

# OPTIMIZACIÓN DEL PROCESO DE PREPARACIÓN DEPORTIVA DEL KARATECA EN SU ETAPA FORMATIVA.

Autores: Maura Fumero Gómez.

- Profesora Auxiliar. Máster en metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia.
- Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
- Email:maurafumero@gmail.com
- Teléfonos: 76995043. Móvil-56238432.

Gerardo Vargas Peraza.

- Profesor Auxiliar. Máster
- Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
- Email:vargasperaza@gmail.com
- Teléfono móvil: 053819469.

## RESUMEN:

La elaboración de una metodología para la optimización el proceso de preparación deportiva del karateca en su etapa formativa va orientada a mejorar la relación entre el proceso de entrenamiento y las exigencias de la actividad, este último con un alto grado de variaciones en sus formas de competición. Toda esta situación conlleva a constantes modificaciones, que los practicantes no enfrentan con suficiente nivel de eficiencia, notándose, en un desempeño inadecuado de los karatekas durante la competición. Entre los métodos aplicados se encuentran el enfoque de sistema, revisión documental, observación, encuesta, estadística descriptiva y criterio de especialistas que ofrecen una valoración real en la orientación y optimización del entrenamiento.

Palabras claves: Metodología; Preparación técnico táctica; Optimizar.

## SUMMARY.

O Abstract: The elaboration of a methodology to optimize the sports training process of the Karate athlete during his formative stage is oriented to improve the relationship between the training process and the activity demands, having the latter a high degree of variations in its forms of competition. This entire situation leads to constant modifications, which practitioners do not confront which a sufficient efficacy level, noticeable by an inadequate

performance from the karate practitioners during competition. Among the methods applied, we have the system's approach, documental revisions, observation, survey, descriptive statistics, and the criteria of specialists who offered an assessment on the orientation and optimization of the training.

Keywords: methodology, technical-tactical preparation, optimize.

## INTRODUCCIÓN

El Karate es un deporte individual de combate, acíclico y con oposición del adversario, donde existe un predominio de los sistemas energético aerobio-anaerobio específico, aunque el fosfágenos parece ser el sustrato más importante para la producción de energía y donde el atleta tiene que enfrentarse directamente a un adversario interactuado prácticamente cuerpo a cuerpo con técnicas espectaculares de golpeo que se ejecutan a la zona del tronco y la cabeza, así como derribos en un tiempo o una distancia predominando, donde se pone de manifiesto los factores de coordinación, ejecución, percepción y decisión para intentar alcanzar la victoria. Las expectativas actuales del deporte contemporáneo han impuesto retos que necesariamente implican, desde posiciones científicas, la búsqueda constante de formas metodológicas para afrontar y perfeccionar el proceso de preparación deportiva o enseñanza/entrenamiento, desde las edades de formación temprana en el Karate Do. Lo antes planteado obedece a que el sistema de enseñanza/entrenamiento hasta la actualidad se ha consolidando y ajustado, por una parte, a la aplicación de los avances científicos técnicos y por la otra, a las exigencias que se derivan de la actividad competitiva, la cual es cada vez más rigurosa y variada, basado en los ajustes que se derivan del reglamento internacional que tiene la finalidad de brindar un mejor espectáculo para la afición. Esto conlleva que, durante el proceso de preparación se le propicie nuevas problemáticas que dan oportunidad a las posibles soluciones técnico - táctica, que basadas en la teoría de la complejidad o en la teoría del pensamiento técnico – táctico requiere de un gran cambio referente a la toma de decisiones. En el estudio se abordan los métodos que se utilizan y el uso de técnicas e instrumentos para obtener la información requerida dentro de cada una y de esta manera determinar el comportamiento del proceso de formación y preparación deportiva del karateca en su etapa especialización inicial. Se utilizaron los recursos metodológicos cuantitativos y cualitativos que exigen su objeto. Los diferentes métodos científicos según criterios de Cerezal, J., y Fiallo, J. (2002); Estévez, M. y col. (2004); Hernández, R., y col. (2010); Álvarez de Zayas, C., y Sierra, V. (s/f) son: histórico – lógico, analítico-sintético, inductivo – deductivo, modelación: enfoque de sistema, análisis cualitativo de documentos, encuesta, entrevista, observación científica, triangulación metodológica de datos y la estadística descriptiva que permitió realizar comparaciones entre los resultados y expresarlos en tablas agrupadas bajo diferentes nominaciones, también se utilizó el Sistema de Hojas de Cálculo EXCEL del Paquete Informático Microsoft Office (2010).

