de juego en forma de ejercicios complejos y coordinar varias técnicas deportivas en forma de acciones complejas de juego.
- Coordinar estilos natatorios, por ejemplo patada de crol con brazada de pecho.
- Ejecutar golpes diferentes (recto, lateral, hacia arriba) con movimientos del tronco en boxeo.
- Ejecutar golpes en desplazamientos diagonal y ambladura en boxeo.

### **6.3.5. Realización del Entrenamiento Específico.**

En relación al entrenamiento específico de las capacidades coordinativas y los deportes de combate en los niños, Dietrich, M., Klaus, L. y Klaus, C. (2007) señalan que “para desarrollar consecuentemente las capacidades coordinativas aisladas en los diferentes deportes, se aplican predominantemente las medidas metodológicas siguientes en el cuadro del entrenamiento específico al deporte” (p. 70).

- Variación de la ejecución motora.
- Modificación de las condiciones externas.
- Variación de la recepción de estímulos.
- Combinación de destrezas motoras.

La siguiente tabla muestra una vista general de cómo entrenar las capacidades coordinativas específicas en algunos deportes.

En forma de ejemplos, la tabla informa sobre la metodología de cómo entrenar la capacidad que se pretende desarrollar predominantemente.

Se puede evidenciar el cumplimiento de los principios pedagógicos y didácticos para el entrenamiento deportivo infantil.

Cuadro N° 26

Deporte	Medida metodológica del entrenamiento	La capacidad coordinativa a entrenar	Ejemplos
Deportes de combate	Variación de la ejecución del gesto motor	Capacidad de coordinación. Capacidad de anticipación. Capacidad de equilibrio.	Desplazamientos hacia todas las direcciones: -Salto y dos patadas en el aire antes de aterrizar. -Movimientos de esquivar -Movimientos del tronco -Golpe hacia un blanco fijado. -Pelea con restricciones: con una mano, con una pierna, en el área limitada.
	Combinación de destrezas motoras	Capacidad de coordinación.	-Variación de la combinación de técnicas básicas, a pie firme, con salto, giros y suspensiones. - Técnicas de bloqueos.
	Modificación de las condiciones externas	Capacidad de reacción.	-Percepción de estímulos visuales, auditivos, propioceptivos, gestuales, para reaccionar frente un ataque o contraataque.



	Variación de la ejecución del gesto motor	Capacidad de orientación. Capacidad de ritmización	-Ejecución de los gestos motores con mano y pie menos hábiles. -Desplazamientos hacia zonas marcadas. Técnicas de pateo a diferentes alturas, distancias, y materiales.
--	-------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: Manual "Bases del entrenamiento deportivo y de la carga de entrenamiento".

Autor: Dr. Johannes Reh e Ingeborg Ritter. (2000)

## **6.4. Objetivos**

### **6.4.1. Objetivo General**

- Contribuir al desarrollo, dominio y mejoramiento de capacidades coordinativas al igual que el dominio básico de los fundamentos técnicos de los niños practicantes de deportes de combate, en las provincias de Imbabura y Carchi para lograr su formación y calidad deportiva.

### **6.4.2. Objetivos Específicos.**

- Alcanzar niveles de dominio eficiente y efectivo en los componentes técnicos ofensivos-defensivos de los deportes de combate a través del tratamiento de unidades y temas pedagógica y didácticamente diseñados para facilitar el aprendizaje.
- Motivar el aprendizaje de las unidades de preparación técnica que permitan el dominio de conocimientos y eficiencia en la ejecución de las técnicas ofensivas-defensivas básicas de los deportes de combate.

- Orientar adecuadamente en la preparación técnica a los deportistas y personas vinculadas a los deportes de combate.

### **6.5. Ubicación sectorial.**

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde:

País: Ecuador.

Provincias: Imbabura y Carchi.

Cantones y ciudades: Ibarra, Atuntaqui, Otavalo, Cotacachi, Urcuqui, y Tulcán.

Periodo de aplicación: 2013

Institución: Ligas deportivas y clubes

La propuesta se sociabilizará a todos los niños deportistas del club de taekwondo de la UTN.

### **6. 6. Desarrollo de la Propuesta**

La Guía didáctica comprende 4 unidades; la primera unidad corresponde a la conceptualización de capacidades coordinativas especiales que se subdividen en 6 temas, orientados al desarrollo y dominio de conocimiento de: ¿Capacidad coordinativa especial de orientación? ¿Capacidad coordinativa especial de equilibrio? ¿Capacidad coordinativa especial de reacción? ¿Capacidad coordinativa especial de coordinación? ¿Capacidad coordinativa especial de anticipación?, la unidad 2 corresponde a la contextualización de deportes de combate, la unidad 3 corresponde a los fundamentos y técnicas básicas de deportes de combate, que contiene tres temas que son: técnicas de posición y

desplazamiento, técnicas ofensivas (técnicas de patada de empeine, pico y de frente), técnicas defensivas (baja, media y alta).

Las unidades presentan las siguientes fases: Tema y/o subtemas, título, presentación, diagnóstico, esquema, objetivo, desarrollo del tema, lecturas y reflexiones, autoevaluación. Las unidades de conocimiento teórico y técnico de los deportes de contacto se diseñaron con el criterio de conjugar la teoría y la técnica deportiva. La propuesta está concebida para implementarse en forma ideal a lo largo de un mesociclo de doce microciclos.

### 6.6.1. PERIODO PREPARATORIO PREPARACIÓN FÍSICA MULTIFACÉTICA MESOCICLO DESARROLLADOR

**TIEMPO APROXIMADO:** 16 h 20 min

**OBJETIVO:** desarrollar capacidades coordinativas especiales y establecer una relación con los fundamentos técnicos básicos de los deportes de combate a través de actividades lúdicas y juegos pre deportivos.

Cuadro N° 27.

COMPETENCIAS	TEMAS	T	FASES	RECURSOS	EVALUACIÓN
<b>Realizar y Ejecutar</b>	- <b>Capacidad de Orientación</b>	2h70min	Tema 1. Presentación	Espacio físico y áreas deportivas	Describir las acciones de posición y desplazamientos básicos
	- <b>Capacidad de Equilibrio</b>	2h70min	2. Diagnóstico	Carteles y gráficos Esquemas conceptuales	Realizar y ejecutar en forma satisfactoria los fundamentos técnicos.
<b>Ejecutar y Desarrollar</b>	- <b>Capacidad de Ritmo</b>	2h70min	3. Esquema conceptual	Videos	
	- <b>Capacidad de Anticipación</b>	2h70min	4. Objetivo	Bibliografía e información especializada.	Graficar la progresión básica para cada uno de los fundamentos técnicos
<b>Coordinar</b>	- <b>Capacidad de Reacción</b>	2h70min	5 Autoevaluación	Material deportivo: bastones, cuerdas, bolsos, bancos, música. Conos.	Crear una serie y/o circuito.
	- <b>Capacidad de Coordinación</b>	2h70min	6. Desarrollo del tema		Autoevaluaciones
			7. Microciclo	Fichas de observación de la técnica.	
			8. Fotos		Test

## **6.6.2. Unidades de Conocimientos**

### **UNIDAD 1**

#### **TEMA 1: CONCEPTUALIZACIÓN DE CAPACIDADES COORDINATIVAS**

##### **1. Presentación**

Según Camacho, H. (2010): “son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican consciente mente en la dirección del movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada”. Por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central” (p. 254).

El anterior concepto indica que las capacidades coordinativas a nivel sensomotriz son fundamentales para desarrollar las conductas sicomotoras, afianzar los patrones de movimiento y mejorar movimientos culturalmente determinados.

Las capacidades coordinativas para su estudio y aplicación se dividen en generales, especiales y complejas

##### **2. Diagnóstico**

Estimado Entrenador(a):

El cuestionario adjunto tiene como propósito identificar cuáles son los conocimientos previos que usted tiene sobre los contenidos a tratarse. Sírvase contestar en forma sincera y precisa las siguientes preguntas.

- 1.- Capacidades coordinativas o también llamadas.....
- 2.- Cuáles son las capacidades básicas.....
- 3.- Las capacidades coordinativas dirigen y regulan el movimiento a través del.....

### 3. Esquema

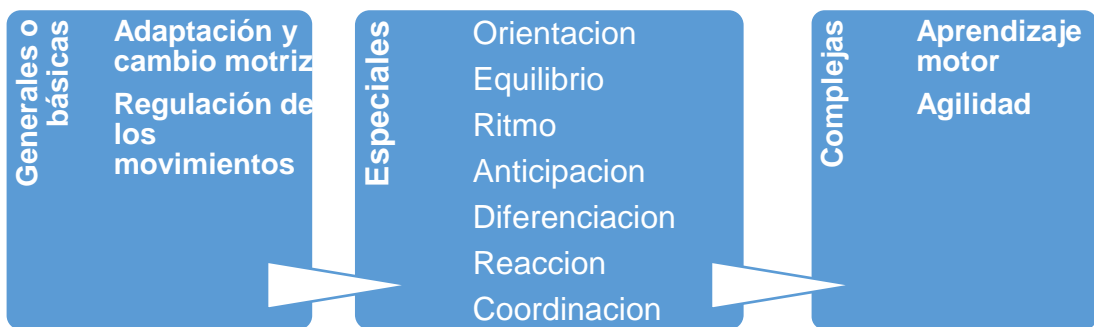


Fig. 34

### 4. Objetivo

Conocer los significados de las capacidades coordinativas, su clasificación, y su base.

### 5. Desarrollo del tema

#### Capacidades coordinativas especiales:

Rusch H., Weineck J. (2004) señala: “están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma cómo interactúan durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales. Las principales capacidades coordinativas especiales son las siguientes” (p. 480).

**Capacidad de orientación:**

Permite determinar en el menor tiempo posible y exactamente movimientos corporales en el espacio y en el tiempo, según la ubicación del objeto; por ejemplo, en un partido de baloncesto da posibilidades al jugador para controlar el balón ante su adversario.

**Capacidad de equilibrio:**

Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz. El equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyo; hay equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en las acciones relacionadas con la gimnasia.

**Capacidad de reacción:**

Es la capacidad que tiene la persona para dar respuesta a un estímulo externo determinado en el menor tiempo posible.

**Capacidad de ritmo:**

Permite adaptarse durante la acción motora sobre la base de cambio situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para continuar la acción de otro modo; por ejemplo: en la danza, los cambios de ritmos musicales de joropo o bambuco, el manejo de la cuerda o sogá en diferentes formas y velocidades.

## Capacidad de anticipación:

Es la capacidad de anteponerse mental y motrizmente a una acción motora previamente establecida; por ejemplo: cuando se antepone a un pase y/o lanzamiento al cesto, la ubicación correcta de los segmentos corporales para la volea o antebrazos en el voleibol.

## 6. Lectura comprensiva

Bequer, G. (2000): “las capacidades coordinativas son capacidades sensoriomotrices consolidadas del rendimiento del niño que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada” (p. 38).

## 7. Auto evaluación

1.- ¿Cuál es la base de las capacidades coordinativas?

El sistema nervioso central	
Los sistemas energéticos	
Coordinación	
Otra...	

2.- ¿Cuál es la clasificación de las capacidades coordinativas?

Capacidades básicas, especiales y complejas.	
Flexibilidad, coordinación, técnica.	
Resistencia, fuerza, velocidad.	
Otras...	

4.- Según el deporte que usted practica, mencione las capacidades coordinativas especiales que determinan su práctica deportiva.



## UNIDAD 1

### TEMA 2: DESARROLLO DE CAPACIDAD COORDINATIVA ESPECIAL DE ORIENTACIÓN

#### 1. Presentación

Weineck, J. (2005) menciona: “por capacidad de orientación entienden la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido (ejemplo, terreno de juego, ring de boxeo, aparatos de gimnasia) y/o con un objeto en movimiento (ejemplo, balón, contrario, compañero)” (p. 482).

La capacidad de orientación se puede subdividir en una vertiente espacial y otra temporal. Ambas pueden manifestarse por separado, pero también en el caso más frecuente en estrecha vinculación entre sí. El control correcto del tiempo (timing, capacidad de orientación temporal) desempeña un papel decisivo para el éxito de las acciones en los juegos de balón, como en el remate de cabeza en fútbol o la asistencia en baloncesto.

Por otra parte, una “visión periférica” bien desarrollada (capacidad de orientación espacial), capaz de ordenar espacialmente los movimientos de los compañeros, los rivales y el balón, pero también un buen control del tiempo: el balón debe pasarse hacia la carrera en el momento adecuado. Una mala capacidad de orientación espacio-temporal se puede reconocer en el pase “a la espalda” (también puede deberse a carencias de tipo técnico)

## 2. Diagnostico

1.- ¿Qué entiende por orientación?

-----

2.- ¿Cuáles son los componentes de la C.C.O?

-----

3.- ¿Enumere situaciones en donde se desarrolla orientación?

-----

## 3. Esquema.

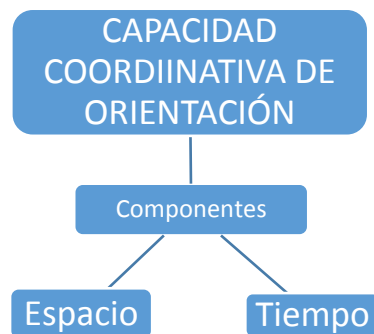


Fig. 35

## 4. Objetivo

Conocer su significado, los componentes y ejemplificar con situaciones en las se desarrolle la orientación.

