



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2024,
Volumen 8, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6

EFFECTIVIDAD EN LA METODOLOGÍA DE EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL TSUKI EN KARATECAS EN INICIACIÓN DEPORTIVA

**EFFECTIVENESS OF THE EXERCISE METHODOLOGY FOR
TEACHING THE TSUKI TECHNIQUE TO KARATEKAS IN
SPORTS INITIATION**

Klever Geovanny Lema Villalba
Universidad Técnica de Ambato

Betty Paulina Tobar Lozada
Unidad Educativa Marquesa de Solanda

Erick Steven Bustillos Freire
Universidad Técnica de Ambato

Kevin Alexander Pilco Chango
Universidad Técnica de Ambato

Milton Isacc Rodriguez Chiluisa
Universidad Técnica de Ambato

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.17041

Efectividad en la Metodología de Ejercicios para la Enseñanza de la Técnica del Tsuki en Karatecas en Iniciación Deportiva

Klever Geovanny Lema Villalba¹kg.lema@uta.edu.ec<https://orcid.org/0000-0002-7498-8723>

Universidad Técnica de Ambato

Betty Paulina Tobar Lozadabettyp.tobar@educacion.gob.ec<https://orcid.org/0000-0002-8743-9424>

Unidad Educativa Marquesa de Solanda

Erick Steven Bustillos Freirebustilloserick11@gmail.com<https://orcid.org/0009-0007-9048-0130>

Universidad Técnica de Ambato

Kevin Alexander Pilco Changopilcoalexander17@gmail.com<https://orcid.org/0009-0000-0361-1999>

Universidad Técnica de Ambato

Milton Isacc Rodriguez Chiluisamrodriguez4017@uta.edu.ec<https://orcid.org/0009-0001-7627-8805>

Universidad Técnica de Ambato

RESUMEN

En los estudios investigativos preliminares, se observó que en la iniciación deportiva de karatecas no cuentan con un programa de ejercicios determinados para desarrollar la técnica del tsuki (golpe), que se instruye desde una perspectiva progresiva de: técnica – táctica. Indistintamente, la metodología aplicada en la enseñanza, se basa en un conjunto de ejercicios para perfeccionar los diferentes movimientos técnicos de golpes (tsuki), es decir, la investigación propuesta tiene como objetivo diseñar un sistema de ejercicios específicos en el perfeccionamiento de la técnica del tsuki en los karatecas, el programa de entrenamiento facilita la adquisición de habilidades y destrezas en la efectividad de ejecución del golpe (Tsuki), el preparación deportiva fue una serie de ejercicios repetitivos con una secuencia de repeticiones con intervalos de descanso, con una duración de una hora y 30 minutos, por seis meses, tres días a la semana, la población investigada fue un grupo de 25 deportistas de sexo masculino de 8 a 12 años de edad. Igualmente, en la etapa de iniciación deportiva se desarrolla las capacidades físicas de los deportistas, puesto que es algo imprescindible en la disciplina de Karate Do. Las tareas técnicas - tácticas consiste en acciones sistemáticas que permiten valorar la efectividad de la técnica de tsuki, además, se aplicó el test 3JS para analizar la agilidad y habilidad de la técnica de golpe. Finalmente, en el Post Test se obtuvo resultados satisfactorios del programa de ejercicios para una correcta ejecución de tsuki en tiempo espacio dentro del combate de Karate Do.

Palabras clave: ejercicios, tsuki, habilidad visual, sensoperceptivas, efectividad

¹ Autor principal

Correspondencia: kg.lema@uta.edu.ec

Effectiveness of the Exercise Methodology for Teaching the Tsuki Technique to Karatekas in Sports Initiation

ABSTRACT

In preliminary research studies, it was observed that in the sports initiation of karatekas do not have a program of exercises determined to develop the technique of tsuki (hit), which is instructed from a progressive perspective of: technique - tactics. Indistinctly, the methodology applied in teaching, is based on a set of exercises to perfect the different technical movements of hits (tsuki), that is, the proposed research aims to design a system of specific exercises in the improvement of the technique of tsuki in karatekas, the training program facilitates the acquisition of skills and abilities in the effectiveness of execution of the hit (Tsuki), the sports preparation was a series of repetitive exercises with a sequence of repetitions with rest intervals, with a duration of one hour and 30 minutes, for six months, three days a week, the population investigated was a group of 25 male athletes from 8 to 12 years of age. Likewise, in the initiation stage of sports, the physical abilities of the athletes are developed, since it is something essential in the discipline of Karate Do. The technical-tactical tasks consist of systematic actions that allow the effectiveness of the tsuki technique to be assessed. In addition, the 3JS test was applied to analyze the agility and skill of the striking technique. Finally, in the Post Test, satisfactory results were obtained from the exercise program for a correct execution of tsuki in time and space within the Karate Do combat.