## DESARROLLO

A los efectos de profundizar en la contrastación cualitativa y cuantitativa del comportamiento de los karatecas durante los combates en los campeonatos nacionales de la categoría escolar, se determinó indagar al respecto mediante tres vías fundamentales: contrastación de la aplicación y procesamiento de los resultados del análisis de documentos, encuesta a entrenadores de la provincia y la guía de observación.

Si con anterioridad, durante los combates se desarrollaban con un predominio de ataque, contraataque en forma lineal en cuanto a las posturas, acciones y desplazamiento en el tapiz, ahora como resultante se observa una mayor variabilidad técnico – táctico en las diferentes ejecuciones. Al considerar la complejidad de las acciones y situaciones de enfrentamiento en condiciones de oposición, emerge la necesidad de formar karatecas desde la categoría escolar independiente, inteligente, analítico, creativo, versátil en la ejecución de las habilidades con alto nivel técnico y táctico capaz de dar soluciones ante las situaciones variadas propias del enfrentamiento. Estas características antes mencionadas definen al Karate – Do como un deporte con una finalidad eminentemente táctica, por lo que, el éxito de sus resultados depende de la solución exitosa de los problemas que se presentan en la dinámica del combate, es decir, de la táctica utilizada, la que se sustenta no solo en el desarrollo del pensamiento táctico, sino también de la calidad de las respuestas motrices seleccionadas para solucionar dichos problemas. Lo antes planteados se fundamenta en que los combates se ganan por un buen empleo del sistema funcional de combate, su organización y la estrategia por lo que, actualmente la preparación se realiza de manera integral, situacional y sistémica, o sea que por su particularidad los componentes de este deporte se interaccionan entre las totalidades de las partes y no se ven de forma aislada. Se puede observar que existen atletas que están bien dotados físicamente y técnicamente o viceversa pero todavía esto no basta para obtener la victoria. Investigadores como Vargas, I. (2007), González, R. (2002), Valdés, E. (2004), Aranda, R y Morales (2005), Lores Matos (2010), Hernández, A y Guillén, L. (2006 - 2014) partiendo de los cambios en el reglamento competitivo del deporte realizan grandes aportes científicos relacionados al ordenamiento de los contenidos para elevar el nivel técnico - táctico de los karatecas. Otros investigadores como Chirino, R. (2009); Velazca, A. (2010), Guillén, L. (2014), Fumero, M. (2014) y Sánchez. I. (2018) hacen referencia sobre la metodología para el proceso de enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos del Karate Do atendiendo a las características internas, necesidades o requerimientos técnicos y tácticos del deporte

en cuestión. Los resultados de las anteriores investigaciones, a pesar de constituir antecedentes importantes que sirven de referencia teórica para la realización del presente estudio, limita la información relacionada con la variabilidad de las acciones técnico – táctico como elemento para la optimización del proceso de preparación para lograr la preparación integral en los Karatekas. De modo que las incertidumbres que se generan por esta limitación, unidas a la urgencia por alcanzar resultados relevantes, ha conducido a la aplicación de métodos y procedimientos en el trabajo con las categorías en formación cargados de empirismo, que a largo plazo han propiciado que los atletas transiten hacia las categorías superiores con grandes deficiencias en su formación y preparación multifacética. Al hacer un análisis del Programa Integral de la Preparación del Deportista (2017- 2020), se constata que no se declaran los modos de cómo proceder en el proceso de preparación técnica – táctica que reciben los karatekas en el proceso de enseñanza/entrenamiento, por tanto, las formas de concebir la preparación se han mantenido estática en cuanto a su forma y modo de actuación, ignorándose otra metodología que propicie el desarrollo de las acciones técnico – táctica como elemento para optimizar la preparación. Dicha contradicción es declarada en obras tales como: Díaz, A., (2010), Lores, O, (2010), Guillén, L (2014) y Fumero, M. (2014). Por otra parte, durante el estudio exploratorio realizado por los autores de la obra como parte de la investigación de la tesis durante los Juegos Pioneriles Nacionales, provincial y municipal celebrados 2016, 2017, 2018, a partir de la aplicación de diferentes métodos científicos, entre ellos el análisis documental, la encuesta y la observación científica realizada se constata que los karatecas presentaron limitaciones en cuanto a la solución de las variadas situaciones técnico - táctica planteadas por los adversarios tanto en las acciones de ataques como de contraataque.