## 5. Desarrollo del tema

Cuadro N° 28 **Primer Microciclo**

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Orientación.</b>				
<b>Concepto:</b> Weineck, J. (2 005) menciona: “es la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido (ejemplo: terreno de juego, ring de boxeo, aparatos de gimnasia) y/o con un objeto en movimiento (ejemplo: balón, contrario, compañero)” (p. 482).				
<b>Objetivo:</b> desarrollar y aplicar ejercicios lúdicos y predeportivos que ayuden a la percepción espacio-tiempo.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Desplazamientos (step), individual y cogidos de las manos en varias direcciones en el tatami con diferentes ritmos.(evitar chocarse)	45 min	Áreas libres y áreas restringidas	Observar la dificultad de algunos niños al momento de ubicarse en un espacio y tiempo diferente con un ritmo más alto.
<b>Miércoles</b>	Posiciones, en varias direcciones utilizando figuras que permitan desarrollar desplazamientos circulares, diagonales.	45 min	Cuadrados, triángulos estrellas	Crear figuras con los materiales, y adaptarlos a ubicarse en un espacio y tiempo.
<b>Viernes</b>	Aplicación de movimientos libres, en parejas utilizando sus brazos para tocar las extremidades de su compañero según la orden dada.	45 min	Conos Botellas	Observar que movimientos realizan y si ubicación y tiempo son correctos para no dejarse topar.
		<b>T. total</b> 1h35min		

Cuadro N° 29 **Segundo Microciclo**

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Orientación.</b>				
<b>Concepto:</b> Weineck, J. (2005) menciona: “es la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido (ejemplo: terreno de juego, ring de boxeo, aparatos de gimnasia) y/o con un objeto en movimiento (ejemplo: balón, contrario, compañero)” (p. 482).				
<b>Objetivo:</b> aplicar ejercicios lúdicos y predeportivos que ayuden al desarrollo de la orientación, combinando con gestos básicos deportivos, posiciones, desplazamientos y técnicas de pateo básicas.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Desplazamientos por medio de la escalera alternando un pie, entrada de 2 pies y salida de 1, combinación de saltos derecha, centro, izquierda, centro y derecha.	45 min	Escalera de coordinación	Analizar la dificultad de algunos niños al momento de realizar combinaciones con los pies.
<b>Miércoles</b>	Crear un circuito de figuras (cuadrado, triangulo, formas de 8) para pasar libremente y con ejercicios creados por los niños.	45 min	Circuito de figuras	Elaborar figuras con los materiales, y lograr movimientos combinados. En un espacio y tiempo.
<b>Viernes</b>	Aplicación del test de orientación.	45 min	Botes de colores, pelota, cinta	Calificar los resultados obtenidos en el test, según el tiempo empleado.
		<b>T. total</b> 1h35min		

## Fotografías N° 1



## Test de orientación



## UNIDAD 1

### TEMA 3: DESARROLLO DE CAPACIDAD COORDINATIVA ESPECIAL DE EQUILIBRIO

#### 1. Presentación

Weineck, J. (2005). “por capacidad de equilibrio se entienden como la capacidad para mantener el conjunto del cuerpo en estado de equilibrio, y de conservar o restaurar dicho estado durante y después de los desplazamientos amplios del cuerpo por ejemplo movimientos de giro, saltos con giros y la barra de equilibrio” (p. 484).

La capacidad de equilibrio se manifiesta en las formas más variadas. El proceso del entrenamiento debería tomar suficientemente en consideración esta multiplicidad, a pesar de las necesidades específicas de la modalidad. La capacidad de equilibrio es una capacidad coordinativa que se desarrolla en un momento especialmente temprano y que por tanto se debería entrenar desde un principio con especial énfasis.

El balanceo, es una destreza que los niños adquieren sin problemas ya en edad preescolar o escolar temprana. En el transcurso de su carrera deportiva el deportista pierde su equilibrio tanto interna como externamente.

El correspondiente proceso de aprendizaje reduce la frecuencia y la incidencia de las situaciones de pérdida del equilibrio, contribuyendo a aumentar la capacidad y la constancia del rendimiento deportivo, y también a prevenir las lesiones.

## 2. Diagnóstico

1.- ¿Que es la capacidad coordinativa de equilibrio?

-----

2.- ¿En qué edades se recomienda entrenar el equilibrio?

-----

3.- ¿En que se clasifica el equilibrio?

-----

## 3. Esquema

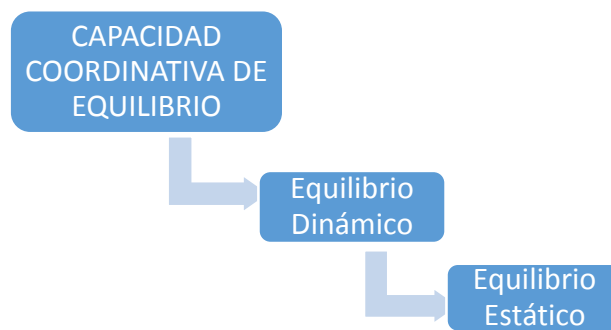


Fig. 36

## 4. Objetivo

Saber conceptualizar la capacidad de equilibrio, conocer su clasificación y las edades en las se comienza a entrenar.

## 5.-Desarrollo del tema:

Cuadro N° 30 Tercer Microciclo

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Equilibrio.</b>				
<b>Concepto:</b> Weineck, J. (2005). “por capacidad de equilibrio se entienden como la capacidad para mantener el conjunto del cuerpo en estado de equilibrio, y de conservar o restaurar dicho estado durante y después de los desplazamientos amplios del cuerpo por ejemplo movimientos de giro, saltos con giros y la barra de equilibrio” (p. 484).				
<b>Objetivo:</b> desarrollar y aplicar ejercicios lúdicos y predeportivos que ayuden al equilibrio dinámico y estático.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Parado sobre un pie, mantener objetos en equilibrio sobre una parte del cuerpo: manos, pie, frente.	45 min	Áreas libres y áreas restringidas	Observar la dificultad de algunos niños al momento de sostener objetos en posiciones estáticas.
<b>Miércoles</b>	En pequeños grupos tomarse el pie por la parte de atrás, formando una cadena, primero estático y luego saltando.	45 min	Cuadrados, triángulos estrellas	Analizar la dificultad que tienen los niños al sostenerse y sostener el pie de su compañero.
<b>Viernes</b>	Aplicar movimientos de equilibrio, caminando por líneas ,detenerse y mantenerse en un pie, con elevación sin elevación en un área	45 min <b>T. total</b> 1h35min	Conos Botellas	Observar que movimientos realizan y si ubicación y equilibrio son correctos para no caerse o dudar.



Cuadro N° 31 **Cuarto Microciclo.**

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Equilibrio.</b>				
<b>Concepto:</b> Weineck, J. (2005). “por capacidad de equilibrio se entienden como la capacidad para mantener el conjunto del cuerpo en estado de equilibrio, y de conservar o restaurar dicho estado durante y después de los desplazamientos amplios del cuerpo por ejemplo movimientos de giro, saltos con giros y la barra de equilibrio” (p. 484).				
<b>Objetivo:</b> aplicar ejercicios lúdicos y predeportivos que ayuden al desarrollo del equilibrio, combinando con gestos básicos deportivos, posiciones, desplazamientos y técnicas de pateo básicas.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Realizar posiciones para afianzar el equilibrio estático cuadrúpedo, trípode, dos apoyos y la paloma.	45 min	Tatami	Analizar la dificultad de algunos niños al momento de mantenerse en una posición en un tiempo determinado.
<b>Miércoles</b>	Caminar sobre los bordes de tatami formando cuadros o rombos además de figura creadas por los niños.	45 min	Circuito de figuras	Elaborar figuras con los materiales, y lograr caminar sin caerse ni tambalear.
<b>Viernes</b>	Aplicación del test de equilibrio.	45 min	Test de Litwin	Calificar los resultados obtenidos en el test, según el tiempo empleado.
		<b>T. total 1h35min</b>		

Fotografías N° 2



Test de equilibrio (Litwin)



## UNIDAD 1

### TEMA 4: DESARROLLO DE CAPACIDAD COORDINATIVA ESPECIAL DE RITMO

#### 1. Presentación

Jaimes, Monrroy, y Álvarez, (2012) señala: “es la capacidad para procesar un ritmo que nos viene dado del exterior, de reproducirlo en forma de movimientos y de plasmar en la actividad motora propia el ritmo “internalizado” de un movimiento, ritmo existente en las propias representaciones mentales por ejemplo ritmos de carrera, dribling, bote y de saltos” (p. 8).

La capacidad de ritmización desempeña en todas las modalidades un papel importante, en sentido estricto y en sentido amplio.

**En sentido estricto:** el bailarín que pierde el ritmo no podrá esperar calificaciones altas; el atleta que gira de forma arrítmica durante el lanzamiento del disco no conseguirá un trabajo óptimo o un buen estiramiento de los músculos, ni la velocidad de giro o el acoplamiento del movimiento necesarios para un lanzamiento de gran amplitud.

**En sentido amplio:** un equipo no encuentra su ritmo de juego. Un tenista no es capaz de cambiar su ritmo de juego o lo pierde completamente, etc. La capacidad rítmica se entrena en casi todas las modalidades de forma específica. Para este trabajo del ritmo resultan apropiadas, de forma general, las modalidades de danza, el ballet, etc.

## **2.- Diagnostico**

1.- ¿Conceptualice a la palabra ritmo?

-----

2.- ¿Enumere ejemplos de ritmo estricto y amplio?

-----

3.- Realice un calentamiento con diferentes tipos de música y filme para observar el ritmo individual y grupal.

-----

## **3. Objetivo**

Definir el concepto ritmo, y ejemplificar acciones rítmicas.

## **4. Lectura comprensiva**

Pérez, J., González, L., y García, S. (2013): La capacidad rítmica permite al jugador proponer el "tiempo adecuado para realizar una acción motriz " a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones) (p. 55).

## **5. Desarrollo del tema**

Cuadro N° 32 **Quinto Microciclo**

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Ritmo.</b>				
<b>Concepto:</b> Jaimes, Monrroy, y Álvarez, (2012) señala: “es la capacidad para procesar un ritmo que nos viene dado del exterior, de reproducirlo en forma de movimientos y de plasmar en la actividad motora propia el ritmo “internalizado” de un movimiento, ritmo existente en las propias representaciones mentales por ejemplo ritmos de carrera, dribling, bote y de saltos” (p. 8).				
<b>Objetivo:</b> desarrollar y aplicar ejercicios lúdicos individuales y trabajo en grupo que ayuden a desarrollar ritmo.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Realizar calentamiento con música combinando movimientos como abrir y cerrar pies, cruzando brazos, además de combinar con defensas.	45 min	Música	Observar la dificultad de algunos niños al momento de realizar movimientos con música.
<b>Miércoles</b>	Realizar posiciones, desplazamientos y elevación de rodillas con diferentes tipos de ritmos, realizando variantes con defensas y puños.	45 min	Cuadrados, Estrellas Forma de 8	Observar la igualdad y ritmo.
<b>Viernes</b>	Aplicación de movimientos libres, de forma individual, dirigiendo al grupo con su ritmo favorito.	45 min	Conos	Observar que movimientos realizan y si el equipo se mantiene igual con la música y sus compañeros.
		<b>T. total</b> 1h35min	Botellas	

Cuadro N° 33 **Sexto Microciclo**

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Ritmo.</b>				
<b>Concepto:</b> Jaimes, Monrroy, y Álvarez, (2012) señala: “es la capacidad para procesar un ritmo que nos viene dado del exterior, de reproducirlo en forma de movimientos y de plasmar en la actividad motora propia el ritmo “internalizado” de un movimiento, ritmo existente en las propias representaciones mentales por ejemplo ritmos de carrera, dribling, bote y de saltos” (p. 8).				
<b>Objetivo:</b> aplicar ejercicios lúdicos y predeportivos que ayuden al desarrollo del ritmo, combinando con gestos básicos deportivos, posiciones, desplazamientos y técnicas básicas de patada.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Realizar desplazamientos con diferentes tipos de ritmos marcados con aplausos.	45 min	Música, Paldes	Analizar el ritmo de los niños al momento de realizar posiciones y desplazamientos.
<b>Miércoles</b>	Diferentes maneras de saltar la cuerda, saltos en aros marcando tiempos de tres.	45 min	Cuerdas Ulas	Lograr diferentes ritmos con movimientos combinados.
<b>Viernes</b>	Actividades grupales, exhibiciones, coreografías, defensas y bloqueos.	45 min	Equipo Cuadros de tatami	Realizar videos con la coreografía de los niños.
		<b>T. total</b> 1h35min		

Fotografias N° 3



## UNIDAD 1

### TEMA 5: DESARROLLO DE CAPACIDAD COORDINATIVA ESPECIAL DE REACCIÓN

#### 1. Presentación

Weineck, J. (2005) dice: “la capacidad para iniciar y ejecutar intencionalmente acciones motoras a corto plazo ante una señal. Se trata aquí de reaccionar en el momento idóneo y con una velocidad apropiada para la tarea, siendo normalmente el grado óptimo la velocidad de reacción máxima” (p. 487).

Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles.