Keywords: exercises, tsuki, visual ability, sensory perception, effectiveness

Artículo recibido 12 diciembre 2024

Aceptado para publicación: 16 enero 2025



Eficácia na Metodologia de Exercícios para Ensino da Técnica do Tsuki em Karatecas de Iniciação Esportiva

RESUMO

Nos estudos investigativos preliminares, observou-se que na iniciação esportiva dos karatecas não existe um programa de exercícios específico para desenvolver a técnica do tsuki (golpe), que é instruída numa perspectiva progressiva de: técnica - tática. Da mesma forma, a metodologia aplicada no ensino baseia-se em um conjunto de exercícios para aperfeiçoar os diferentes movimentos técnicos de rebatidas (tsuki), ou seja, a pesquisa proposta visa desenhar um sistema de exercícios específicos para aperfeiçoar a técnica de rebatidas de tsuki em lutadores de karatê. , o programa de treinamento facilita a aquisição de competências e habilidades na eficácia da execução do golpe (Tsuki), a preparação esportiva era uma série de exercícios repetitivos com sequência de repetições com intervalos de descanso, com duração de uma hora e 30 minutos, durante seis meses, três dias por semana, a população investigada foi um grupo de 25 atletas do sexo masculino entre 8 e 12 anos de idade. Da mesma forma, na etapa de iniciação esportiva são desenvolvidas as capacidades físicas dos atletas, visto que é essencial na disciplina do Karatê Do. As tarefas técnico-táticas consistem em ações sistemáticas que permitem avaliar a eficácia da técnica do tsuki. Além disso, foi aplicado o teste 3JS para analisar a agilidade e habilidade da técnica de rebatida. Por fim, no Pós Teste foram obtidos resultados satisfatórios do programa de exercícios para execução correta do tsuki no espaço tempo dentro do combate do Karate Do.

Palavras-chave: exercícios, tsuki, habilidade visual, percepção sensorial, eficácia



INTRODUCCIÓN

Según, Ordoñez & Ortiz (2021) mencionan que el entrenamiento y desarrollo de las capacidades coordinativas es importante en Karate Do, dado que proporciona a los deportistas un repertorio de habilidades fundamentales que facilitan la asimilación y el dominio de diferentes ejercicios, principalmente técnicos. Además, le da al atleta la capacidad para actuar y poder resolver las situaciones problema que se le plantean durante el desarrollo del combate, lo que puede ser determinante en el resultado de una competencia. **Objetivo:** presentar una propuesta de entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas en practicantes de Karate Do, modalidad combate, categoría junior (16-17 años). **Método:** se diseñó un plan de entrenamiento de 27 sesiones: 2 evaluativas (test, posttest) y 25 sesiones de entrenamiento 3 veces por semana durante 9 semanas, dirigido a mejorar las capacidades coordinativas con apoyo en acciones técnicas específicas del Karate Do. (p. 25)

En la iniciación deportiva es relevante la adquisición de las capacidades físicas, puesto que, son aspectos indispensables en los deportes de contacto. Igualmente, en el proceso formativo se especifica los aspectos técnicos y tácticos, que debe desarrollar los karatecas.

Es imprescindible en la formación deportiva los factores complementarios de agilidad, coordinación, lateralidad, es decir, entrenar de manera repetitiva para que el gesto técnico se vaya programando en el hipocampo zona importante del cerebro para la memoria y el aprendizaje. Según, Encinas et al. (2020). Mencionan que se presenta una propuesta híbrida de entrenamiento con la aplicación de ejercicios de halterofilia y crossfit para el desarrollo de la fuerza - resistencia en los equipos de judo y karate do de la Universidad de Sonora. Se hace una primera validación, a través de un pre experimento de esta estrategia, alcanzándose resultados notables en los equipos de ambos deportes de la Universidad de Sonora. En la investigación se aplican un conjunto de métodos empíricos, a través del empleo de pruebas de fuerza para valorar el estado inicial de los atletas de alto rendimiento de judo y karate-do. (p. 1)

La aplicación de estrategias que buscan el perfeccionamiento de los deportistas, son planes de entrenamiento que aportan en el proceso de aprendizaje de una manera lúdica.