En el 80% de los combates efectuados, los karatekas presentaron dificultades en la solución de las situaciones técnico – tácticas, dado al pobre desarrollo de la versatilidad, aspecto que no permitió cumplir con los pronósticos competitivos teniendo en cuenta que no se obtuvieron las medallas de oro programadas. Por otra parte, se constata en las secciones de entrenamiento que los modos de dirección del proceso enseñanza/entrenamiento se orientan al perfeccionamiento de los repertorios individuales con predominio del trabajo físico, limitando el desarrollo de la versatilidad en cuanto a las acciones técnico táctica como vía para optimizar el proceso de preparación. Los resultados del estudio exploratorio revelaron la existencia de la siguiente situación problemática: aún cuando se conocen los cambios que han existido en la actividad competitiva del karate, existen limitaciones en cuanto al desarrollo del accionar técnico – táctica del karateca en su etapa formativa,

evidenciándose en las formas de conducir el combate a la ofensiva y defensiva, lo cual permitió revelar que el trabajo desarrollado en dicha categoría, requiere que se revise la concepción asumida con relación a este tema, donde se manifiesta la siguiente contradicción: -Necesidad por parte de los entrenadores que laboran con la categoría contar con una metodología que le permita optimizar la preparación del karateca en su etapa especialización inicial. -Insuficiente preparación teórica, metodológica y práctica que oriente con objetividad la labor que deben realizar los entrenadores, para instrumentar y sistematizar el accionar técnico – táctica del karateca en su etapa formativa antes las exigencias de la actividad competitiva. En correspondencia con los planteamientos anteriores, se define el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la optimización del proceso de preparación deportiva del karateca en su etapa formativa? La solución de este problema científico permite definir como objeto de estudio: el proceso de preparación deportiva del karateca en su etapa formativa y el campo de acción: optimización del proceso de preparación deportiva del karateca en su etapa formativa. Para darle solución a este problema se plantea el siguiente objetivo: Diseñar una metodología que contribuya a la optimización el proceso de preparación deportiva del karateca en su etapa especialización inicial.

Resultado de la revisión documental.

La presencia en el Programa Integral de Preparación del Deportista de una preparación técnico – táctica para la categoría objeto de investigación de escasos de recursos científicos y metodológicos que orientaran a los entrenadores encargados de la dirección del proceso de preparación a estructurar nuevas formas metodológicas donde la programación, organización, planificación, así como la dosificación y el control de la preparación desempeñen una vital importancia en la eficacia de su conducción pedagógica.

En los programas de enseñanza, planes de entrenamiento y unidades de entrenamiento no se abordan las principales particularidades y exigencias en cuanto a la utilización de los ejercicios con nuevas intenciones modernas, lo cual incide negativamente en la orientación de los aspectos de la planificación y en la improvisación de los entrenadores en este proceso.

No se logran adecuar los contenidos que presenta la estrategia de preparación técnico - táctica diseñada por el entrenador a las necesidades y exigencias competitivas que ha planteado la especialidad.

Se observa carencia de guías metodológicas para facilitar el trabajo de la preparación con dichas categorías como guía para los entrenadores durante el proceso de preparación.

De igual forma se pudo verificar que los objetivos y tareas de los programas analizados no tienen presente el desarrollo de la individualización en el proceso, ni tareas que tributen al desarrollo de un pensamiento productivo de los karatecas para la solución de situaciones que se les presenten. Es deficiente el tratamiento metodológico sistémico de los componentes didácticos, medios, formas organizativas y de evaluación durante el proceso de preparación deportiva.