En su forma sencilla, la capacidad de reacción desempeña un papel dominante en las carreras de esprint en atletismo, y en su forma compleja sobre todo en los juegos deportivos grandes y menores

#### 2. Diagnostico

1.- ¿Cuál es el concepto de reacción?

-----



2.- ¿Cual es la clasificación de reacción?

-----

3.- ¿Enumere acciones donde se demuestre la reacción?

-----

### 3. Esquema



Fig. 37

### 4. Objetivo

Identificar los conceptos de reacción, su clasificación y ejemplos dentro de deportes de combate.

### 5. Lectura comprensiva

Pérez, J., González, L., y García, S. (2013) recalcan: “en el proceso deportivo, el ser humano se ve obligado a reaccionar a estímulos auditivos, visuales, táctiles, propioceptivos o mixtos. Como respuesta a estos tipos de estimulación, es posible una reacción a la señal que surge y reacciones de anticipación que suponen una extrapolación en determinadas correlaciones temporales, espaciales y espaciotemporales entre el estímulo y la acción de respuesta (p. 99).

### 6. Desarrollo del tema

Cuadro N° 34 **Séptimo Microciclo**

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Reacción.</b>				
<b>Concepto:</b> Pérez, J., González, L., y García, S. (2013): “el ser humano se ve obligado a reaccionar ante estímulos auditivos, visuales, táctiles, propioceptivos o mixtos. Como respuesta a estos tipos de estimulación, es posible una reacción a la señal que surge y reacciones de anticipación que suponen una extrapolación en determinadas correlaciones temporales, espaciales y espaciotemporales entre el estímulo y la acción de respuesta” (p. 215).				
<b>Objetivo:</b> desarrollar y aplicar ejercicios lúdicos y trabajo en grupo que ayuden desarrollar reacción.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Asignar diferentes posiciones como sentadas y acostadas, dar la misma orden con números.	45 min	Tatami	Observar a los niños al momento de reaccionar diferente con una orden diferente.
<b>Miércoles</b>	Hacer dos grupos, asignando un nombre a cada uno como día, noche, dulce salado, blanco, negro.	45 min	Áreas libres y áreas restringidas	Analizar qué equipo se equivoca o no recuerdo su nombre para reaccionar.
<b>Viernes</b>	En parejas tocar una parte del cuerpo del compañero y correr hasta que él o ella lo alcancen.	45 min	Conos	Observar que pareja se deja alcanzar y alcanzar.
		<b>T. total</b> 1h35min	Botellas	

Cuadro N° 35 **Octavo Microciclo**

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Reacción.</b>				
<b>Concepto:</b> Pérez, J., González, L., y García, S. (2013): “el ser humano se ve obligado a reaccionar ante estímulos auditivos, visuales, táctiles, propioceptivos o mixtos. Como respuesta a estos tipos de estimulación, es posible una reacción a la señal que surge y reacciones de anticipación que suponen una extrapolación en determinadas correlaciones temporales, espaciales y espaciotemporales entre el estímulo y la acción de respuesta” (p. 215).				
<b>Objetivo:</b> aplicar ejercicios lúdicos y predeportivos que ayuden al desarrollo de reacción simple y compleja, combinando con gestos básicos deportivos, posiciones, desplazamientos y técnicas básicas de pateo.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Asignar colores a diferentes desplazamientos, amarillo-adelante, azul atrás, rojo cambios.	45 min	Círculos de colores.	Analizar la dificultad de algunos niños al momento de realizar desplazamientos asignados con colores.
<b>Miércoles</b>	Realizar técnicas de patada básica asignada con sonidos, 1 sonido- pico, 2 sonidos- empeine, 3 sonidos- elevación.	45 min	palde	Observar la fluidez con la que realizan las técnicas básicas, además de no equivocarse con el sonido...
<b>Viernes</b>	Aplicación del test de reacción.	45 min	Conos metro	Calificar los resultados obtenidos en el test, según el tiempo empleado.
		<b>T. total</b> 1h35min		

## UNIDAD 1

### TEMA 6: DESARROLLO DE CAPACIDAD COORDINATIVA ESPECIAL DE COORDINACIÓN

#### 1. Presentación

Pérez, J., González, L., y García, S. (2011): señalan que: “dentro de las condiciones previas para desarrollar la coordinación motriz, se encuentran la experiencia anterior, la información sensorial, la capacidad intelectual y la anticipación” (p. 121).

Esta capacidad está sometida a cambios típicos en la niñez, razón por la cual, a pesar de estar estrechamente ligada a determinadas habilidades, tiene que considerarse como una capacidad coordinativa independiente.

La coordinación no debe verse solamente en la unión de habilidades, sino también dentro de la coordinación o acoplamiento de una habilidad compleja.

#### 2. Diagnostico

1.- ¿Cuál es el concepto de coordinación?

-----

2.- ¿Qué tipos de coordinación existen?

-----

3.- ¿Enumere acciones donde se demuestre coordinación?

-----

### 3. Esquema

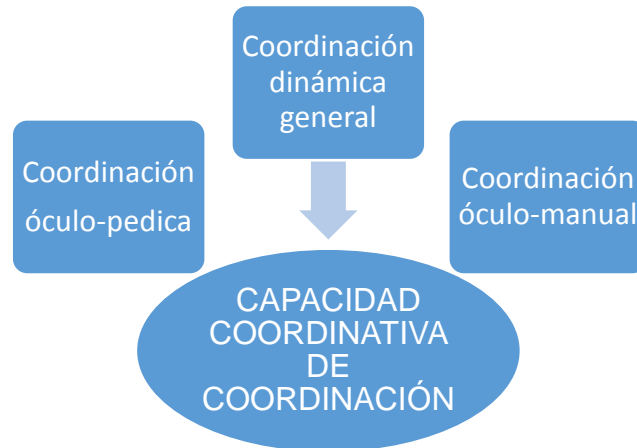


Fig. 38

### 4. Objetivo

Identificar los conceptos de reacción, su clasificación y ejemplos dentro de deportes de combate.

### 5. Lectura comprensiva

Risco, J., citada por Bequer, G. (2000) determina tres niveles de coordinación. Primer nivel: se da en el niño de (3 a 7 años). Se caracteriza porque el cuerpo participa en la acción en forma global. Segundo nivel: surge cuando el niño de (8 a 10 años) es capaz de enlazar dos o tres acciones básicas para constituir una frase de movimiento. La coordinación en este caso aumenta en dificultad, debido a que, por la introducción de técnicas elementales deben ir perfeccionando los ajustes sinérgicos de las acciones que trata de enlazar. Tercer nivel: se alcanza por la secuencia de muchas acciones diferentes sin llegar a la repetición de la acción (12-14 años) (p. 43-44).

### 6. Desarrollo del tema

Cuadro N° 36 **Noveno Microciclo**

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Coordinación.</b>				
<b>Concepto:</b> Pérez, J., González, L., y García, S. (2011): señala que: “dentro de las condiciones previas para desarrollar la coordinación motriz, se encuentran la experiencia anterior, la información sensorial, la capacidad intelectual y la anticipación” (p. 121).				
<b>Objetivo:</b> desarrollar y aplicar ejercicios lúdicos y trabajo en grupo que ayuden a la coordinación.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Realizar desplazamientos y elevaciones rectas por medio de figuras formadas con el tatami y triángulos...	45 min	Tatami triángulos	Observar la coordinación de cada niño al momento de combinar desplazamientos, y técnicas de pateo por medio de obstáculos.
<b>Miércoles</b>	En parejas desplazarse y tratar de quitarle la cuerda que el compañero tiene detrás.	45 min	cuerdas	Observar la capacidad de coordinación óculo pedica y óculo manual.
<b>Viernes</b>	En parejas frente con frente, lanzar pelotas de diferentes tamaños, al mismo tiempo que se desplaza.	45 min	pelotas	Observar que movimientos realizan y si sus movimientos son coordinados para no dejar caer el implemento.
		<b>T. total</b> 1h35min		

Cuadro N° 37 **Décimo Microciclo**

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Coordinación.</b>				
<b>Concepto:</b> Pérez, J., González, L., y García, S. (2011): señala que: “dentro de las condiciones previas para desarrollar la coordinación motriz, se encuentran la experiencia anterior, la información sensorial, la capacidad intelectual y la anticipación” (p. 121).				
<b>Objetivo:</b> aplicar ejercicios lúdicos y pre deportivos que ayuden al desarrollo de coordinación, combinando con gestos básicos deportivos, posiciones, desplazamientos y técnicas básicas de pateo.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Realizar un circuito de varios implementos y desplazarse en varias direcciones, combinando técnicas básicas de pateo.	45 min	Cuerdas triángulos	Analizar la dificultad de algunos niños al momento de realizar combinaciones con los pies.
<b>Miércoles</b>	Realizar en parejas desplazamientos y técnicas de pateo uno a uno.	45 min	Ulas paletas	Lograr movimientos combinados en parejas.
<b>Viernes</b>	Aplicación del test de coordinación viso motriz.	45 min	Balón, Conos, metro	Calificar los resultados obtenidos en el test, según el tiempo empleado.
		<b>T. total</b> 1h35min		

Fotografías N° 4



**Test de coordinación viso motriz**





## UNIDAD 1

### TEMA 7: DESARROLLO DE CAPACIDAD COORDINATIVA ESPECIAL DE ANTICIPACIÓN

#### 3. Presentación

Pérez, J., González, L., y García, S. (2013) señalan: “la anticipación es una capacidad coordinativa que prácticamente se puede captar mediante combinaciones motrices, manifestándose morfológicamente en la educación de la fase anterior o del movimiento total a la tarea motora siguiente” (p. 109).

Tal fenómeno se produce cuando, por ejemplo, un elemento de un conjunto motor debe comenzar justo en el momento en el que otro termina; cuando la mano destinada a atrapar una pelota, debe encontrarse en un punto preciso del espacio en el momento en que la trayectoria de la pelota pasa, entre los brazos, obteniendo varios resultados.

#### 2. Diagnóstico

1.- ¿Cuál es el concepto de anticipación?

-----

2.- ¿Enumere acciones donde se muestre anticipación?

-----

3.- ¿Mencione los tipos de anticipación?

---

### 3. Objetivo

Conocer el significado y plantear ejemplos prácticos en deportes de combate.

### 4. Lectura comprensiva

Peton, E.C. (1957-1962) citado por Bequer, G. (2000) indica tres formas de anticipación (p. 127).

**La anticipación por receptor:** el sujeto se apoya en una información presente en el medio para prever la posición futura de un estímulo. En este tipo de anticipación se precisa el momento en que el objeto estará en un punto determinado de su trayectoria.

**La anticipación perceptiva:** en este caso uno se apoya en el conocimiento que se tiene, por una experiencia motriz, de la regularidad de un acontecimiento. Se espera a ver aparecer este acontecimiento en un lugar determinado del espacio (anticipación perceptiva-espacial) o en un momento dado (anticipación perceptiva- temporal).

**La anticipación del efectuante:** es interesante observar que establecer un compromiso entre la necesidad de anticipar y la necesidad de esperar para tener un número de informaciones suficientes a fin de evitar errores para que el sistema nervioso central sea capaz de captar el momento que conviene preparar la secuencia que va a suceder a la que está en curso.

### 5.- Desarrollo del tema

Cuadro N° 38 **Onceavo Microciclo**

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Anticipación.</b>				
<b>Concepto:</b> Pérez, J., González, L., y García, S. (2013) señalan: “la anticipación es una capacidad coordinativa que prácticamente se puede captar mediante combinaciones motrices, manifestándose morfológicamente en la educación de la fase anterior o del movimiento total a la tarea motora siguiente” (p. 109).				
<b>Objetivo:</b> desarrollar y aplicar ejercicios lúdicos y trabajo en grupo que ayuden al desarrollo de la anticipación.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Combinar diferentes elementos gimnásticos correr, saltar, rodar.	45 min	Tatami	Observar si los niños realizan combinaciones libres y con la orden del entrenador.
<b>Miércoles</b>	Correr en zig- zag, a través de ulas o bastones.	45 min	ulas	Crear figuras con los materiales, y adaptarlos para trasladarse de diferente manera.
<b>Viernes</b>	Lanzamientos desde diferentes distancias y con pelotas de diferentes tamaños.	45 min	Pelotas	Observar los diferentes tipos de lanzamientos realizados con diferentes pelotas.
		<b>T. total</b> 1h35min		

Cuadro N° 39 **Doceavo Microciclo**

<b>Tema: Desarrollo de la Capacidad Coordinativa de Anticipación.</b>				
<b>Concepto:</b> Pérez, J., González, L., y García, S. (2013) señalan: “la anticipación es una capacidad coordinativa que prácticamente se puede captar mediante combinaciones motrices, manifestándose morfológicamente en la educación de la fase anterior o del movimiento total a la tarea motora siguiente” (p. 109).				
<b>Objetivo:</b> aplicar ejercicios lúdicos y predeportivos que ayuden al desarrollo de anticipación, combinando con gestos básicos deportivos, posiciones, desplazamientos y técnicas básicas de pateo.				
<b>Desarrollo</b>		<b>Tiempo</b>	<b>Materiales</b>	<b>Evaluación</b>
<b>Lunes</b>	Aplicar diferentes movimientos de patada frontal- defensa baja, elevación recta- defensa media.	45 min	Tatami.	Analizar la dificultad de algunos niños al momento de realizar combinaciones con patada y defensas con las manos.
<b>Miércoles</b>	Combinar saltos dominio de la ula, y técnicas de pateo por medio de bastones.	45 min	Ulas	Elaborar figuras con los materiales, y lograr movimientos combinados, con técnicas de pateo básico.
<b>Viernes</b>	Aplicación del test de anticipación.	45 min	Bastones	Calificar los resultados obtenidos en el test, según el tiempo empleado.
		<b>T. total</b> 1h35min		

Fotografías N° 5



Test de anticipación



## UNIDAD 2

### TEMA 1: CONCEPTUALIZACIÓN DE DEPORTES DE CONTACTO.

#### 3. Presentación

Un deporte de combate es un deporte competitivo de contacto donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas de contacto, con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo.