Como menciona, Taupier (2024) Los resultados deportivos en karate-dó están influenciados por la preparación física de los atletas, quienes, en el caso del combinado deportivo sur de la categoría escolar Karatekas, entrenan con ejercicios sin pesas para desarrollar la fuerza, lo que resulta en resultados



insatisfactorios. Desde esta perspectiva, este trabajo tiene como objetivo proponer ejercicios con pesas para mejorar la preparación física general en la categoría escolar de Karate-Do femenino del equipo deportivo Sul. Para la realización de esta investigación se utilizaron métodos de nivel teórico como el histórico-lógico y el de análisis y síntesis. utilizados, además de métodos y técnicas de investigación empírica como el análisis de documentos, encuestas y entrevistas y el método de criterio de expertos para la evaluación. (p. 96)

En el desarrollo de las capacidades físicas de los karatecas es indispensable perfeccionar las diferentes habilidades y destrezas para un rendimiento óptimo de los deportistas, los diferentes procesos en la formación inicial son importante para el fortalecimiento cognitivo y físico de los karatecas.

De acuerdo con, La Torre & Barrios (2022) manifiestan que. Mediante los juegos se desarrollan la atención, la imaginación, superación y el respeto a las normas dentro de este, permite familiarizar a los atletas de Karate - Do con las técnicas básicas (Tachi Waza) que deben dominar en este deporte el cual constituye centro de este trabajo. Objetivo: Implementar el nivel de juego en las clases de entrenamientos para la enseñanza de la técnica de Karate - Do, en los deportistas de la UEB Tejar. Método: La metodología que se utilizó se basó en métodos y técnicas, donde se desarrolló la propuesta aplicada a la muestra de estudio. Resultados: se obtuvo resultados favorables que permitieron respaldar la propuesta, se siguió la interpretación de los resultados del test para la elaboración de una guía de juegos para mejorar la técnica del Karate - Do. Conclusiones: las actividades lúdicas favorecen que el niño pueda participar de forma activa y flexible en el proceso de iniciación deportiva del Karate - Do. (p. 46)

El Karate Do es una disciplina deportiva, donde, se aplica los valores como respeto, lealtad, humildad, compañerismo, entre otros que ayudan a la formación integral del Karateca, igualmente, la aplicación de juegos lúdicos en el proceso de aprendizaje resulta motivante para los deportistas, en la iniciación deportiva el niño o adolescente aprende jugando, de esto se infiere que, el juego permite interactuar de manera dinámica con los deportistas.

Como expresa, González & Castro (2014) El desarrollo de la cohesión grupal en atletas escolares de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Santa Clara, presentó dificultades en el periodo de 2013 al 2014 que afectaron el cumplimiento de las tareas deportivas del equipo y, en general, el rendimiento individual y grupal. Se constata inicialmente que los factores de cohesión grupal en el equipo deportivo



de Karate-do son ineficientes entre los atletas, al detectarse que no siempre son respetuosos y compatibles entre sí, predominando los enfrentamientos y desacuerdos en los objetivos y metas deportivas, además de la inadecuada comunicación entre ellos que no siempre colaboran en la realización de las tareas. La investigación tiene como objetivo aplicar un sistema de actividades educativas con los atletas del equipo de Karate-do escolar para contribuir a la cohesión grupal y a la educación integral de estos. (p. 3)

La interacción entre karatecas debe ser de respeto y honor con el grupo de entrenamiento, estos valores garantizan la disciplina dentro y fuera del Dojo, no debe existir desacuerdos entre deportistas, puesto que, causaría molestia en el equipo e indirectamente no se tendría un buen desempeño deportivo.

Desde el punto de vista de, Reyes et al. (2019) El doble paso es una combinación técnica de brazo donde se golpea con la mano adelantada y atrasada, unido a un desplazamiento hacia delante. La siguiente investigación se desarrolló motivada por las carencias reveladas en la etapa de diagnóstico, debido a que la totalidad de los alumnos provienen del pre-universitario y aunque con anterioridad habían practicado este deporte, su nivel técnico y físico era limitado para la buena ejecución de esta técnica, por lo que se elaboró un sistema de ejercicios para la preparación de los alumnos de Karate-Do en la combinación técnica del doble paso que emplea actividades demostrativas, observación de videos, así como ejercicios de preparación especial, que se distingue por la jerarquización, contextualización y secuenciación. (p. 122)

El desarrollo de actividades prácticas para mejorar una determinada técnica, resulta de gran beneficio para los Karatecas que tienen una deficiencia en su ejecución, por lo tanto, la creación de ejercicios específicos fortalecerá las habilidades y destrezas de los deportistas, de esta manera, fortalecerán el gesto técnico.

Como expresa, González et al. (2021) En la presente investigación se realizó un estudio biomecánico de la técnica Gyaku-Tsuki con el objetivo de describir posibles desperfectos que conlleven a deformar la técnica durante su ejecución. Para ello se analizó un atleta del sexo masculino del equipo de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo de La Habana (UCCFD). Se emplearon métodos y técnicas científicas de investigación como el analítico-sintético, inductivo-deductivo, análisis de documentos, observación y entrevista. (p. 5)



El deporte moderno es cada vez más exigente en la formación de los atletas, cabe recalcar, que la iniciación deportiva es un pilar fundamental para lograr formar deportista de elite, de todo lo ante mencionado, se deduce la creación de diferentes dispositivos electrónicos que estudian y analizan minuciosamente cada uno de los movimientos de manera exacta, donde el margen de error es mínimo, así mismo, se puede corregir las diferentes deficiencias, hasta lograr el perfeccionamiento de la técnica. Desde la posición de, Collantes-González (2022) El Karate Do estilo Shotokan, fundado por el Maestro Gichin Funakoshi, ha ganado de manera gradual popularidad en varias partes del mundo, conjuntamente con otras artes marciales tradicionales; sirviendo como inspiración para películas, series de televisión, juguetes, videojuegos, entre muchos otros productos. Algunas de las razones que fomentaron este creciente interés en disciplinas oriundas mayormente de Asia, obedecen a la necesidad de aprender a defenderse y para mejorar la salud física y mental. Además, muchas de estas artes marciales tradicionales cuentan con un estricto código de ética y moral, el cual, al ser implementado por el practicante, contribuye a llevar una vida sana y ordenada. Por otra parte, han proliferado sistemas de combate orientados más hacia la competición, como los deportes olímpicos, artes marciales mixtas, entre otros. (p. 106)

El estilo de Karate que se practica en nuestro medio se Shotokan, el mismo que, es un arte de dominio del cuerpo y que en su práctica se aplica ejercicios metodológicos para la adquisición de técnicas de combate, es decir, en el proceso de enseñanza se estandariza en el desarrollo de las habilidades motrices. Como expresa, (Roselló Cabrera, IrmMuñoz Aguilar, Tamarit Medrano, & Enrique Muñiz, 2021) En este trabajo se presentan fundamentos del proceso de preparación de competidores de karate en la modalidad de kata, con énfasis en el componente técnico, a partir de referencias de autores en el contexto nacional e internacional; además de la revisión de tesis doctorales y de maestría, artículos y bibliografías relacionadas con la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, así como el Programa Integral de Preparación del Deportista de Karate. (p. 126)

En la disciplina de Karate Do es relevante conocer las diferentes fases de entrenamiento, aún más cuando se pretende desarrollar las habilidades y destrezas en la iniciación deportiva, por otra parte, conocer investigaciones realizadas resulta favorable para tener un referente documentado que garantice un proceso de enseñanza adecuado.



De acuerdo a, Collantes González (2024) El objetivo del presente trabajo es ilustrar sobre la importancia del Kihon, Kata y Kumite en la práctica del Karate Do. Para ello, se consultó un total de 20 publicaciones sobre la materia y se entrevistó a ocho instructores reconocidos del estilo Shotokan en Panamá, con rango de Cinturón Negro Quinto Dan (Godan) o superior; quienes compartieron su experiencia al respecto. De acuerdo con los resultados, el Kihon, constituido por técnicas de mano, posturas y técnicas de pie, requiere de práctica constante para mejorar la ejecución de los Kata y del Kumite, razón por la cual todos los instructores entrevistados los incluyen en las sesiones diarias de entrenamiento. En cuanto a los Kata, Kanku Dai es considerado tanto por los instructores como por las referencias consultadas, como uno de los más completos para la defensa personal. Respecto al Kumite, el grupo de expertos confirmó que, el gyaku-tsuki (golpe con el puño contrario a la pierna adelantada), es el golpe más efectivo. (p. 89)

La terminología utilizada en Karate Do, es Japonesa, al mencionar los diferentes términos se refiere a la realización de ejercicios repetitivos guiados por un maestro de Karate en el rango de cinturón negro, el mismo que direccionara a sus dirigidos la manera adecuada de realizar los ejercicios de carácter técnico y táctico.

Según, Vázquez (2023) destaca que. El artículo manifiesta los elementos esenciales de una investigación sobre la implementación de una estrategia educativa para el entrenamiento del Karate Do en el nivel de base, desde la perspectiva de un enfoque educativo cultural. El estudio teórico previo y el diagnóstico de necesidades que se realizó, permitió identificar insuficiencias en la labor educativa de los entrenadores del Karate Do en el nivel de base, en consecuencia, constituye una necesidad en estos profesionales perfeccionar la preparación para la labor educativa. La aplicación de los veinte principios de Funakoshi, para la educación ética de la conducta de los practicantes, constituye el sustento fundamental de esta investigación. (p. 89)

En el proceso de iniciación deportiva es relevante que el maestro tenga experticia en la disciplina de Karate Do, puesto que, con conocimientos previos logra alcanzar los objetivos propuestos y obtener los resultados deseados.