Se constata que prevalece la determinación y selección de los métodos que estimulan predominantemente el nivel reproductivo en la asimilación de los contenidos por parte del practicante, por tanto, el tratamiento metodológico a estos componentes didácticos limita la creatividad y la independencia cognoscitiva, lo cual evidencia que la planificación que se realiza es descontextualizada.

En la categoría se continúa ponderando el trabajo físico por encima de la preparación situacional que permita desarrollar la versatilidad en las acciones de ataques y contraataques en el atleta. A partir de la información obtenida de la revisión documental se constata existen escasos recursos científicos y metodológicos que orientaran a la estructuración nuevas reformas metodológicas para la conducción pedagógica; carencia de ejercicios con intenciones modernas, los contenidos que presenta la estrategia de preparación técnico - táctica diseñada por los entrenadores no responden a las necesidades y exigencias competitivas del karate; limitaciones en cuanto a guías metodológicas para facilitar el trabajo de las acciones técnico - táctica y se continúa dando mayor preponderancia al trabajo físico por encima de una preparación situacional que permita desarrollar la versatilidad en las acciones de ataques y contraataques en el atleta. Resultados según la encuesta realizada a los entrenadores. En cuanto a la información recopilado como resultado de la encuesta a los 25 entrenadores que laboran con la categoría formativa en la capital, estos plantean que no aplican ninguna metodología en específico para el tratamiento de los diferentes componentes de la preparación del karateca; afirman que la preparación de los diferentes componentes la llevan a cabo a método de repeticiones y el trabajo individual y expresan que los principales problemas que afectan al desarrollo del karateca en las categorías formativas es la concentración, inteligencia, creatividad y el poco desarrollo de la versatilidad en las acciones de ataques y contraataques. Por otra, parten plantean que aprenden los diferentes golpes y

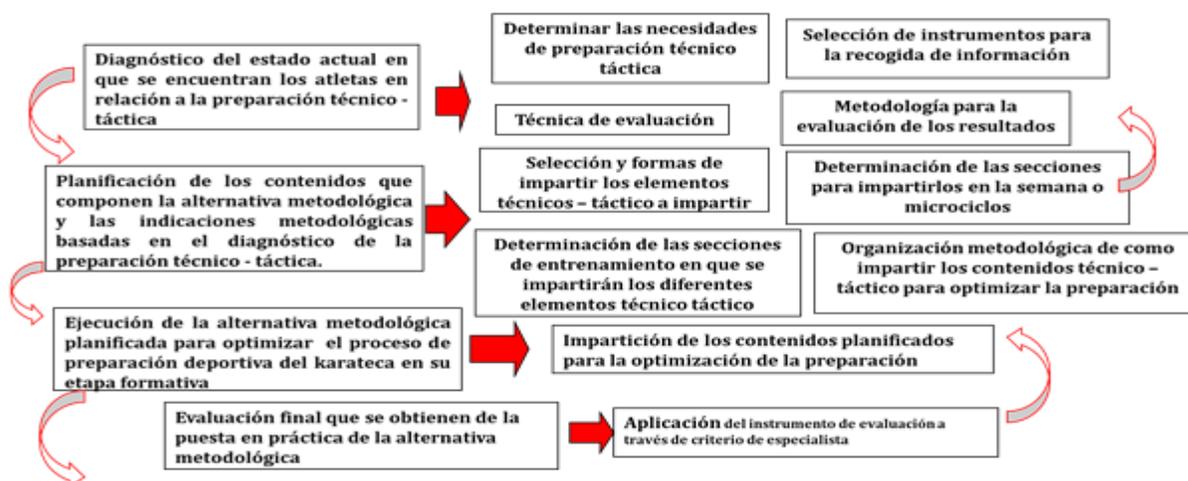
proyecciones, pero les cuesta trabajo aplicarlas antes las situaciones que les presentan los contrarios. Resulta interesante que los entrenadores concuerdan que, aunque el programa Integral de Preparación del Deportista de Karate refleja cómo llevar a cabo la preparación a partir de las diferentes capacidades físicas y elementos técnico para la categoría, el mismo adolece de formas, procedimientos y metodología para trabajarla, teniendo en cuenta los cambios que ha presentado la actividad competitiva del deporte. . Resultados de las observaciones realizadas. La observación se le realizó durante los nacionales, provincial y municipal celebrados 2016, 2017, 2018. La guía de observación se aplicó en 27 combates efectuados, apoyado por cuatro especialistas para determinar cuáles eran los indicadores a observar dentro de cada uno. Para la preparación de los especialistas se realizaron tres encuentros, uno de manera teórica y dos de forma práctica, donde participaron activamente los observadores dado que esta guía de observación marcaría los puntos de corte para el diseño de la metodología, a partir de la evolución o estancamiento de los karatecas en las acciones durante los combates efectuados.