Las técnicas usadas pueden ser clasificadas en tres dominios: el golpe, el agarre, y el uso de un arma. Algunas reglas del encuentro se especializan en un área, mientras que otras permiten la superposición.

En contraste, un deporte de combate a menudo posee competencias (de oposición), y varias normas conductuales y de tiempos, destinadas a garantizar la integridad física de los oponentes; además, siempre hay un árbitro presente, que puede detener el combate. Aunque los deportes de combate se alejan del combate real, permiten enfrentarse a un adversario que tiene reacciones imprevisibles dentro de un entorno seguro.

#### 2. Diagnostico

Sírvase contestar en forma sincera y precisa las siguientes preguntas relacionadas con los deportes de combate.

1.- ¿Conceptualice el termino deporte?

-----

2.- ¿Qué es un deporte de combate o contacto?

-----

3.- ¿Enumere 4 características de los deportes de combate?

-----

4.- ¿Enumere 4 deportes de combate, que usted conozca?

-----

### 3. Esquema



Fig. 39

#### Deportes de combate olímpicos

- Boxeo
- Esgrima
- Lucha grecorromana
- Lucha libre olímpica
- Taekwondo
- Judo

#### Deportes de combate no olímpicos

<ul style="list-style-type: none"><li>• Karate</li><li>• Kendō</li><li>• Kick boxing</li><li>• Lethwei</li><li>• Lucha leonesa</li><li>• Lucha profesional</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Shoot wrestling</li><li>• Sumo</li><li>• Artes marciales mixtas</li><li>• Esgrima</li><li>• Full contact</li><li>• Jiu-jitsu brasileño</li></ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **4. Objetivo**

Comprender y relacionar el concepto de deporte de contacto, cuales considera deportes de combate, características y semejanzas.

#### **5. Desarrollo del tema**

##### **Deporte de contacto**

Lo más importante de los deportes de combate radica en que todas sus actividades se basan en un espíritu de autodefensa, su código le prohíbe los ataques injustos o el uso innecesario de la fuerza, no sólo es un arte superior de defensa personal relacionado a aspectos de combate o técnicas de lucha, sino que tiene un valor agregado de buen sentido por quienes lo practican.

Peña, E. Pavón, M. (2006) la principal característica “es la de ser un deporte de lucha libre en el que se usan sólo las manos y los pies descubiertos para repeler las acciones del contrario. (p. 4). En la competencia deportiva la aplicación de los fundamentos y técnicas superiores se desarrollan bajo reglas preestablecidas.

#### **6. Definiciones**

Algunos especialistas y estudiosos de la actividad definen los deportes de combate como:

El método de combate que usa los brazos y las piernas. 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 y los pies.

Es una versión de combate sin armas diseñado para la defensa personal. Implica una manera de pensar y vivir, especialmente en inculcar el concepto del espíritu de la auto-disciplina y los ideales de moralidad noble.

Méndez, E. (2000) señala:

**Es el camino hacia el desarrollo de actitudes y aptitudes enmarcadas en lo justo, correcto y moral, es el camino que se proyecta a la perfección del hombre como tal, al desarrollo de las capacidades mentales, psicomotoras y orgánicas, al cultivo de virtudes y valores humanos. Involucra aspectos de la mente y el espíritu, lo que determina los deportes de combate como una actividad física-deportiva completa que forma parte de la constitución y naturaleza de quien lo practica permanentemente (p. 21)**

## 7. Autoevaluación

De acuerdo al diagnóstico que resolvió al comenzar el estudio del tema, conteste el cuestionario y establezca la diferencia entre lo que usted respondió inicialmente y lo que ahora sabe y comprende.

1. Deporte de combate es: -----
2. Mencione los deportes de combate que conoce-----
- 3.-Escriba 2 semejanzas y 2 diferencias entre los deportes de combate que usted menciona-----

## UNIDAD 3

### TEMA 1: FUNDAMENTOS Y TÉCNICAS BÁSICAS DE DEPORTES DE COMBATE

#### 1. Presentación

Se denominan técnicas al conjunto de medios de ataque y defensa, que como resultado de ejercicios sistemáticos .Las técnicas fundamentales, son aquellas básicas para el desarrollo específico de los deportes de contacto, son las defensas y ataques que poco a poco se van desarrollando y aplicando de acuerdo al nivel de formación y autoaprendizaje de los deportistas y su aplicabilidad desde un punto de vista marcial y/o deportivo.

Peña, E. y Pavón, M. (2006) plantean como objetivo general de importancia “desarrollar la preparación de los deportistas teniendo en cuenta las particularidades del TKD como actividad física y utilizar las ventajas que como método de defensa personal” (p. 7).

#### 2. Diagnóstico

Sírvase contestar en forma sincera y precisa las siguientes preguntas relacionadas con los deportes de combate.

1. ¿Qué técnicas o destrezas de deportes de combate conoce Ud.?

-----

2. Señale los segmentos corporales que se utilizan en el los deportes de contacto.

Defensa: .....

Ataque: .....

3. En el deporte de contacto, los bordes de pies y manos, codos, rodillas y puños son empleados para .....

### 3. Esquema conceptual

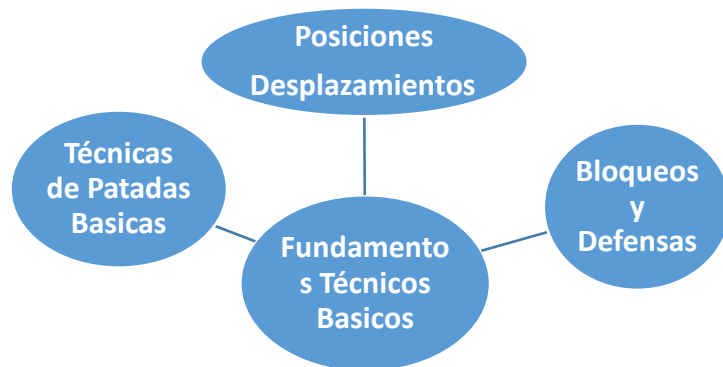


Fig. 40

### 4. Objetivo

Conocer y relacionar las técnicas fundamentales que presenta el a los deportes de combate.

### 5. Desarrollo del tema

#### Posiciones

A la hora de ejecutar las diversas técnicas, es importante la posición correcta del cuerpo y especialmente la de las piernas. Las posiciones tienen especial importancia en la ejecución de las series gráficas, pero incluso en la competición de combate es importante mantener el cuerpo en una postura correcta para que nuestras técnicas sean lo más efectivas posible.

## **Patadas**

Los deportes de contacto de destacan por sus técnicas de patada, normalmente enfocadas al ataque al tronco o la cabeza. Cada técnica de patada tiene a su vez variaciones a diversas alturas, con giro, en salto, hacia un lado, hacia atrás, etc.

## **Técnicas de mano y puño.**

Los deportes de contacto incluyen una gran cantidad de técnicas de ataque con el puño o la mano abierta. Las diversas técnicas de puño difieren en el área del mismo con la que se golpea (nudillos, dorso de la mano...) y en la dirección del golpe (hacia fuera, frontal.). Las técnicas de mano abierta, se diferencian también en la posición de la misma (horizontal o vertical) y en la parte de la mano con la que golpeamos (borde cubital y radial, punta de los dedos...)

## **Bloqueos y defensas**

En los deportes de combate se manejan una gran variedad de técnicas de defensa, en función de la dirección y la altura del ataque del que nos queramos defender. Existen también combinaciones de defensa y ataque, así como combinaciones de dos defensas simultáneas. Estas técnicas pueden realizarse con la palma de la mano, el exterior o el interior del brazo, con el borde cubital o radial de la mano, etc.

En los deportes de combate se utilizan las manos y los pies desnudos para defender y atacar o contra-atacar al oponente haciendo impacto con el puño cerrado, y haciendo impacto con cualquier parte del pie, su torso o en la cara.

## 6. Lectura y reflexiones

Los deportes de combate 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 e izquierda- y, utilizando manos abiertas, puños, codos, rodillas y pies entre otros segmentos corporales. Al igual que en otras artes marciales como el Hapkido, Karate, kingboxing, o Taekwondo existen técnicas variadas de defensa personal como barridos, luxaciones o proyecciones. Estas técnicas a menudo se combinan con otras como patadas o técnicas de puño.

## 7. Autoevaluación

1. Escriba 4 características de los deportes de contacto.

-----  
-----

2.- Señale las técnicas básicas de ataque y de defensa que conoce y se utilizan en los deportes de combate, para la defensa y ataque.

Defensa: -----

Ataque-----

3.- ¿En los deportes de combate, los dorsos de los brazos y las piernas son utilizadas para la ofensiva? Encierre en un círculo su respuesta.

SI o NO

## UNIDAD 3

### TEMA 2: TÉCNICAS DE POSICIÓN Y DESPLAZAMIENTOS

#### 1. Presentación

Los primeros movimientos en la enseñanza-aprendizaje de deportes de combate, están interrelacionados para resolver situaciones concretas desde un punto de vista ofensivo-defensivo son los elementos técnicos de posición y desplazamientos.

Una postura correcta, significa la posición principal que le permiten realizar acciones deportivas (técnicas-tácticas) dinámicas. Facilita la educación del hábito hacia los desplazamientos económicos y oportunos.

La dinámica del deporte exige espectacularidad y solvencia en los desplazamientos, por ello observaremos distintos modos de desplazarse en forma lineal, diagonal en semicírculos y con giros en distintas direcciones.

#### 2. Diagnóstico

1. ¿Qué técnicas de posición y de desplazamiento conoce Ud.?

-----

2. ¿Señale 2 posiciones fundamentales para los deportes de combate?

-----

3.- ¿Cuál considera usted la posición y el desplazamiento más utilizado?

-----

### 3. Esquema Conceptual

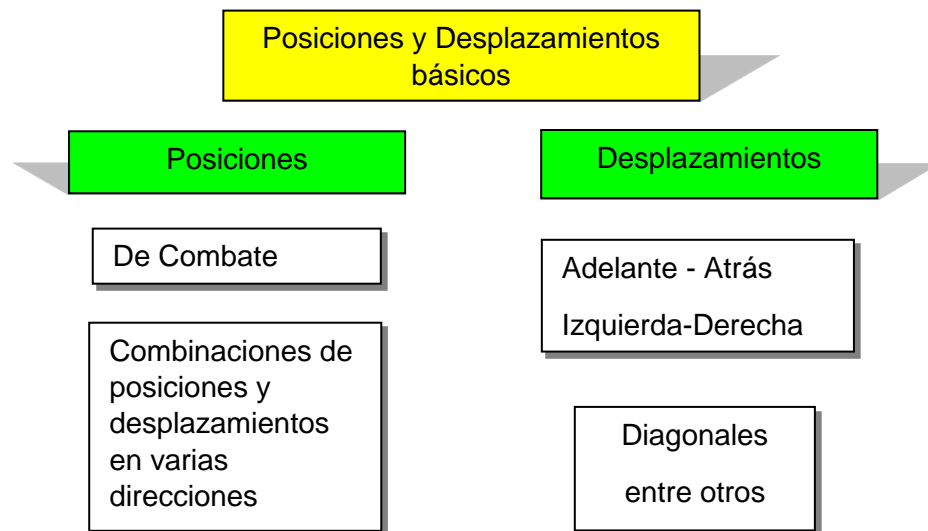


Fig. 41

### 4. Objetivo:

Conocer y determinar las alternativas técnicas de posiciones y desplazamientos básicos para lograr un ritmo adecuado para el combate aplicando iniciativa y creatividad.

### 5. Desarrollo del Tema

Es importante señalar la importancia de la actividad postural como elemento ofensivo de deportes de combate. La posición correcta facilita la educación del hábito hacia los desplazamientos “económicos” y oportunos, lo que permite la ejecución de cualquier elemento ofensivo de ataque y contraataque en la defensiva.

#### Posiciones:

Es importante señalar la importancia de la actividad postural como elemento ofensivo-defensivo. Según el criterio de Verkhoshansky (2002): “Puede definirse la actividad postural como la capacidad de reproducir (reconstruir) la posición exigida del cuerpo en el espacio o conservar su estabilidad en el transcurso del tiempo necesario” (p. 229).

## Cuadro N° 40

### Los Desplazamientos de Combate.

Fernández, R Los desplazamientos de combate “son los movimientos o acciones corporales que permiten a un atleta trasladarse con facilidad, diversidad y ahorro de tiempo hacia distintos ángulos del área de combate” pág. 20. Estos cumplen otras funciones como mantener la distancia de combate adecuada según las acciones técnico tácticas, como fintas a través del cambio de ritmo y dirección, como medio de impulso de una técnica cualquiera y en diversas acciones de maniobras durante el combate.

Izquierda-derecha



Adelante-atrás



Paso y avance



Semicirculares

Circulares



Diagonales





## 6. Lectura y reflexiones

“Las medallas, los campeones y los torneos son importantes, pero lo es más la necesidad de crear buenos ciudadanos, porque ellos a fin de cuentas, son los verdaderos campeones de la vida. Se ha puesto demasiado énfasis en el aspecto competitivo cuando la esencia de las artes marciales es forjar hombres de actitud positiva, agresivos y a la vez con disciplina y respeto. Hombres cuyo campo de batalla sea la vida misma y salgan por una medalla de oro todos los días” Prof. Dai Won Moon.

## 7. Autoevaluación

1.- ¿Cómo lograr una ejecución eficiente y efectiva de las posiciones y desplazamientos?

-----

2.- Señale dos combinaciones básicas de posición y desplazamiento

-----

3.- ¿Realice un pequeño esquema sobre las posiciones y desplazamientos?

## 8. Actividades complementarias

Practicar las posiciones y desplazamientos en forma individual, observando los detalles frente a varios espejos (sombra).

Confrontar experiencias entre compañeros cumpliendo movimientos rítmicos de semicombate y / o combate según su nivel de experiencia deportiva. Observar el video interactivo y resolver problemas con la ayuda de profesionales de esta disciplina deportiva.

## UNIDAD 3

### TEMA 3: TÉCNICAS OFENSIVAS - TÉCNICAS DE PATADA.

#### 1. Presentación

La temática corresponde al análisis de las técnicas de pateo, por ser más características y preponderantes en el reglamento que exige el deporte, y que es además el objetivo fundamental. Se considera que a nivel deportivo se utiliza el 80% de las técnicas de piernas y el 20 % de técnica de brazo. Las técnicas de deportes de combate exigen del uso de pies y manos (ataque y defensa) en perfecta armonía con las posiciones y desplazamientos.

El contenido de este trabajo se ha organizado primeramente caracterizando tres técnicas de pateo: empeine, frontal y elevación recta. Qué por su estructura van dirigidas en tres direcciones diferentes.

#### 2. Diagnóstico

1. ¿Cuáles son los elementos técnicos más utilizados en los deportes de combate?

-----

2.- Señale dos técnicas de pateo. Conoce la progresión y secuencia de estas técnicas

-----

3.- ¿Cuál es la progresión de las técnicas de patada y la ejecución con los diferentes elementos técnicos?

-----

### 3. Esquema conceptual

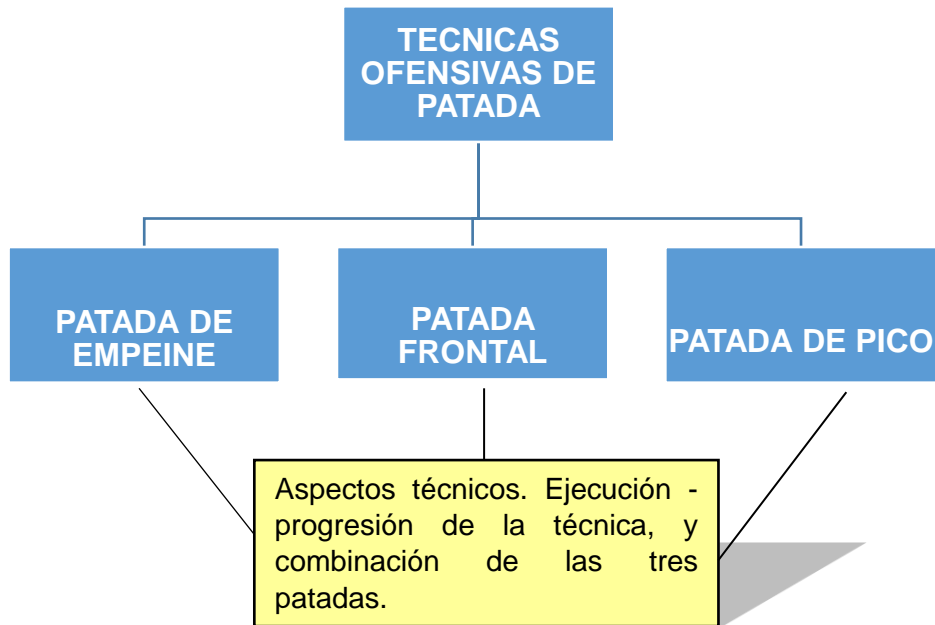


Fig. 42

### 4. Objetivo

Conocer y aplicar la secuencia-progresión de las técnicas de patada: de empeine, frontal y elevación recta, estableciendo la importancia de ejecutar actividades físico deportivas previas.

### 5. Desarrollo del tema

#### Aspectos técnicos

Para efectos básicos de enseñanza y aprendizaje se debe partir desde la posición de combate considerando al pie atrasado para el ataque en las técnicas de patada a pie firme; para una mayor comprensión de la ejecución de dichas técnicas, se analiza la secuencia o progresión de la técnica, es decir, la sucesión de movimientos paso a paso.

Es necesario señalar que, desde cuando se inicia hasta cuando se finaliza cualquier técnica de patada, se debe mantener la guardia con los brazos cubriendo la cara, el tronco anterior y sus costados para prevenir de contraataques del oponente. La mirada del ejecutante será permanente al adversario.

El impacto al patear debe ser enérgico, de tal forma que, los músculos del abdomen y del segmento que actúa se contraigan y relajen rápidamente. En el momento de impactar con el pie, la cadera se proyectará hacia el objetivo o adversario con la finalidad de tener mayor alcance y desplazamiento.

### **Ejecución y progresión técnica**

Generalmente en la ejecución de las técnicas de patada, adaptado de Méndez, E. (2000), se cumple la siguiente secuencia:

- Posición de combate (equilibrio corporal)
- Angulo de elevación (pierna arriba y rodilla flexionada).
- Equilibrio en el centro de gravedad.
- Desplazamiento rotacional del pie de base (talón hacia delante)
- Extensión de la pierna e impacto con el pie (zona respectiva)
- Penetración profunda de cadera
- Angulo de elevación. (paso 2 igual a paso 5)
- Posición de combate o de listos. (p. 75)

### **6. Lectura y reflexiones**

En los deportes de combate la ejecución de técnicas presentan características espectaculares, es un deporte elegante, dinámico, con

características de elegancia y sutileza pero, al mismo tiempo confluyen aspectos de alta energía y contundencia.

## 7. Autoevaluación

1.- ¿Cuál de las técnicas de pateo es más utilizada en el combate deportivo?

-----

2.- ¿Cuál de las técnicas de patada le representa mayor dificultad?

-----

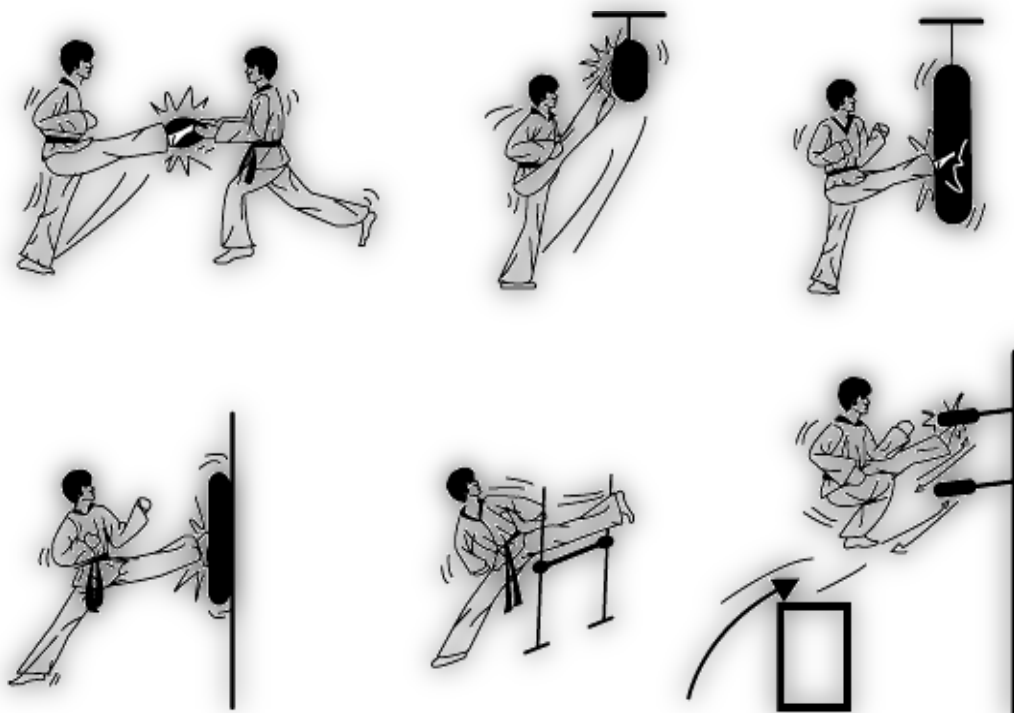
3.- ¿Señale cuál es el paso más importante de la ejecución de técnicas?

-----

## Actividades recomendadas

Ejercicios técnicos con implementos.

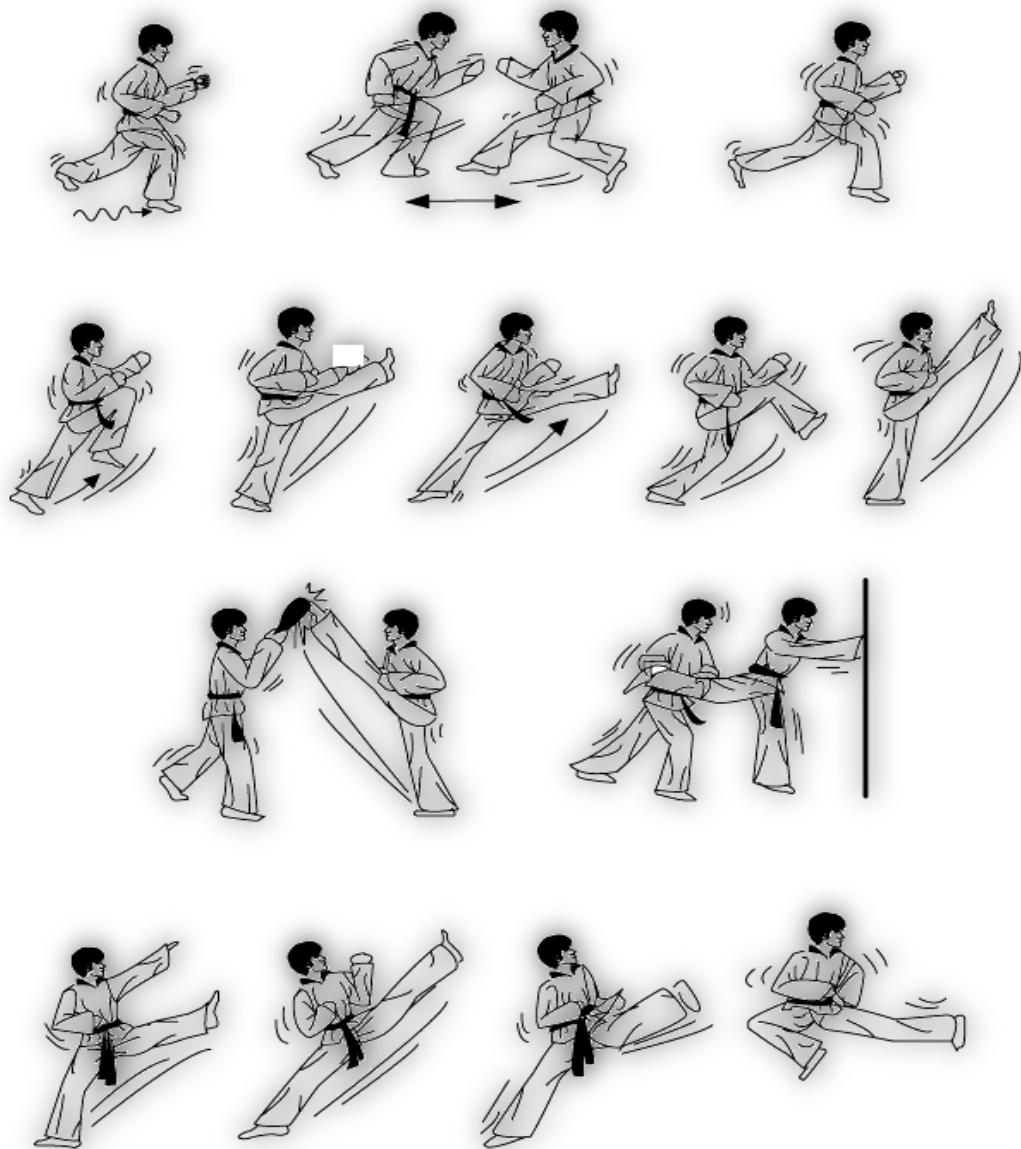
Grafico N° 43



Fuente: Adaptado por Méndez, J. (2009)

Para el logro de los mejores resultados en los deportes de combate, se requiere una técnica perfeccionada, es decir el modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios. En el proceso de la enseñanza se modifica el nivel de dominio de la técnica que va desde la técnica elemental y simplificada de los novatos hasta el elevado arte técnico de los maestros.

Grafico N° 44



Fuente: Adaptado por Méndez, J. (2009)

Cuadro N° 41

**Tema:** Técnica de Patada Frontal.

**Objetivo:** Ejecutar y aplicar coordinada y eficientemente la técnica de frente o patada frontal.

**PROGRESIÓN DE LA PATADA FRONTAL.**

Es un ataque que inicia con la elevación de rodilla, proyectando la pierna con una hiperextensión de cadera con dirección al mentón realizada con la flexión de falanges de los dedos del pie. Las consideraciones a tener en cuenta para desarrollar la máxima potencia (eficiencia y eficacia) en esta patada son: posición de combate, ángulo de elevación frontal, penetración profunda de la cadera, sincronización del desplazamiento de ambas piernas al golpear y empuje del torso en la misma dirección del pie que golpea, ángulo de elevación frontal y adopta nuevamente la posición inicial.

Desde la ejecución básica de esta técnica podemos agregar elementos técnicos como desplazamiento, saltos y giros para alcanzar mayor espectacularidad y contundencia.

Fotografía N° 6



Cuadro N° 42

**Tema:** Tema: Técnica de Patada de Empeine

**Objetivo:** Ejecutar y aplicar coordinada y eficientemente la progresión de la técnica de patada con el empeine.

**PROGRESIÓN DE LA PATADA DE EMPEINE**

1. Posición de combate (equilibrio corporal) 2. Angulo de elevación (pierna arriba y rodilla flexionada). Sobre el centro de gravedad. 3. Desplazamiento rotacional del pie de base (talón hacia delante) 4. Extensión de la pierna e impacto con el pie (zona respectiva) al objetivo. 5. Penetración profunda de cadera. 6. Angulo de elevación. (Paso 6 igual a paso 2) 7. Posición de combate o de listos.

Fotografía N° 7





Cuadro N° 43

**Tema:** Tema: Técnica de Patada de pico o elevación recta

**Objetivo:** Ejecutar y aplicar coordinada y eficientemente la progresión de la técnica de elevación recta.

### **PROGRESIÓN DE LA TÉCNICA DE ELEVACIÓN RECTA**

Es un ataque que inicia con la elevación de rodilla, proyectando la pierna con una hiperextensión de cadera con dirección a la parte más alta (cara) determinando, su golpe con la planta del pie. Las consideraciones a tener en cuenta para desarrollar la máxima potencia (eficiencia y eficacia) en esta patada son: posición de combate, ángulo de elevación frontal, penetración profunda de la cadera, sincronización del desplazamiento de ambas piernas al golpear y empuje del torso en la misma dirección del pie que golpea, ángulo de elevación frontal y adopta nuevamente la posición inicial.

Desde la ejecución básica de esta técnica podemos agregar elementos técnicos como desplazamiento, saltos y giros para alcanzar mayor espectacularidad y contundencia.

Fotografía N° 8



## UNIDAD 3

### TEMA 4: TÉCNICAS DEFENSIVAS CON BRAZO

#### 1. Presentación

En los deportes de combate el bloqueo es especialmente importante. Las técnicas de bloqueo efectivas no sólo pueden resistir un ataque, sino también regresar la fuerza y el impulso del atacante contra el mismo. La energía del defensor se concentra de tal manera que puede infligir severo dolor o lesiones al brazo o la pierna ofensores. La mayoría de bloqueos o defensas se hacen con los brazos y las manos, aunque también se usan los pies.

La temática corresponde a la descripción de los dos bloqueos o defensas básicas: defensa media, alta y baja, desde la posición normal.

#### 2. Diagnóstico

Como usted ya conoce, el cuestionario pretende identificar las opiniones y conocimientos previos que tiene sobre aspectos defensivos.

1.- ¿Qué tipos de defensa, conoce de los deportes de contacto?

-----

2.- ¿Cuál es la progresión de la defensa media?

-----

3.- ¿Desde de que parte del cuerpo se ejecutan las defensas básicas?

-----

### 3. Esquema conceptual

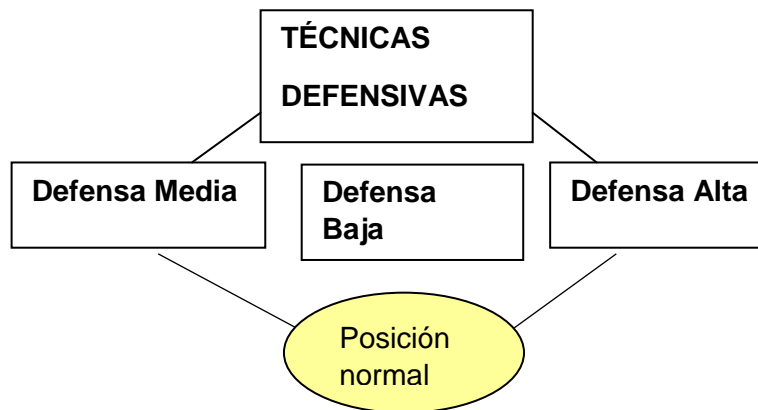


Fig. 45

### 4. Objetivo

Conocer y aplicar la secuencia-progresión de las técnicas defensivas básicas baja, media y alta desde la posición normal respectivamente con la finalidad de dominar aspectos autodefensivos.

### 5. Desarrollo del Tema

#### Aspectos técnicos

Al ejecutar un bloqueo, se debe tomar en cuenta la predisposición psicológica en armonía con una buena posición, equilibrio postural y la ejecución correcta al bloquear con una mano u otra mano, Haga girar con energía la muñeca del brazo que defiende para este propósito, la cadera deberá hacer una torsión ligera, esto le proporciona un mayor ímpetu a la acción de bloqueo y la posibilidad de un uso inmediato de otra técnica.

La defensa baja, media y alta son bloqueos enfocados o síncronos. Se emplean contra patadas y golpes dirigidos al área del tronco y a la

cara. Presentan ligeras variaciones, dependiendo de la postura en que sean usados y de acuerdo a la modalidad. En las formas se observará una mayor definición técnica; en la modalidad de combate deportivo se desarrolla un estilo más apropiado de acuerdo al nivel y experiencia del deportista ante situaciones ofensivas.

## **6. Lectura y reflexiones**

La esencia de deporte de combate es hacer consciente al individuo de su fuerza natural y de cómo aplicarla con la mayor ventaja posible. De éste modo, la persona supera su única debilidad real: su falta de fe en sí mismo.

Cuando uno se consagra con sinceridad a la práctica de este deporte, ingresa a una situación de relaciones recíprocas, en la cual el valor moral se incrementa a través del desarrollo físico, y la vanidad se transforma en auténtica confianza.

## **7. Autoevaluación**

1. ¿Describa la secuencia técnica de la defensa media?

-----

2. ¿Cuál considera usted el paso más importante en la ejecución de esta defensa?

-----

3. ¿Qué criterio le merece la siguiente proposición: Un bloqueo efectivo puede hacer innecesario el contraataque.

-----

**Tema:** Defensa baja en posición normal.

**Objetivo:** Coordinar en forma eficiente la defensa Baja desde la posición normal.

Cuadro N° 44

**Forma de Ejecutar**

1. Al iniciar el paso normal con el pie izquierdo el puño izquierdo se sitúa en el hombro contrario (pulgar hacia arriba), mientras el brazo derecho se extiende hacia abajo, se ejecuta la defensa baja, mientras el puño derecho se ubica nuevamente en la cintura (cresta iliaca), con el dorso hacia abajo.

2. Al contactar toda la planta del pie izquierdo en el piso, simultáneamente el brazo izquierdo baja hasta ubicarse a una cuarta del muslo, antes de bloquear, la muñeca gira poniendo el dorso del puño izquierdo hacia arriba, el borde cubital del antebrazo y de la muñeca adopta una posición semiflexionada.

Fotografía N° 9



**Tema:** Defensa alta en posición normal.

**Objetivo:** Coordinar en forma eficiente la defensa alta, desde la posición normal.

Cuadro N° 45

**Forma de Ejecutar**

1. Al iniciar el paso normal con el pie izquierdo el puño izquierdo se sitúa en el lado derecho de la cintura (dorso abajo), el puño derecho a la altura del hombro izquierdo (dorso arriba).

2. Al contactar toda la planta del pie izquierdo en el piso, simultáneamente el brazo izquierdo sube hasta ubicarse al frente y sobre la cabeza, antes de bloquear, la muñeca gira poniendo el dorso del puño izquierdo hacia atrás, el borde cubital del antebrazo y de la muñeca adopta una posición inclinada para la defensa, existe contracción muscular del brazo al momento del bloqueo, y finalmente el puño derecho baja a ubicarse en el lado derecho de la cintura (dorso abajo).

Fotografía N° 10



**Tema:** Defensa media en posición normal.

**Objetivo:** Coordinar en forma eficiente la defensa media, desde la posición normal.

Cuadro N° 46

**Forma de Ejecutar**

1. Al iniciar el paso normal con el pie izquierdo el puño izquierdo se sitúa en el lado derecho de la cintura (dorso abajo), el puño derecho a la altura del hombro izquierdo (dorso arriba).

2. Al contactar toda la planta del pie izquierdo en el piso, simultáneamente el brazo izquierdo sube hasta ubicarse al frente y sobre la cabeza, antes de bloquear, la muñeca gira poniendo el dorso del puño izquierdo hacia atrás, el borde cubital del antebrazo y de la muñeca adopta una posición inclinada para la defensa, existe contracción muscular del brazo al momento del bloqueo, y finalmente el puño derecho baja a ubicarse en el lado derecho de la cintura (dorso abajo).

Fotografía N° 11



## **6.7. Impactos**

### **Socio-Educativo**

Los niños deportistas que practican o se deciden por deportes de combate, ellos con la orientación y capacitación estarán siendo parte de un nuevo proceso educativo-deportivo; esto a la vez tendrá una proyección positiva hacia los niños y jóvenes que son la generación que en futuro inmediato tendrá en sus manos el éxito o fracaso deportivo.

La propuesta nace de la UTN por lo tanto se incrementa los niveles de credibilidad de la institución en la sociedad.

Se alcanza formación integral del deportista. Se eleva el nivel formativo y competitivo del deporte en general.

### **Personal**

La presente propuesta tendrá un impacto en el nivel de autoestima de los niños deportistas, por salud y ocupar de mejor manera el tiempo libre, mejorando así su calidad de vida.

### **Sobre el Conocimiento e Intelecto**

La propuesta establece una nueva visión sobre las tendencias actuales de la preparación de los deportes de combate.



Las soluciones de preparación surgen de la iniciativa, el pensamiento innovador y creativo del niño deportista. Se entiende que es un deporte de gran exigencia física y mental por lo tanto se requiere de deportistas con una gran capacidad intelectual en todas sus manifestaciones (inteligencia emocional, inteligencia kinestésica,... entre otras.

## **6.8 Difusión**

La difusión será a través de la socialización de la propuesta en los clubes de la UTN, Ligas deportivas cantonales de la provincia de Imbabura y Carchi.

Particularmente se orientará una charla sobre la problemática que ha sido objeto de investigación y estudio, a los entrenadores y monitores deportivos.

## 6.9 Bibliografía

BEQUER Gladys. (2000) “La Motricidad en la Edad Preescolar”, Primera Edición, Editorial Kinesis, Armenia-Colombia.

BLÁZQUEZ Domingo. (2010) “La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar” Primera Edición, Editorial Inde, Barcelona- España.

BLÁZQUEZ Domingo, SEBASTIÁN Enric. (2008) “Enseñar por Competencias en Educación Física”. Segunda Edición. Editorial Inde. España.

BOMPA Tudor, (2003) “Periodización Teoría y Metodología del Entrenamiento” Primera Edición, Editorial Hispano, Barcelona- España.

BOMPA Tudor, (2005) “Entrenamiento para Jóvenes Deportistas”, Primera Edición, Editorial Hispano Europa, Barcelona España.

BROWN Lee E. (2007) “Entrenamiento de la Velocidad, Agilidad y Rapidez” primera edición, España.

BRUGGEMANN Detlev. (2004) “Entrenamiento para niños y jóvenes” Editorial Paidotribo, Primera Edición Barcelona –España.

CAMACHO Hipólito (2010) “Pedagogía Y Didáctica de la Educación Física” Editorial kinesis, Barcelona- España.

CAMPOS José, y RAMÓN Víctor, (2003) “Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo”, Segunda Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona.

CARILLO, Antonio., RODRÍGUEZ, Jordi. (2009) “El básquet a su medida premini de 8 a 10 años” Editorial Inde, España.

CRUZ, Rafael. (2008) “De la A a la Z en los deportes”, Editorial Everest. España.

DELGADO, D., PÉREZ, J., y NÚÑEZ, A. (2009) “Fundamentos teóricos de la educación física”, Editorial Pila Teleña, España.

DIETRICH Martin, KLAUS Lehnertz y KLAUS Carl (2007) “Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo”, Segunda Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona.

ENFEDAQUE Elena (2007) “Ejercicios de Educación Física” Primera edición, Editorial Parramon, Barcelona –España.

GIL, P. (2001) “Metodología Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas”. Imprenta. Algoraf. Cádiz-España.

GUAYASAMÍN, Natacha. SÁNCHEZ, Carlos. (2009) “Evaluación del desempeño Docente”, Primera Edición, Sin Editorial, Quito- Ecuador.

JAIMES, MONRROY, ÁLVAREZ (2012) “Las Competencias Cognitivas y Emocionales Desde La Educación Física” Editorial Kinesis, Colombia.

LEE WON IL. (1 985). “Taekwondo, Técnicas superiores” Editorial. Hispano europea, Barcelona.

MARTÍNEZ Lurdes (2008) “Educación Física, Transversalidad y Valores”, Primera Edición, Editorial Wolters Kluwer, Madrid – España.

MARTÍNEZ, Emilio. (2002) “Pruebas de Aptitud Física”, Tercera edición, Editorial Paidotribo, Barcelona -España.

MÉNDEZ, E. (2000) “Guía Didáctica de Taekwondo”. Ibarra-Ecuador.

MÉNDEZ, Jacinto (2009) Tesis De Maestría: “Autoaprendizaje para el Dominio Básico de los Conocimientos teóricos y la Ejecución de técnicas ofensivas y defensivas del Taekwondo”, Ibarra-Ecuador.

MUÑOZ Andrés (2010) “Procesos Deportivos Metodología para Técnicos y Monitores” Editorial Kinesis, Armenia- Colombia.

NITSCH. J, NEUMAIER. A, MAREES. H, MESTER, J. (2002)” Entrenamiento de la Técnica” Primera edición, Editorial Paidotribo, Barcelona- España.

PEÑA, Ernesto. PAVÓN, Miguel. (2006) “Programa de Preparación del Deportista de Taekwondo-Federador”. Ecuador.

PÉREZ, J., GONZÁLEZ, L., y GARCÍA, S. (2011) “Educación Física: Sesiones 2do ciclo primario”, Editorial Pila Teleña, Madrid- España.

PÉREZ, J., GONZÁLEZ, L., y GARCÍA, S. (2013) “Educación Física: Sesiones 3er ciclo primaria”, Editorial Pila Teleña, Madrid- España.

PLATONOV N. Vladimir y BULATOVA M. Marina (2001) “La Preparación Física”, Cuarta Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona- España.

REH Johannes y RITTER Ingeborg (2000) en su obra “La teoría y Metodología general del entrenamiento Las Capacidades Físicas”, Alemania.

RIERA, Joan. (2005) “Habilidades en el deporte”, Editorial Inde, España.

RODRÍGUEZ Freddy (2007) “Competencias de la A a la Z”, Primera edición, Editorial Ecuador del Futuro, Quito –Ecuador.

RUSCH Horst, WEINECK Jurgen (2004) “Entrenamiento y Práctica Deportiva Escolar”, Editorial Paidotribo, Barcelona- España.

SILVA German (2002) “Diccionario básico del Deporte y la educación Física” Editorial Kinesis, Armenia –Colombia.

VARGAS, René. (2007) Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial UNAM. D.F. México.

VARIOS AUTORES (2003), “Manual De Educación Física y Deportes Técnicas Y actividades Prácticas” Primera edición, Editorial Océano, Barcelona –España.

VASCONCELOS RAPOSA A., (2000) “Planificación y Organización Del Entrenamiento Deportivo” Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona–España.

VERKHOSHANSKY Yuri, (2002) “Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo” Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona–España.

VILLARROEL, J. (2003) “Pedagogía Socio-crítica y Cultura Física”, Imprenta UTN., Ibarra, Ecuador.

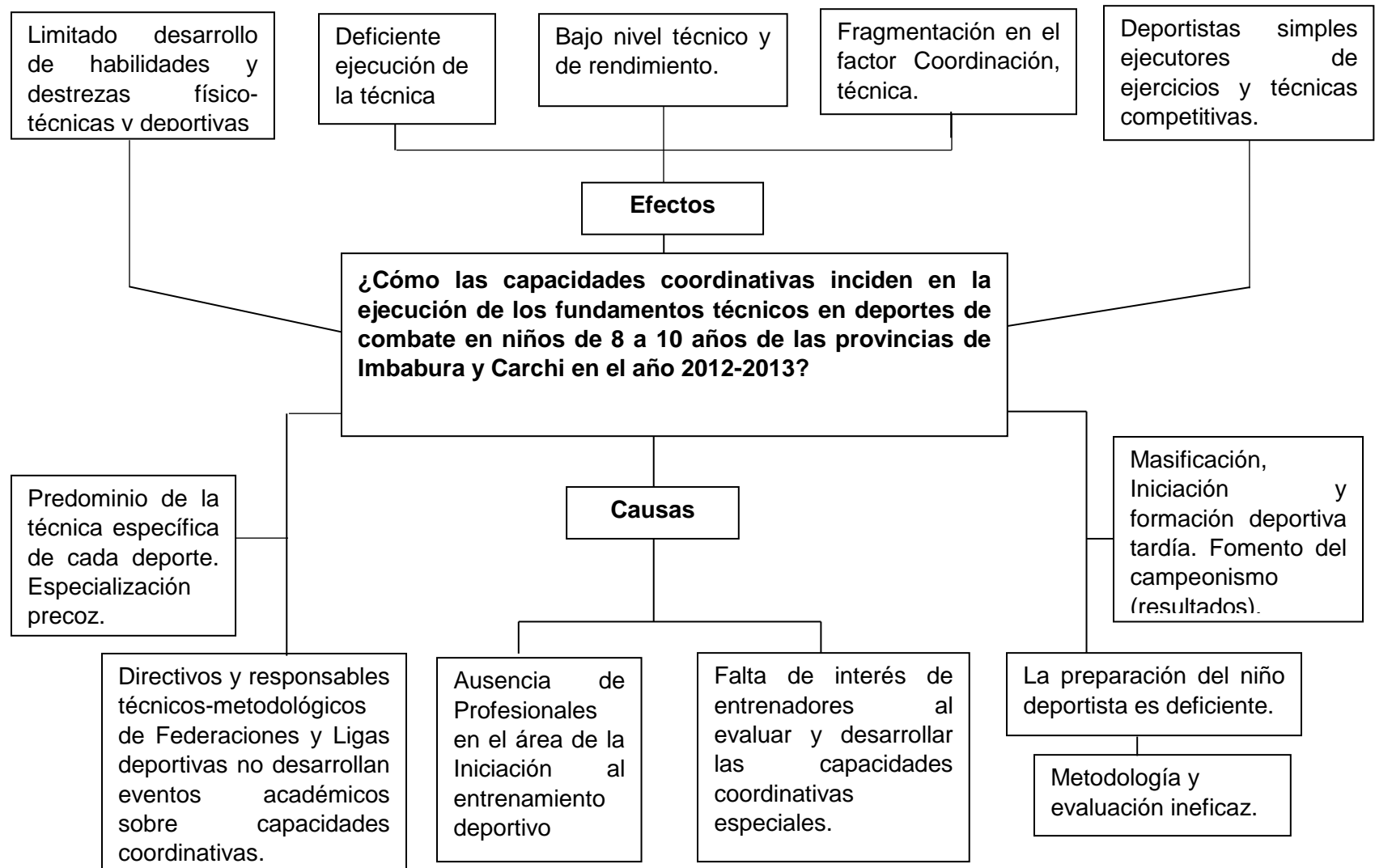
WEINECK, Jurgen (2005),” Entrenamiento Total”, Editorial Paidotribo, Primera Edición, Barcelona-España.

ZAPATA Oscar (1998) “La Psicomotricidad y el Niño” Tercera Edición, Editorial Trillas, D.F. México- México

**Anexos:**

- 1. Árbol de Problemas.**
- 2. Matriz de Coherencia**
- 3. Matriz Categorical**
- 4. Test.**
- 5. Fichas de Observación.**
- 6. Encuesta.**
- 7. Fotografías (evidencias)**
- 8. Autorización de uso y publicación a favor de la UTN.**
- 9. Documentos de aceptación para la investigación.**
- 10. Documento de Socialización de la Propuesta**

## 1. Árbol de Problemas.





## 2.-Matriz de coherencia

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>¿Cómo las capacidades coordinativas inciden en la ejecución de los fundamentos técnicos en deportes de combate en niños de 8 a 10 años de las provincias de Imbabura y Carchi en el año 2012-2013?</p>	<p>Analizar las capacidades coordinativas y su incidencia en la ejecución de fundamentos técnicos en deportes de combate en niños de 8 a 10 años de las provincias de Imbabura y Carchi en el periodo 2012-2013.</p>
<b>INTERROGANTES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<p>¿Cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores de deportes de combate sobre capacidades coordinativas?</p> <p>¿Cuál es la valoración de las capacidades coordinativas especiales en los niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en Imbabura y Carchi?</p> <p>¿Cuál es el proceso de valoración de capacidades coordinativas que aplican los entrenadores a los niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en Imbabura y Carchi?</p> <p>¿Cuál es la valoración de ejecución de fundamentos técnicos ofensivos y defensivos en los niños de 8 a 10 años de deportes de combate?</p>	<p>Determinar el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores de deportes de combate sobre capacidades coordinativas.</p> <p>Medir las capacidades coordinativas especiales en los niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en Imbabura y Carchi.</p> <p>Indagar el proceso de medición de capacidades coordinativas que aplican los entrenadores a los niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en Imbabura y Carchi.</p> <p>Valorar la ejecución de fundamentos técnicos ofensivos y defensivos en los niños de 8 a 10 años de deportes de combate.</p>

### 3.-Matriz Categorical.

Concepto	Categoría	Dimensiones	Indicadores
Son las capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la persona que se aplican conscientemente la dirección del movimientos componentes de una acción motriz	<b>Capacidades Coordinativas</b>	<b>Capacidades Coordinativas Especiales.</b>	Orientación Equilibrio Ritmo Anticipación Reacción Coordinación
Corresponde al conjunto de elementos, procedimientos y aplicación práctica sobre las acciones de ataque y contraataque como métodos individuales de lucha contra adversarios.	<b>Fundamentos Técnicos Ofensivos en deportes de combate</b>	<b>Posiciones</b>	Guardia, y cambios
		<b>Desplazamientos</b>	Adelante, Atrás, Izquierda, Derecha. Combinación Básica.
		<b>Patadas con trayectoria lineal</b>	Frente, Pico, Empeine, Combinación Básica.
Constituyen los elementos o medios defensivos de reacción y oposición para impedir la ejecución de técnicas ofensivas del contrario.	<b>Fundamentos Técnicos defensivos en deportes de combate</b>	<b>Defensas o bloqueos</b>	Alta, Media, Baja, Combinación Básica.

## 4. Test

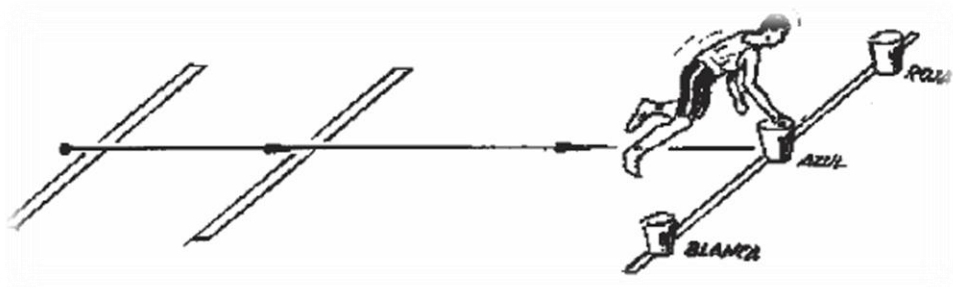
### Test de Orientación y Reacción (litwin)

El niño se coloca de pie con el tronco recto y de espaldas a una línea de salida. A 2,40 m de la primera línea existirá otra línea paralela a esta, y una tercera línea paralela a las dos anteriores, estará situada a 6 m. De la primera línea o de la salida. Sobre este último trazo se colocaran tres latas de tamaño medio; serán de distintos colores y estarán separados entre ellas a una distancia de 1.5 m.

A la señal del controlador, el ejecutante deberá girarse 180° lo más rápido posible y dirigirse hacia las latas. En el momento en que el corredor pasa por la línea situada a 2,40 m de la salida, el testador le gritara el color de la lata, a la cual se debe dirigir el testado y depositar sobre ella un objeto pequeño.

Se registrara el tiempo empleado por el ejecutante desde la señal de salida hasta que se introduce el objeto en la lata. Se realizaran dos intentos y se sumara el tiempo de las dos tentativas. Esto constituirá el resultado final de la prueba.

Grafico N° 1



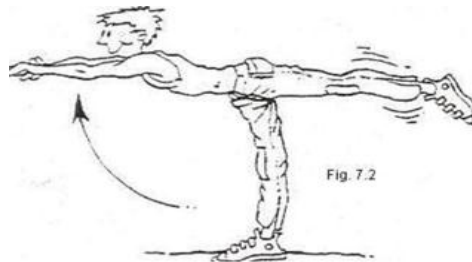
Fuente: Martínez, E. (2002)

## Test de Litwin (medición del equilibrio)

Este test consiste en realizar la balanza. Adelantando el tronco y colocando paralelamente al suelo, al tiempo que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantener la posición 10 segundos con el siguiente baremo.

- Si se mantiene, 4 puntos.
- Si se duda ligeramente, 3 puntos.
- Si pierde el equilibrio más de una vez, 2 puntos.
- Si no es capaz de mantenerlo en ningún momento 1 punto.

Grafico N° 2



Fuente: Pérez, J., González, L., y García, S. (2011)

## Test de Reacción

El niño se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °). Cada lado de este ángulo mide 5 m, que es donde debe llegar el testado Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo más rápidamente por el

lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador.

Grafico N° 3

<b>Calificación</b>	<b>Tiempo</b>
Excelente	0,2"
Muy bueno	0,4"
Bueno	0,6"
Regular	0,8"
Insuficiente	+de 0,8"

Fuente: Pérez, J., González, L., y García, S. (2013)

### **Test de Anticipación y Coordinación**

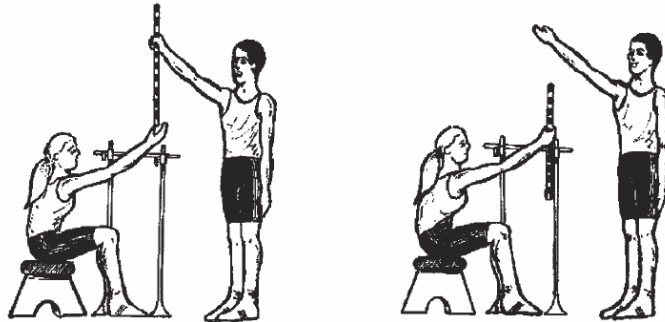
Sirve para evaluar la anticipación, reacción y coordinación.

El niño estará sentado, sobre una silla, con el brazo apoyado hasta la muñeca, palma hacia adentro, dedos estirados, vista fija en la mano.

El monitor, sostiene la vara, de forma que la misma quede a ras de la mano en su parte inferior, momentos después le avisara que dejara caer la vara para que sea agarrada por el niño, y a partir de aquí , se le medirán los centímetros que hay desde la mano al final de la vara.

Materiales: una silla, un bastón de 60 cm graduado desde el cero a partir de los 10 cm medios, tomando dos intentos será escogido el mejor

Grafico N° 4



Fuente: Martínez, E. (2002)

### Test de Coordinación Motriz

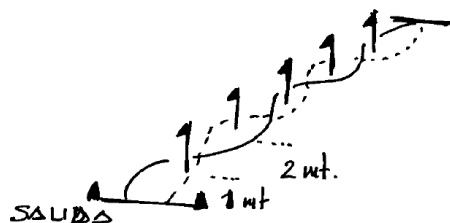
Propósito: medir la coordinación dinámica general y viso motriz.

Material: balón de voleibol, dos conos en la salida y cinco conos, colocados en línea y separados dos metros entre sí.

Consiste en recorrer el circuito de cinco conos, botando en zig-zag entre ellos, con un balón de voleibol en recorrido de ida y conduciendo el balón con el pie en el recorrido de vuelta en el menor tiempo posible.

Anotación: dos intentos y se anota el mejor de los dos tiempos obtenidos en el recorrido, expresado en segundos.

Grafico N° 5



Fuente: Martínez, E. (2002)

## 5. Fichas de observación

### Ficha 1. Valoración de la eficiencia en la ejecución de las posiciones y desplazamientos fundamentales de deportes de combate.

Ejecución de Posiciones y desplazamientos ofensivos, en los deportes de combate.	Valoración										Total	
	Cualitativa	Muy Eficiente		Eficiente		Poco Eficiente		Nada Eficiente				
	Cuantitativa	4		3		2		1				
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Adopta la posición en guardia y cambios de guardia.												
Realiza desplazamientos hacia delante-atrás												
Realiza desplazamiento hacia izquierda-derecha												
Algoritmo de movimiento ejecuta la posición con desplazamientos y cambios.												

Adaptado de Méndez, Jacinto. (2 009)

### Ficha 2. Valorar la eficiencia en la ejecución de la técnica de patada con trayectoria lineal de los deportes de combate.

Ejecución de técnicas de patada: frente, empeine, pico	Valoración										Total	
	Cualitativa	Muy Eficiente		Eficiente		Poco Eficiente		Nada Eficiente				
	Cuantitativa	4		3		2		1				
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ejecuta la patada de frente desde la posición de guardia.												
Ejecuta la patada de empeine desde la posición de combate.												
Ejecuta la patada pico desde la posición de listos.												
Algoritmo de movimiento: ejecuta las tres técnicas de pateo con trayectoria lineal desde la posición de combate.												

Adaptado de Méndez, Jacinto. (2 009)

**Ficha 3. Valorar la eficiencia en la ejecución de las defensas básicas de deportes de combate.**

Ejecución defensas básicas alta media y baja desde la posición normal.	Valoración								Total		
	Cualitativa	Muy Eficiente		Eficiente		Poco Eficiente		Nada Eficiente			
	Cuantitativa	4		3		2		1			
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Ejecutar la defensa baja, desde la posición normal.											
Ejecutar la defensa media, desde la posición normal.											
Ejecutar la defensa alta, desde la posición normal.											
Algoritmo de movimientos. Realiza en forma secuencial las tres defensas: Baja, media y alta.											

Adaptado de Méndez, Jacinto. (2 009)



## 6. Encuesta

**Universidad Técnica Del Norte**  
**Facultad de Educación Ciencia y Tecnología**  
**Licenciatura en Entrenamiento Deportivo**

Estimado (a) entrenador (a): La presente encuesta tiene como objetivo: Diagnosticar los conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores de las Federaciones y Ligas Deportivas Cantonales de Imbabura y Carchi, sobre capacidades coordinativas y su influencia en la ejecución de fundamentos técnicos en los deportes de combate. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio.

Para responder, seleccione la respuesta que mejor refleje su criterio o conteste de acuerdo a lo solicitado. Le encaremos responda con absoluta sinceridad y precisión las preguntas.

1. Su grado de conocimiento sobre capacidades coordinativas y su influencia en la ejecución de técnicas básicas en los deportes de combate es:

Alto	Muy bueno	Bueno	Regular

2.- ¿Cuáles son las edades claves para el desarrollo de capacidades coordinativas y su influencia en la ejecución de fundamentos técnicos básicos?

5 - 6 - 7 años	
8 - 9 - 10 años	
10 - 11 - 12 años	
+ de 15 años	

3. Considera usted que las capacidades coordinativas son base para una buena ejecución de fundamentos técnicos básicos, en los niños que practican deportes de combate:

SI	
----	--

NO	
----	--

4. Considera usted, que es importante elaborar fichas de observación que permitan determinar la incidencia de las capacidades coordinativas en la ejecución de secuencias técnicas ofensivas y defensivas en deportes de combate:

Muy Importante	Importante	Poco Importante	Nada Importante

5. ¿Con que frecuencia evalúa usted, el desarrollo de capacidades coordinativas?

Frecuentemente	Regularmente	A veces	Casi nunca

6. ¿Con que frecuencia evalúa usted, la ejecución de las técnicas básicas de su disciplina deportiva?

Frecuentemente	Regularmente	A veces	Casi nunca

7. ¿De los siguientes test, señale cuales aplica para evaluar las capacidades coordinativas?

Test del kilometro	
Test de Cooper	
Test de reacción	
Test de equilibrio	
Test de coordinación viso-motriz	

8. De los siguientes test. Señale uno de los que Usted, utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de equilibrio:

Test de Conconi	
Test de Avalakov	
Test de Litwin o de la balanza	
Otros test	

9. De los siguientes test. Señale uno de los que usted, utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de reacción:

Test de flexibilidad	
Test de velocidad	
Test de reacción	
Otros test	

10. De los siguientes test. Señale uno de los que usted, utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de coordinación dinámica general:

Test de coordinación visomotriz	
Test del banco ergométrico	
Test de abdominales	
Otros test	

11. De los siguientes test. Señale uno de los que Usted, utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de orientación:

Test de fuerza	
Test de orientación y reacción	
Test de flexibilidad	
Otros test	

12. De los siguientes test. Señale uno de los que Usted, utiliza para evaluar la capacidad coordinativa de anticipación y coordinación:

Test de anticipación y coordinación (la vara)	
Test del kilometro	
Test del balón medicinal	
Otros test	

13. Considera Usted que un estudio sobre capacidades coordinativas en los niños de 8 a 10 años que practican deportes de contacto es:

Muy Importante	Importante	Poco Importante	Nada Importante

14. Considera usted necesaria la elaboración de una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate

Muy Necesario	Necesario	Poco Necesario	Nada Necesario

## 7. Fotografías Desarrollo de la Capacidad de Orientación.



### Test de orientación



## Desarrollo de la Capacidad de Equilibrio.



## Test de equilibrio (Litwin)





## Desarrollo de la Capacidad de Ritmo.



**Desarrollo de la Capacidad de Coordinación.**



**Test de coordinación viso motriz**





## Desarrollo de la Capacidad de Anticipación.



## Test de anticipación





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	<b>DE</b>	100277640-7	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	<b>Y</b>	Méndez Carvajal Vanessa Carolina	
<b>DIRECCIÓN:</b>		Víctor Mideros y Raúl Montalvo 2-80	
<b>EMAIL:</b>		vcmc_89@hotmail.com	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	2-546 249	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0993348518

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA EJECUCIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS QUE PRACTICAN DEPORTES DE COMBATE EN LAS PROVINCIAS DE IMBABURA Y CARCHI EN EL AÑO 2012-2013.
<b>AUTORA (ES):</b>	Vanessa Carolina Méndez Carvajal.
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2014-01-03
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>	

<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Dr. Marcelo Méndez Msc.

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Vanessa Carolina Méndez Carvajal, con cédula de identidad Nro. 100277640-7, en calidad de autora y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 6 días del mes de enero del 2014.

**LA AUTORA:**

**ACEPTACIÓN**

(Firma).....

(Firma).....

Nombre: Vanessa Carolina Méndez Carvajal

Nombre: Ing. Bethy Chávez

C.C.:100277640-7

Cargo: Jefa de Biblioteca



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, Vanessa Carolina Méndez Carvajal, con cédula de identidad Nro. 100277640-7, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autora de la obra o trabajo de grado denominado: ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA EJECUCIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS QUE PRACTICAN DEPORTES DE COMBATE EN LAS PROVINCIAS DE IMBABURA Y CARCHI EN EL AÑO 2012-2013, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciatura en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 6 días del mes de enero del 2014.

(Firma).....

Nombre: Vanessa Carolina Méndez Carvajal.

Cédula: 100277640-7



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	100277640-7	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Méndez Carvajal Vanessa Carolina	
DIRECCIÓN:		Víctor Mideros y Raúl Montalvo 2-80	
EMAIL:		vcmc_89@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	2-546 249	TELÉFONO MÓVIL:	0993348518

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA EJECUCIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS QUE PRACTICAN DEPORTES DE COMBATE EN LAS PROVINCIAS DE IMBABURA Y CARCHI EN EL AÑO 2012-2013.
AUTORA (ES):	Vanessa Carolina Méndez Carvajal.
FECHA: AAAAMMDD	2014-01-03
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	

PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Marcelo Méndez Msc.

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Vanessa Carolina Méndez Carvajal, con cédula de identidad Nro. 100277640-7, en calidad de autora y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 6 días del mes de enero del 2014.

LA AUTORA:

ACEPTACIÓN

(Firma).....

(Firma).....

Nombre: Vanessa Carolina Méndez Carvajal

Nombre: Ing. Bethy Chávez

C.C.:100277640-7

Cargo: Jefa de Biblioteca





UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

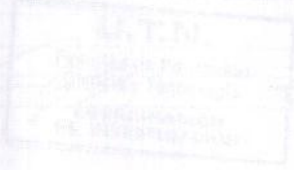
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, Vanessa Carolina Méndez Carvajal, con cédula de identidad Nro. 100277640-7, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autora de la obra o trabajo de grado denominado: ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA EJECUCIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS QUE PRACTICAN DEPORTES DE COMBATE EN LAS PROVINCIAS DE IMBABURA Y CARCHI EN EL AÑO 2012-2013, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciatura en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 6 días del mes de enero del 2014.

(Firma).....  
Nombre: Vanessa Carolina Méndez Carvajal.  
Cédula: 100277640-7





# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

UNIVERSIDAD ACREDITADA RESOLUCIÓN 002 - CONEA - 2010 -129 - DC.

## COORDINACIÓN DEPORTES

Ibarra, 03 de Septiembre 2013

## CERTIFICACIÓN

A petición verbal de la Srta. Méndez Carvajal Vanessa Carolina con C. I. 100277640-7, estudiante Egresada de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, me permito CERTIFICAR que se ha socializado la Propuesta: **Guía Didáctica para el Desarrollo de Capacidades Coordinativas y Dominio en la Ejecución de Técnicas Básicas Ofensivas y Defensivas en Deportes de Combate, Orientado a Niños de 8 a 10 años**; en la Escuela de Taekwondo de nuestra institución

La interesada puede hacer uso de la presente, en lo que estime conveniente.

Atentamente,

CIENCIA Y TECNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

Magister Marcelo Andino.

COORDINADOR DEPORTES UTN

### Visión Institucional

La Universidad Técnica del Norte en el año 2020, será un referente en ciencia, tecnología e innovación en el país, con estándares de excelencia internacionales.

Av. 17 de Julio s-21 y José María  
Córdova. Barrio El Olivo.  
Teléfono: (06)2997800  
Fax: Ext. 7011.  
Email: utn@utn.edu.ec  
www.utn.edu.ec  
Ibarra - Ecuador