En la investigación propuesta a las necesidades del organismo Inder; se dirige a un proceso de inclusión educativa, lo que quiere decir que la actividad física, el deporte y la recreación es derecho de todos, aún



más cuando los educandos tienen discapacidad intelectual, de lo antes mencionado, se infiere que el deporte es inclusivo, sin distinguir sexo, o discapacidad, igualmente la investigación propuesta se direcciona a la aplicación de una metodología adecuada en el proceso de enseñanza, con el objetivo de alcanzar resultados alentadores de los deportistas estudiantiles, el proceso determinado es la adquisición de una técnica y táctica para marcar los puntos en el momento del combate. Pérez et al. (2021)

De acuerdo a, Doder et al. (2022) Objetivo. El objetivo de este estudio fue determinar la influencia de las características morfológicas y las habilidades motoras básicas en la variable criterio de contraataque manual (gyako zuki) en niños karatecas después de un programa de entrenamiento de dos años.

Métodos. En una muestra de 82 karatecas con edades comprendidas entre 10 y 14 años, se aplicó un sistema de 25 variables (12 morfológicas, 12 motoras y una situacional [gyako zuki]). Los datos se procesaron mediante análisis de regresión.

RESULTADOS

El peso corporal tuvo una influencia estadísticamente significativa en la variable criterio en la medición inicial, así como en los pliegues tríceps y dorsal en la medición final. En el espacio motor, la resistencia en la media sentadilla tuvo un impacto significativo en las mediciones iniciales y finales. En el sistema reducido, el triple salto, la media sentadilla de resistencia y el salto de longitud tuvieron impacto en la medición inicial, mientras que la elevación del tronco en 30 segundos, la hiperextensión en mesa y la media sentadilla de resistencia tuvieron impacto en la medición final. (p. 1)

Es importante tomar en cuenta las características individuales de los deportistas para poder llegar de la mejor manera a todo el grupo, sin embargo, se debe individualizar el entrenamiento para que las metas propuestas se cumplan en su totalidad.

Como menciona, Suárez et al. (2023) El control y la evaluación son dos elementos importantes y fundamentales del proceso de entrenamiento deportivo, constituyen el complemento de la planificación y ejecución, registro del seguimiento sistemático de este proceso, son un mecanismo de retroalimentación, son categorías esenciales que permiten a los entrenadores tomar sus decisiones. Esta investigación, tiene como propósito diagnosticar el estado del control y la evaluación de los elementos técnico-tácticos de los karatecas 11-12 años. La población estuvo integrada por karatecas de 11-12 años y los entrenadores de la base de Cienfuegos, Villa Clara, Holguín, los árbitros que trabajan en la base y

que participaron en el campeonato nacional escolar y juvenil 2022, así como, los comisionados provinciales. Para la recopilación de los resultados se utilizaron varios métodos, tales como, el histórico lógico, analítico sintético, el inductivo deductivo, la revisión de documentos, la entrevista, la encuesta, observación y el estadísticos-matemáticos. (p. 199)

En relación al control y evaluación de los deportistas son características importantes que se debe tomar en cuenta para un minucioso análisis del progreso de los karatecas, los resultados que se obtienen permiten tomar decisiones a tiempo para lo posterior realizar las respectivas adecuaciones en algunos de los casos, partiendo que cada deportista es un mundo diferente y acoplarlo al grupo resulta un proceso de adaptación secuencial en la iniciación deportiva.

Según, Suárez et al. (2023) El control y la evaluación de la preparación técnico-táctica en el entrenamiento deportivo es un proceso de formación, que permite emitir valoraciones objetivas tanto de los entrenamientos como de la competencia, con el propósito de que los entrenadores logren una retroalimentación de los efectos reales alcanzados por el deportista y hacer los cambios pertinentes en la formación de los elementos técnico-tácticos. Esta investigación, tiene como propósito fundamentar la teoría del control y la evaluación de los elementos técnico-tácticos en karatecas 11-12 años. Para la recopilación de los resultados se utilizaron varios métodos, tales como, el histórico- lógico, analítico-sintético y el inductivo-deductivo. Con el análisis emanado de la aplicación de los métodos se pudo corroborar que el control y la evaluación de los elementos técnico-tácticos de los karatecas de iniciación deportiva en las edades de 11-12 años, constituyen un aporte de información esencial para los entrenadores. (p. 12)

Contar con un registro, donde se mantenga información de los deportistas, permite tener un criterio individualizado y se puede distinguir las necesidades del deportista tanto en la parte técnica como táctica, es decir, es un referente que los entrenadores deben manejar y conocer la realidad de cada deportista en la fase de iniciación deportiva.

MÉTODO

Se realizó un estudio preexperimental, en lo cual, se aplicó un pretest y posteriormente un posttest. A los karatecas involucrados en la investigación propuesta, acerca de la aplicación de un programa de ejercicios para mejorar la técnica de tsuki (golpe) en la disciplina de Karate Do. Las sesiones de

entrenamiento se realizaron los días: lunes, miércoles y viernes, con una duración de una hora y media, por cada sesión de clase, las temáticas concernientes a la técnica de tsukis son: Oi Tsuki, Yako Tsuki, Kizami Tsuki, Yoko Tsuki - Shiko Tsuki, Otoshi Tsuki, Tate Tsuki, Ura Tsuki – Chudan Shita Tsuki. Las técnicas indicadas son las más utilizadas en el combate, y cada una fue realizada en series de repetición para desarrollar el gesto técnico, de la misma manera, en el proceso se pudo corregir las deficiencias de los diferentes golpes.

Población y muestra

La población involucrada en la investigación propuesta fue de 25 deportistas, que se seleccionó de manera aleatoria, de lo cual, el 100% estuvo en el proceso del programa de ejercicios para mejorar la técnica de tsuki, los sujetos de investigación oscilan entre la edad de 8 a 12 años, cada una de las categorías, es decir, 5 deportistas por cada año equivalente al 20%. La práctica deportiva se realizó en el Club Formativo de Karate Do IKIGAI Ambato.

Procedimiento

Para iniciar el proceso investigativo, primeramente, se procedió a dar una charla a los Karatecas , en lo cual, se proporcionó aspectos informativos para los deportistas y representantes, con la finalidad de recopilar la información pertinente en el proceso de iniciación deportiva aplicado a los estudiantes del Dojo, el objetivo fundamental fue la creación de un programa de ejercicios específicos para mejorar la técnica del tsuki (golpe), al mismo tiempo, mencionado programa cuenta con una metodología de ejercicios repetitivos, con intervalos de descanso, la finalidad del proceso se enmarca en mejorar el gesto técnico de los Karatecas en la iniciación deportiva. Por otra parte, los días determinados para el entrenamiento deportivo fue: lunes, martes, viernes, así mismo, el horario fue de 16H:00 a 17H: 30, el lugar asignado para la práctica deportiva fue el Club Formativo de Karate Do “SAJ”.

Instrumento.

Para el respectivo análisis e interpretación de resultados se aplicó el test 3JS que permitió de manera amigable compartir con los Karatecas, puesto que, las actividades realizadas son lúdicas y conocidas para los deportistas, con el test propuesto se visualizó las habilidades y destrezas de cada uno de los participantes, en especial es un programa que se fundamenta en la valoración de la coordinación motriz, es así como, se pudo integrar los diferentes factores para la investigación propuesta, de este modo, se

puede deducir que en los deportes de contacto es imprescindible la coordinación motriz, mano – ojo, ejercicios preliminares al entrenamiento se aplicó diferentes estrategias y materiales de apoyo que facilitaron una adaptación a la técnica empírica que los deportistas lo realizaban, cabe recalcar, que el gesto técnico se fundamenta con la constante repetición, es decir, las acciones corporales se ejecutan de manera coordinada y sistemática, cada segmento corporal se entrelaza uno a otro para lograr un perfeccionamiento en el tiempo espacio de ejecución.

El protocolo del pretest, se o realizo a los 58 días de iniciar con la aplicación del programa de ejercicios para mejorar la técnica del golpe tsuki, dando como resultado una incorrecta coordinación motriz y por ende un golpe defectuoso que le falta precisión, secuencia, rapidez, manteniendo un equilibrio en toda la trayectoria de impacto. Lo anterior mencionado se valoró con el test de coordinación motriz 3JS.

El objetivo de la presente investigación fue evaluar el nivel de coordinación motriz en infantes de 9 años pertenecientes a escuelas de formación deportivas en Bogotá y Chía-Cundinamarca en un contexto de post confinamiento por medio del test 3JS con relación al género, contexto sociodemográfico, deporte, entrenamiento en confinamiento y días de entrenamiento. (Becerra eteal ., 2023)

Le test 3JS, es una herramienta que permite conocer el estado de la coordinación motriz, además, existen otras características que se puede valorar aplicando el test en mención.

Posteriormente, a los 6 meses se aplicó el postest propuesto para valorar el avance de los Karatecas, en la coordinación motriz, la técnica y la táctica en la ejecución del tsuki (golpe). En la segunda toma de datos se puedo visualizar en los resultados una mejora notable en la técnica del golpe, lo que se puede ratificar que el programa de ejercicios planificados dio como resultados una notable ejecución en el golpe.

Los ejercicios propuestos ayudaron para que los deportistas sean competentes en los combates, además, los deportistas crecen la confianza en ellos mismos y se sienten seguros y confiados de lo que debe hacer en los combates.

Tabla 1 datos estadísticos

Estadísticos				
		Edad	Peso	Talla
N	Válido	25	25	25
	Perdidos	0	0	0
Media		10,0000	48,6000	1,4840
Mediana		10,0000	49,0000	1,5000
Moda		8,00 ^a	44,00 ^a	1,40 ^a
Rango		4,00	18,00	,29

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Elaborado por: Lema. K. (2024)

Tabla 2. Pre intervención de las pruebas seleccionadas

Pruebas 3JS	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Salto vertical	25	1	4	2,10	±0,85
Lanzamiento de precisión	25	1	4	2,10	±0,89
Carrera	25	1	4	2,16	±0,84
Conducción	25	1	3	2,08	±0,80
Total, motricidad gruesa	25	4	12	8,44	±1,66

Elaborado por: Lema. K. (2024)

Cada una de las pruebas valoradas en la pre intervención, se analiza de manera individual en relación a la coordinación de los ejercicios ejecutados para mejorar la técnica de tsuki (golpe), dando como indicadores del 1 al cuatro, siendo el uno el valor más bajo y el cuatro el valor más alto. El total se cuantifica como motricidad gruesa, puesto que, los ejercicios programados son realizados con segmentos corporales grandes del cuerpo.

Tabla 3 Motricidad gruesa Pre intervención

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	14	56%
Medio	11	44%
Total	25	100%

Elaborado por: Lema. K. (2024)

En los resultados obtenidos en el pre test se percibe que tiene un bajo porcentaje de la coordinación motriz la mayoría de los karatecas, de esto se infiere que, se debe programar un conjunto de ejercicios que fortalezcan la coherencia del golpe de los deportistas para la adquisición de la agilidad y mejorar la técnica de golpe (tzuki).

Tabla 4 Valoración del Post test

Pruebas 3JS	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Salto vertical	25	2	4	2,84	±0,66
Lanzamiento de precisión	25	2	4	3,15	±0,57
Carrera	25	2	4	3,13	±0,62
Conducción	25	2	4	3,11	±0,58
Total motricidad gruesa	25	8	16	12,23	±1,16

Elaborado por: Lema. K. (2024)

Posterior a la toma de datos del Post Test se percibe una mejora en las actividades programadas para el análisis y la interpretación de resultados, donde, se puede observar en la tabla de valores un aumento de la coordinación motriz, lo que quiere decir que al obtener una correcta coordinación se adquirió agilidad, rapidez, secuencia integrando a una correcta técnica de golpe (tzuki)

Tabla 5 Niveles de la motricidad en el Poste Test

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Medio	13	52%
Alto	12	48%
Total	25	100%

Elaborado por: Lema. K. (2024)

De igual modo, se procedió al análisis e interpretación de los resultados obtenidos en el Post Test, en lo cual, se evidencia de manera cuali-cuantitativa una mejor fluidez en la coordinación motriz de los karatecas, por lo tanto, la adquisición de una adecuada técnica del golpe (tzki) en tiempo espacio es efectiva, al mismo tiempo, se puede manifestar que los ejercicios programados para la correcta ejecución del tzuki, fue de ayuda para la formación en la iniciación deportiva.

CONCLUSIONES

El programa de ejercicios aplicados a los practicantes en iniciación deportiva, es imprescindible, puesto que, permite a los karatecas adquirir un gesto deportivo con su constante repetición, creando un instinto óculo manual, es decir, logrando una coordinación motriz en toda la trayectoria del tzuki. Del mismo

modo, siendo el Karate Do un deporte que necesita la adquisición de habilidades y destrezas, se sugiere la utilización del programa de ejercicios repetitivos con intervalos de descanso.

Se recomienda llevar una base de datos de los deportistas para conocer su progreso o estancamiento, puesto que, cada practicante aprende de diferente manera, igualmente, se debe individualizar a cada uno, en efecto, cada karateca tiene sus propias habilidades y destrezas. Por lo tanto, la obtención de datos avala de manera segura la formación deportiva.

Se sugiere, contar con un cronograma de actividades para establecer las sesiones de entrenamiento, así como los días de entrenamiento, horario de preparación, tiempo establecido para las sesiones de clase. Igualmente, establecer el tiempo de las diferentes actividades de los ejercicios y el tiempo de recuperación, además, se debe incluir al programa de ejercicios las etapas de entrenamiento, de todo lo antes mencionado, se garantiza una iniciación deportiva con logros prósperos de los Karatecas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Roselló Cabrera, R., IrmMuñoz Aguilar, I., Tamarit Medrano, R., & Enrique Muñiz, C. (2021).

Fundamentos del proceso de preparación de competidores de karate en la modalidad de kata (Revisión). Revista Científica Olimpiada, 18(4), 126 - 135. Obtenido de

<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2842/5760>

Becerra Patiño, B., Nieto, G., Martínez, E., & Riaño, S. (2023). Evaluación de coordinación motriz en infantes colombianos de 9 años postconfinamiento por COVID-19. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación(48), 6 - 15.

Collantes González, R. (2024). Kihon, kata y kumite: constituyentes esenciales del karate do. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(1), 89. doi:

<https://doi.org/10.32911/llalliq.2024.v4.n1.1011>

Collantes-González, R. (2022). Karate tradicional: medio de integración familiar y social. Orbis Cognita, 6(2), 106 - 125. Obtenido de <http://portal.amelica.org/ameli/journal/213/2133348008/>

Doder, D., Radišić, L., Mujanović, R., & Mojsilović, Z. (2022). IMPACTO DE LAS CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS Y HABILIDADES MOTRICES AL REALIZAR GYAKU TSUKI. Revista Brasileña de Medicina Deportiva, 29, 1 - 5 . doi:

https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012021_0503



- Encinas Trujillo , M., Gavotto Nogales, O., Placencia Camacho, L., & Antunez Dominguez , F. (2020). Método híbrido de ejercicios de crossfit-halterofilia para el desarrollo de la fuerza-resistencia en Judo y Karate-do. Revista Ciencia del Ejercicio, 15(2), 1 -13. doi: <https://doi.org/10.29105/rcefod15.2-44>
- Estrategia educativa para el perfeccionamiento del proceso de preparación de los entrenadores de Karate Do en el nivel de base (Original). (2022). 20(02).
- González Díaz , H., Peña López, O., & Mena Pérez, O. (2021). Estudio biomecánico de la técnica Gyakutsuki en el deporte karate do, con empleo del software hu-m-an 5.0. Conrado, 17(83), 49 - 54. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n83/1990-8644-rc-17-83-49.pdf>
- González Padrón , Á., & Castro Díaz, A. (2014). La cohesión grupal en el karate-do: una experiencia integral. Arrancada , 3 - 12.
- La Torre Sanchez, M., & Barrios Palacios , Y. (2022). Enseñanza del karate de iniciación mediante el juego. Ciencia y Deporte, 7(3), 46 - 62. doi:doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No3.004
- Ordoñez Arias , A., & Ortiz Uribe , M. (2021). Propuesta de entrenamiento basado en capacidades coordinativas para el Karate Do. VIREF Revista de Educación Física, 10(4), 25 - 53. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/347705/20806453>
- Pérez Rodríguez, L., Escalante Candeaux, L., & Gómez Valdés, A. (2021). Acciones metodológicas para la inclusión educativa de educandos con discapacidad intelectual mediante el parakarate. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(1), 4 - 16. Obtenido de http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v16n1/en_1996-2452-rpp-16-01-4.pdf
- Reyes Ramia , V., González García, I., & Zequeria Rivero, L. (2019). Sistema de ejercicios para la preparación en la combinación técnica del doble paso de los alumnos de práctica deportiva uno, karate-do. Universidad y Ciencia, 8(1), 122 - 134. Obtenido de <https://revistas.unica.cu/index.php/uciencia/article/view/672/1379>
- Reyes Ramia, V., Mayo Abraham, M., & González García, I. (s.f.).
- Suárez Calderón, A., Terry Rodríguez, C., & Stable Bernal, Y. (2023). Estado del control y la evaluación de los elementos técnico-tácticos de los karatecas 11-12 años. Revista Universidad y Sociedad, 15(1), 199-207. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n1/2218-3620-rus-15-01-3532.pdf>



- Suárez Calderón, A., Terry Rodríguez, C., & Stable Bernal, Y. (2023). Fundamentación teórica sobre el control y la evaluación de elementos técnico-tácticos en karatecas 11-12 años. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 8(1), 12 - 18. Obtenido de <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/415/434>
- Taupier Román, G. (2024). Ejercicios con pesas en karate-do en la categoría escolar femenina. *RECIPEB Revista Científico Pedagógico do Bié*, 4(1), 96 - 107.
- Vázquez Aladro, J., Pérez Ramírez, R., & Figueroa Urgellés, J. (2023). Estrategia educativa para el perfeccionamiento del proceso de preparación de los entrenadores de Karate Do en el nivel de base (Original). *Revista Científica Olimpia*, 20(2), 69 - 79. Obtenido de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/3865/9077>