Resultado de la observación: formas gyako tsuki y mawashi geri, relación de las acciones ofensivas y defensivas y empleo de las acciones combinadas.

Situaciones	Acciones aplicadas						% de Efectividad					
	M		F		M		F		Ejecutadas		Efectivas	
	Brazos	Piernas	Mixto	M	F	M	%	F	%			
Ataques directos con acciones preparatorio	30	17	35	24	60	43	125	84	100	80	60	71.4
Ataques Indirectos con acciones preparatorio	83	60	46	30	64	35	193	125	115	59.5	73	58.4
Contra ataques	134	59	85	30	120	45	339	135	170	51.5	100	80
Ataques combinados (Mixtos)	58	30	98	32	92	42	248	104	160	64.5	64	61.5

*Metodología para la optimización del proceso de preparación deportiva del karateca.*

De esta manera la alternativa metodológica quedaría representada tal como se observa en la siguiente figura.



## CONCLUSIÓN

La contrastación del proceso de preparación con las exigencias propias del ejercicio competitivo en la modalidad de Kumite, revelaron los aspectos que forman el cuerpo de la alternativa metodológica diseñada, permitiendo arribar al criterio que su aplicación es factible y debe contribuir a ampliar las bases teóricas que sustentan el proceso de preparación de los karatekas en la etapa formativa.

## RECOMENDACIONES

Incorporar en el programa de preparación del deportista la alternativa metodológica para un mejor conocimiento y dominio de esta alternativa metodológica propuesta.

Hacerlo extensiva esta prouesta para las otras categorías del Karate-Do.

## BIBLIOGRAFÍA

- Almenares, F. (2008). *Análisis de la actividad competitiva del Karate Do luego de la aplicación del nuevo reglamento*. (Tesis de maestría), Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Ciudad Habana.
- Álvarez, C y Sierra, V. (s/f). *La Investigación Científica en la Sociedad del Conocimiento*. En Colección de Educación Popular en Cuba. La Habana, Editorial Caminos.
- Arias, F., (2006). *El proyecto de investigación introducción a la metodología científica*. Caracas: Episteme.
- Cerezal Mezquita, J. y Fiallo Rodríguez, J. (2002). *Como investigar en pedagogía*. Ciudad de La Habana, Cuba.
- Estévez Cullel, M. y col. (2004) *La investigación científica en la actividad física: su metodología*. Ciudad Habana. Editorial Deportes.
- Díaz, A., (2010). *Programa de preparación física para los practicantes de la categoría 15-16 años masculinos, a partir de las exigencias de la actividad competitiva*. (Tesis de doctorado) Ciudad de la Habana.
- Fumero, M (2014). *Orientaciones metodológicas para el ordenamiento del contenido técnico del karate*. (Tesis de maestría), Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". La Habana.
- Guillén, P. L. (2014). *Metodología para el proceso de enseñanza – aprendizaje de los elementos técnicos del Karate Do en el eslabón de base*. (Tesis de doctorado), Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana.
- Hernández Sampieri, & Otros. (2010) *Metodología de la Investigación*. 7ra. Ed. México, Mc Graw Hill Ed.
- Lores, O. (2010). *Sistema de acciones para potenciar la toma de decisiones durante el desempeño táctico de los integrantes del equipo masculino de Karate de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte*. (Tesis de maestría), Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana.
- Sánchez, N. I. (2018). *Modelo teórico metodológico de preparación para el desempeño táctico del karateca de la selección nacional en la actividad de competición*. (Tesis de doctorado), Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana