

**UNIVERSIDAD DE SANCTI SPÍRITUS**  
**“JOSÉ MARTÍ PEREZ”**  
**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA.**



**TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.**

**ACCIONES PARA MEJORAR EL TOKUY-WAZA EN ATLETAS DE KARATE-  
DO CATEGORIA 13-15 DE LA EIDE LINO SALABARRIAS PUPO**

**AUTOR: David Baldomir Guadarrama.**

**TUTOR: MSc. Leobel Morell Pérez.**

## PENSAMIENTO:

*"Vengo hacia ti con las manos vacías. No tengo armas, pero, si soy obligado a defenderme, a defender mis principios o mi honor, si es cuestión de vida o muerte, de derecho o de injusticia, entonces aquí están mis armas: las manos vacías".*

Maestro Toguchi

## AGRADECIMIENTO:

Quisiera agradecer con este proyecto a todas las personas que se vieron vinculadas a él de una forma u otra, y dieron su aporte incondicional que hizo posible su realización, gracias a la ayuda y comprensión de muchos compañeros, al claustro de profesores que con su entrega en cada encuentro han hecho posible la culminación de mis estudios.

A mi tutor Leobel Morell Pérez por dedicar parte de su tiempo, ofreciéndose de forma voluntaria, al cual le estoy muy agradecido, a mi familia que siempre me apoyo, a mis compañeros de trabajo y directivos del centro...

A todos muchas gracias.

# DEDICATORIA:

Le dedico esta tesis por ser uno de mis más importantes logros a las personas que siempre han estado hay para guiarme en este duro camino de la vida.

<b>INDICE</b>	<b>Pág.</b>
<b>Introducción.</b>	8
<b>Capítulo I: Marco Teórico Referencial</b>	11
1.1 Orígenes del kárate-Do	11
1.2 El Kárate-Do como deporte	14
1.3 El Kárate como arte marcial	15
1.4 El Tokuy-Waza en el Kumite	19
<b>CAPITULO II: MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.</b>	21
2.1. Población y Muestra	21
2.2.: Métodos	21
2.3. Metodología	22
2.4. Diagnóstico inicial	22
2.5 Propuesta de acciones para mejorar el Tokuy-Waza de los atletas	24
<b>CONCLUSIONES.</b>	29
<b>RECOMENDACIONES.</b>	30
<b>BIBLIOGRAFÍA.</b>	31
<b>ANEXOS</b>	34

## RESUMEN

En la presente investigación está orientada a mejorar la técnica favorita, Tokuy-Waza, en atletas de la categoría 13-15 de karate-do de la EIDE Lino Salabarrías Pupo. Dentro de los métodos utilizados esta la encuesta a atletas y entrenadores así como la revisión de documentos para ver cómo se trabaja la técnica favorita en los programas de entrenamientos. Los resultados de este trabajo nos permitieron confeccionar un conjunto de acciones para ser incorporadas al entrenamiento deportivo que están encaminadas al perfeccionamiento del Tokuy-Waza en condiciones de Kumite.

## **Introducción**

El deporte es catalogado como uno de los fenómenos sociales más notables del siglo XX y lo que va del XIX, por los millones de seres humanos que siguen día a día sus brillantes manifestaciones, es por ello que la práctica sistemática de la actividad física, bien sea institucionalizada o espontánea, se haya relacionado con otras esferas de la vida social de la humanidad

El sistema de preparación deportiva a medida que se va perfeccionando sobre bases científicas y metodológicas hay una mayor influencia sobre el nivel general de los logros deportivos. Es por eso que aquel que pretenda lograr record y un elevado nivel de rendimiento deportivo, debe encontrar nuevos procedimientos para movilizar y aumentar las posibilidades potenciales del organismo y aprender a aprovecharlas de un modo más eficiente.

De ese modo, el deporte, a semejanza de un gran laboratorio creativo, con nuevos medios y métodos, se abre camino a las cumbres de los logros del hombre.

La forma fundamental de la preparación del karateca es el entrenamiento deportivo, el cual está basado en ejercicios sistemáticos, pedagógicamente organizados con la finalidad de dirigir la evolución del desarrollo en el rendimiento que experimenta el atleta. Estos ejercicios, con tendencias generales o especiales están relacionados con aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos o intelectuales distribuidos de acuerdo a la finalidad a lograr e insertado en sus resultados y estará presente el control pedagógico como una de las categorías mas importante en las direcciones de este proceso; para poder evaluar la marcha del mismo. La efectividad y el comportamiento contemporáneo en la técnica favorita (Tokuy-Waza) en el karate durante el proceso de entrenamiento deportivo, es insuficiente con incidencia directa del proceder metodológico al no contemplar algunas acciones de índoles combativas

La mayoría de nuestros atletas en la base no perfeccionan la técnica favorita, ya que hay que un programa que cumplir, por lo que en cada unidad de entrenamiento el profesor centra su trabajo en desarrollar a cabalidad todas las

actividades programadas sin tener en cuenta que; el entrenamiento deportivo no debe ser dogmático, pues cada entrenador debe basarse en varios principios y entre ellos el de la accesibilidad e individualización. Esto quiere decir que hay que trabajar de forma individual con cada atleta explotando al máximo las potencialidades de cada uno sin tener que llegar a desviarse de los objetivos generales del programa. Es por ello que en los entrenamientos de los atletas de nuevo ingreso de la categoría 13-15 de la E.I.D.E Lino Salabarrías Pupo se apreciaba que no alcanzaban los resultados deseados en los topes; se trabajaba con deseo, se cumplían con el horario de entrenamiento, así como con cada objetivo trazado sin embargo no era fructífero. Por otra parte veíamos a los practicantes desarrollar mejor unos movimientos técnicos que otros, sin embargo a todos se les daba el mismo tiempo de trabajo en dependencia de la complejidad de estos. Esto trajo consigo que centráramos el trabajo en estas técnicas favoritas llamadas Tokuy-Waza en la lengua Japonesa y nos planteáramos la siguiente interrogante.

### **Problema científico**

¿Cómo mejorar el nivel técnico del Tokuy-Waza, en los atletas de la categoría 13-15 de Kárate-do de la E.I.D.E Lino Salabarrías Pupo

Este problema se enmarca dentro de del proceso de enseñanza del kumite en el karate-do que es su **objeto de estudio** y como **campo de acción** esta la ejecución del Tokuy-Waza en el kumite

En la presente investigación se proponen acciones para mejorar desde el punto de vista técnico táctico el Tokuy-Waza, este se midió a través de una prueba o test pedagógico donde se le da la oportunidad a los atletas seleccionados de ejecutar las técnicas preferidas por ellos, siempre y cuando éstas estuvieran dentro del programa de la categoría.

En correspondencia con el problema planteado se formula como **objetivo general** de nuestro trabajo:

Proponer acciones prácticas para mejorar el nivel técnico del Tokuy-Waza en atletas de la categoría 13-15 de Kárate-do de la E.I.D.E Lino Salabarrías Pupo.



Para cumplir con el objetivo propuesto se hizo necesario realizar los siguientes **objetivos específicos:**

- ❖ Profundizar en los aspectos teóricos de la literatura básica y de consulta vinculado al tema seleccionado.
- ❖ Diagnosticar el estado actual del problema planteado.
- ❖ Elaborar y aplicar las acciones prácticas con la muestra seleccionada.

## **Capítulo I**

### **1.1 Orígenes del karate-do**

Hace aproximadamente 1,400 años, Daruma (Bodhidharma), el fundador del Budismo Zen, dejó la India penetrando montañas como las Himalayas y cruzando ríos sin puentes por caminos salvajes, viajó a China a presentar lecturas sobre Budismo. Ya que ni aún ahora las rutas entre India y China pueden describirse como buenas, podemos imaginar la grandeza del espíritu y fortaleza física de Daruma; tan grande que él solo logró conquistar este dificultoso camino de miles de kilómetros. En años posteriores, cuando viajó al Templo de Shao-Lin (Shorin-Jin) en la provincia de Hunan a enseñar Budismo, una multitud de seguidores caían uno a uno de cansancio por lo pesado de su entrenamiento.

Daruma entonces forjó un método para desarrollar la mente y el cuerpo, diciéndoles; "Aún cuando el camino a Buda es orar por el alma, el cuerpo y el alma son inseparables. Como los veo ahora, pienso que no van a completar su entrenamiento por su cansancio. Por esta razón, les daré un método por el cual podrán desarrollar su fuerza física para permitirles obtener la esencia del camino de Buda". El método que forjó está contenido en el Ekkin Kyo (Ekkin "Sutra"). Con él, los monjes fueron capaces de recobrar su fortaleza espiritual y física, y se decía que esos monjes del templo de Shao-Lin eran conocidos por toda China por su valor y fuerza.

Pasando el tiempo, después de que el método propuesto por Daruma se extendió por muchos otros lugares, se le nombró por su origen y se le llamó Shorin-Ji Kempo. Fue este método que eventualmente alcanzó las islas Ryukyo y se desarrolló como Okinawa-Te, el antecesor al karate de nuestros días.

Si bien no hay evidencia documentada que clarifique puntos como fechas de aparición u organizaciones existentes, se cree que el karate llegó a Okinawa en tiempos remotos.

Sin embargo, a este kempo se le conoció como un arte marcial singular de Okinawa.

El origen de este deporte se remota a la Edad Media, en que los japoneses invadieron la islas Ryukyu, situadas al sur del archipiélago; La isla de Okinawa pertenece a este grupo de islas; los nativos lo desarrollaron en el Medievo con el nombre de Okinawa-Te.

Una situación histórica propició el florecimiento de las artes marciales, y en especial el karate, en aquellas islas. Los japoneses tenían prohibido a los indígenas, bajo pena de muerte, llevar armas o poseerla.

Sus soldados ejecutaban inmediatamente a quien tuviese un simple cuchillo.

Los isleños, para defenderse, no tuvieron más remedio que aprender un secreto; a luchar con las manos desnudas, y utilizar utensilios de labranza como medios de guerra, circunstancia que dio origen al karate y al kubudo.

No hay duda de que los numerosos expertos que viajaron entre Okinawa y China contribuyeron grandemente a llevar al karate a su nivel actual.

Por ejemplo, a llegado de boca en boca que hace aproximadamente 200 años, un tal Sakugawa, de Akata, en Shuri, viajó a China y luego regresó a Okinawa después de dominar karate para luego ser conocido como "Karate Sakugawa" mientras vivía.

De nuevo, según Shidara, de Shuri, hace unos 150 años, un experto chino de nombre Ku Shanku, llegó a Okinawa con algunos de sus alumnos introduciendo un tipo de lempo.

Expertos de Okinawa, como Sakiyama, Gushi y Tomoyori, de Naha; Estudiaron por algún tiempo con el grado militar chino, Ason; Matsumura, de Shuri, Maesato y Kogusuku, de Kume, con el agrgado militar Iwah; y Shimabuku, de Uemonden; y Senaha, Higa, Gushi, Nagahama, Araki, Hijaunna y Kuwae, todos de Kunenboya, con el agragadi militar Waishinzán.

En tiempos más recientes, el maestro Tomigusuku recibió su entrenamiento de Sakiyama, y los maestros Azato e Ituso fueron alumnos de Masumura y Gusukuma respectivamente. Los maestros Azato e Ituso fueron los que enseñaron a Gichin Funakoshi, fundador del estilo que hoy practicamos Shotokan.

Luego de la publicación de Karate-do Kyohan, se decidió que se necesitaba un Dojo Central (Hombu Dojo). Se formó un comité, Shotokan, para establecer un fondo con el fin de construir lo que resultaría ser el mayor Dojo de Karate del mundo. El trabajo comenzó a mediados de 1935 y al año siguiente estaba terminada la construcción del edificio en Zoshigaya Toshima, en Tokyo.

Gichin Funakoshi inauguró personalmente el Dojo, el 29 de enero de 1936. Tenía 69 años de edad. Sobre el portal de entrada colgaba un letrero que decía Shotokan (el edificio de Shoto).

Después de un entrenamiento ceremonial, comenzaron los entrenamientos oficiales al día siguiente bajo la dirección de Yoshitaka.

De esta manera quedó terminado el Dojo Central de Shotokai.

En la actualidad el Dojo Shotokan, sede central de Shotokai, es una reconstrucción del Dojo que fue destruido luego de los últimos bombardeos de la II Guerra Mundial y está junto a la casa de Gichin Funakoshi, también reconstruida.

En 1936 se inaugura el Dojo Shotokan, sede central del Maestro Funakoshi.

En 1949 Isao Obata funda la Japan Karate Association, con el objeto de apoyar la gestión de Gichin Funakoshi, aunque inicialmente quiso agrupar a todos los grupos de Karate-do. No todos los alumnos de Gichin Funakoshi se asocian, por ejemplo Shigeru Egami y Genshin Hironishi.

Ya a fines de los 40 y luego en los principios de los 50 se producen fuertes fricciones por la comercialización del Karate-do. Los grandes maestros se retiran de la JKA, que finalmente queda en manos de la Universidad de Takushoku.

En 1951 se reunifica la Shotokai, se formaliza la organización en 1956. Fundadores: Gichin Funakoshi, Shigeru Egami y Genshin Hironishi. Tiene como objetivo preservar el verdadero Karate-do, sin considerarlo un deporte.

En 1957, abril, muere Gichin Funakoshi. Shotokai organiza su funeral y la familia de O-sensei entrega la herencia de los nombres Shotokai, Shotokan, su símbolo personal y sus escritos a Shotokai.

Shigeru Egami y Genshin Hironishi comparten la tarea de dirigir Shotokai.

En 1981 muere Shigeru Egami, Genshin Hironishi continúa la dirección junto con sus antiguos alumnos.

## **1.2 Karate como deporte**

Los combates deben celebrarse de acuerdo con normas oficiales, que se dieron a conocer en Alemania en 1966, y que son:

El lugar del encuentro (shiai-yo) debe medir 8 ó 10 m<sup>2</sup>. Y tener el suelo completamente liso y sin obstáculos, ya que los karatekas combaten descalzos.

Los luchadores no llevarán ningún objeto que pueda lesionar a su adversario y tendrá bien recortadas las uñas de pies y manos.

Los golpes solo se pueden marcar o señalar, ya que cualquiera de ellos, por la fuerza y la técnica con que se descargan, si se da en serio, puede causar la muerte.

Antes y después del combate los contrincantes se saludarán con una reverencia.

El combate dura de dos a tres minutos, según lo que se halla convenido con anticipación; pero, si el resultado es nulo, podrá prorrogarse dos minutos más, tras uno de descanso.

Vence el primero que consiga un punto completo (ippon), o dos medios puntos (waza-ari), Cuando un luchador es descalificado por cualquier motivo, el otro se transforma automáticamente en vencedor.

Según la clase de competición, puede haber desde un solo árbitro, hasta un árbitro y dos a cuatro jueces.

Si un luchador consigue marcar uno de los puntos mortales (chimei), el árbitro detendrá inmediatamente el combate y lo declarará vencedor.

Si el luchador obtiene un waza-ari, el árbitro lo proclamará en voz alta; Si consigue un segundo waza-ari, el árbitro detendrá el combate y le declarará vencedor.

Si el combate acaba sin que ningún luchador haya conseguido ganar el hippon, los jueces decidirán si hay un ganador o si el combate resulta nulo.

El árbitro podrá detener el combate en algún momento para hacer una advertencia o amonestar a los luchadores, en privado o públicamente. Durante la interrupción, el cronómetro permanecerá parado.

Si un luchador se excita tanto que puede constituir un peligro serio para su adversario, si contraviene las normas o si desobedece al árbitro, queda descalificado y pierde el encuentro.

Como los encuentros siempre se celebran entre luchadores de la misma categoría, y, por lo tanto, llevan el cinturón del mismo color, para identificarlos con más facilidad, uno se ciñe una tira de tela blanca y el otro una roja.

Desde hace algún tiempo se viene celebrando campeonatos internacionales de karate, que están lógicamente reservados a los luchadores de primera categoría, a los de cinturón negro, clasificados en grupos de peso. En la prueba "open", no se sigue tal clasificación.

### **1.3 Karate como arte marcial**

El concepto básico, y fundamental, de Shotokan es que el cuerpo debe estar relajado, los movimientos deben ser suaves y proyectar la energía más allá de uno. La mente debe estar clara, limpia y receptiva. Las técnicas serán realizadas de un modo natural, evitando rigiezes y tensiones.

Hay que tener cuidado en no confundir suavidad con lentitud, el movimiento debe ser suave al iniciarse y mantenerse de esta manera durante toda su trayectoria, sin brusquedad. Este tipo de movimiento se realiza, ya sea, lentamente o muy rápidamente.

Debe tratar de conseguirse la máxima velocidad en los movimientos aunque también se practica buscando la suavidad en los movimientos lentos. Se puede asociar suavidad y fluidez; ello consiste en no bloquear las técnicas, enlazándolas de forma continua con la técnica siguiente. Al realizar las técnicas, el movimiento

de los brazos comienzan y terminan junto con el resto del cuerpo. En la ejecución de las técnicas de ataque y defensa, estas no se detienen cuando se supone que han alcanzado su objetivo, sino que se prolonga el movimiento hasta el límite de sus posibilidades.

En las Kata (formas preestablecidas en las que el practicante se defiende contra varios atacantes imaginarios) se aplican estas características para lograr una realización fluida. Los movimientos se suceden en forma continua adecuándolos al ritmo lógico del Kata. También es habitual, para aumentar la fluidez, no realizar kyai (un grito o exhalación que permite concentrar la energía) en la ejecución de los Kata.

En Kumite (combate) como los golpes no se detienen, todo el entrenamiento está orientado al arte de esquivar y eludir los golpes del compañero. En Shotokan no existe el combate deportivo y todo el énfasis está en la práctica de Yakuzoku Ippon Kumite y Ju Ippon Kumite (tipos de práctica de combate).

En Shotokan Karate es enseñado como un arte o vía marcial, dudo, y todo el énfasis esta en lograr disciplina mental y física, además de armonía espiritual, a través de la practica.

Este es el largo y duro proceso. La preservación del verdadero karate-do exige que la formula y principios enseñados por el maestro Gichin Funakoshi y Shigeru Egami, sean estrictamente seguidos y aplicados casi con veneración.

Shotokan es una organización creada para preservar y difundir el verdadero arte de karate. El principio que anima a la organización es el de entregar una instrucción de alta calidad que no se desvirtué de la enseñanza original del maestro Gichin Funakoshi, creador de Karate-Do y fundador de Shotokan.

En Shotokan, creemos firmemente que Karate-Do, no solo es un medio excelente de defensa personal y una actividad física de gran calidad, sino que fundamentalmente, un camino de desarrollo mental y espiritual. Por esta razón, tanto el principiante, como aquellos que han entrenado muchos años, encuentran una guía y orientación al pertenecer a Shotokan.

Hoy día, nuestra sociedad plantea la importante necesidad de enriquecer la formación cultural del hombre, cuya preparación lo ponga a la altura del desarrollo del mundo actual; un hombre culto que comprenda los problemas de su contexto y del mundo, en su origen y desarrollo, que lo inserte en la batalla de ideas que enfrenta nuestro pueblo, con argumentos, necesarios para asumir una actitud transformadora, dirigida al alcance de las ideas sociales de nuestra Patria.

Preparar a los profesores, profundizar en los conocimientos, para elevar su cultura general integral como garantía de la continuidad de la Revolución es tarea primordial que inmerso en las transformaciones tiene como objetivo realizar un salto gigantesco en la calidad de la Educación.

Dentro de las principales transformaciones ocurridas en la nueva revolución educacional se encuentra la enseñanza y práctica del Karate – Do para los escolares que entrenan en las áreas deportivas de los distintos combinados deportivos en los municipios, es este uno de los deportes que contribuye en gran medida a la formación integral de los escolares.

El Karate - Do ha formado parte de la revolución pedagógica y cultural que se lleva a cabo en nuestro país que ha estado dirigida al desarrollo de la capacidad funcional y la estructura biológica y social del ser humano, al desarrollo de habilidades, aptitudes e ideales en correspondencia con nuestra condición de productores y forjadores de una nueva sociedad.

El Karate – Do puede catalogarse como una joya del ingenio humano capaz de motivar por sí mismo su práctica y estudio, solo basta conocerlo con elementos finitos, este Arte Marcial nos presenta un entorno abierto a la creatividad.

Por tanto, el *Karate-Do* es un camino de superación personal y como tal hay que despojarse (al menos dentro del Dojo) de los malos pensamientos y las malas actitudes, pensando siempre en una práctica limpia y sana (Wikipedia, 2008).

La práctica del Karate no se refiere tan sólo al desarrollo técnico de los movimientos, el ejercicio físico, el estudio de los katas y la pelea. También debe ir de la mano del desarrollo teórico la parte humana y la parte espiritual, el



crecimiento como personas y ciudadanos ejemplares que unidos por el bien común benefician a la sociedad (Wikipedia, 2008).

Para lograr esto, el Karate posee principios y objetivos comunes para el crecimiento de sus alumnos, respeto, justicia, armonía y esfuerzo son los primordiales.

La ética del *Karate-Do* posee principios fundamentales que conforman al código del Bushido, y estos son:

- **La Rectitud:** Ser capaz de tomar una decisión sin vacilar. Ser justo y objetivo en toda circunstancia.
- **El Coraje:** afrontar el reto de tomar decisiones.
- **La Bondad:** ser magnánimo, paciente y tolerante.
- **La Cortesía:** el respeto y las buenas maneras del comportamiento.
- **El Desprendimiento:** actuar desinteresadamente, sin egoísmos y generosamente.
- **La Sinceridad:** decir siempre la verdad, defender ésta y ser fiel a la palabra dada.
- **El Honor:** aprecio y defensa de la dignidad propia.
- **La Modestia:** no ser soberbio ni vanidoso.
- **La Lealtad:** no traicionar a nadie, ni a uno mismo, ser fiel a las propias convicciones.
- **El Autodominio:** tener control sobre los actos, emociones y palabras.
- **La Amistad:** entregarse en un todo, saber compartir y ayudar.
- **La Integridad:** tratar a todos por igual, defender la verdad y ser fiel a los compromisos.
- **Generosidad:** dar sin pedir nada a cambio.
- **Imparcialidad:** emitir juicios de acuerdo a la verdad.

- **Paciencia:** es tolerar lo intolerable.
- **Serenidad:** control de los impulsos ante conflictos y dificultades.
- **Autoconfianza:** creer en uno mismo.

Todos, sin excepción podemos obtener beneficios y desarrollar cualidades a partir del conocimiento y la práctica del Karate – Do, una de las tareas docentes más antiguas y carismáticas que existen. Para ello no es preciso ser un experto, basta con comprender la esencia el camino (Do) de su desarrollo para poder utilizar sus aportes a la vida diaria.

El Karate-do en la actualidad, aun cuando se continúa considerando como un Arte Marcial tradicional, cada vez se inserta más en la esfera deportiva. Uno de los más significativos cambios que el mismo ha atravesado en este largo camino a sido la "invasión" científica que ha propiciado su reglamentación, organización y planificación.

A raíz de la inclusión del karate en la escuela de iniciación deportiva de nuestra provincia en el año 2002 los resultados en eventos nacionales han ido mejorando paulatinamente con las diferentes medallas adquiridas de nuestros atletas.

#### **1.4 El Tokuy-Waza en el Kumite**

El entrenamiento deportivo como forma fundamental de preparación del karateca, está basado en ejercicios sistemáticos, pedagógicamente organizados con la finalidad de dirigir la evolución del desarrollo en el rendimiento que experimenta el atleta.

Estos ejercicios, con tendencias general o especial están relacionados con aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos o intelectuales distribuidos de acuerdo a la finalidad a lograr e insertado en sus resultados y estará presente el control pedagógico como una de las categorías más importante en las direcciones de este proceso; para poder evaluar la marcha del mismo.

El comportamiento de la efectividad en la técnica favorita (Tokuy-Waza) en el Kárate-Do durante el proceso de entrenamiento deportivo, es insuficiente con

incidencia directa del proceder al no contemplar algunas acciones de índoles combativas.

El procedimiento que se propone tiene la capacidad de orientación para resolver deficiencias del control de la técnica favorita (Tokuy-Waza) en situaciones ofensivas durante acciones combativas desde la posición de pie (tashi-waza).

## Capítulo II

### 2.1 Población y muestra

Se realizara el estudio con la totalidad de los atletas de karate-do categoría 13-15 de la EIDE Lino Salabarrías Pupo

<b>Cantidad total</b>	<b>12</b>
Femeninas	5
Masculinos	7
Tiempo Ent	4,6

### 2.2 Métodos

#### Métodos prácticos

**La encuesta:** se aplicó a atletas y profesores de Kárate-Do para conocer las técnicas favoritas y luego corroborarlo en la práctica, también para valorar algunos criterios u opiniones de estos acerca del Tokuy-Waza.

**Análisis documental:** El análisis documental permitió consultar una serie de bibliografía y sacar conclusiones al respecto sobre el proceder técnico metodológico.

#### Estadístico - matemático.

Para la realización de la investigación se realizó el cálculo porcentual, la media así como tablas de frecuencias.

### **2.3 Metodología:**

Para la presente investigación se realizaron las siguientes acciones:

Entrevista a los 12 atletas de karate-do de la EIDE Lino Salabarrías Pupo para conocer sus técnicas favoritas y cómo las utilizan en el Kumite

Entrevista a los 2 entrenadores de karate-do de la EIDE Lino Salabarrías Pupo para conocer cómo trabajan la técnica favorita en el entrenamiento deportivo.

Revisión de la documentación como planes de entrenamientos, programa de enseñanza con vista a determinar cómo se planifica la enseñanza del Tokuy-Waza

### **2.4 Diagnóstico inicial**

En el proceso de investigación se logró una secuencia lógica de las informaciones cognitivas derivada de los resultados que se fueron ordenando a partir de los elementos para un mejor desempeño de la técnica favorita, aportaron las observaciones al proceso de entrenamiento y competencia de karate-do, luego de ser objeto de aplicación e interpretaciones del procedimiento para un mejor desempeño de la técnica favorita (Tokuy-Waza).

#### Resultados de las encuestas aplicadas a los atletas investigados.

##### Respuesta # 1

8 de los atletas manifestaron que se trata de la técnica que ellos dominan, mientras que los 4 restantes asintieron con la cabeza que tenían dudas.

##### Respuesta # 2

La totalidad de los encuestados plantearon que sus técnicas favoritas son:

-Anticipar: Gyako Suki

-Contraatacar: Combinación de golpes de mano. Oi Suki, gyako Suki

-Atacar: Mawashy shudan, kasumi, y combinaciones de golpes de manos progresivamente (carretilla)

### Respuesta # 3

Estos plantean que es porque se sienten más cómodo al ejecutarla, tanto en el entrenamiento como en el kumite (combate). Por la efectividad de dichas técnicas en los kumites. Porque son con las que mas puntos marcan durante los topes y competencias, y les permite ponerse en la delantera del marcador en el primer minuto de combate, dándole ventaja sobre el adversario.

### Respuesta # 4

En este caso hubo preferencias individuales, ya que 3 se pronunciaron por la anticipación con gyako suki, 6 por contraatacar con combinaciones de golpes de mano Oi Suki, Gyako Suki y los 3 restante por el ataque con : Mawashy shudan, kasumy, y combinaciones de golpes de manos progresivamente (carretilla)

### Resultados de la encuestas aplicada a los entrenadores de karate-do de la E.I.D.E. Lino Salabarrías Pupo

#### Respuesta # 1

Ambos profesores manifestaron que si, ya que hoy en dia en el deporte se utiliza el estudio de adversarios y es necesario que el atleta incorpore a su Tokuy-Waza el mayor arsenal de técnicas posible ya que esto le permite utilizarlas y trazar una táctica más eficiente según el contrario al que se enfrente y por tanto aseguraría más su victoria, que aplicar algo nuevo significa que el atleta tiene un buen dominio de las técnicas aprendidas y está listo para superarse y mejorar.

#### Respuesta # 2

Los entrenadores plantean que si, pues le atribuyen gran importancia el conocer su Tokuy-Waza, sobre todo a la hora de determinar los resultados en topes y competencias.

#### Respuesta # 3

Estos plantean que no tienen un dominio total al respecto en cuanto al grupo de atletas, pero si alegan que la anticipación de Gyako Suki, el contraataque de Combinación de golpes de mano. Oi Suki, gyako Suki y el ataque con Mawashy

shudan, kasumi, y combinaciones de golpes de manos progresivamente (carretilla) son técnica muy aplicable en competencia para esta categoría.

#### Respuesta # 4

Estos manifiestan que no las planifican, pero que sería provechoso tenerlo en cuenta a la hora de planificar la unidad de entrenamiento, ya que hay tendencia a elevar la efectividad en las técnicas favoritas, además de ser un trabajo diferenciado con cada atleta.

#### Resultados de la revisión de documentos

En la revisión de documentos pudimos apreciar que en los programas de enseñanza se hace referencia al Tokuy-Waza pero no viene limitado ni dosificado el tiempo de trabajo para el mismo por lo que en los planes de entrenamientos se puede de forma arbitraria según el interés del entrenador. Tampoco existen actividades específicas para dicho trabajo por lo que se deja todo a la creatividad del entrenador

### **2.5 Propuesta de acciones para mejorar el Tokuy-Waza en los atletas**

**Acción # 1:** Ejecutar imitaciones del Tokuy-Waza de cada atleta

Objetivo: Coordinar el Tokuy-Waza a través de imitaciones

Materiales: Tatami y karategi

#### Operaciones

- Imitar varias repeticiones del Tokuy-Waza en desplazamientos.
- Imitar el Tokuy-Waza simulando un adversario en competencias.

Desarrollo: Los atletas se ubican de forma dispersa encima del tatami lo más separado posible. A la señal del profesor esto realiza las operaciones anteriormente señaladas según el tiempo requerido dentro de la unidad de entrenamiento.

**Acción # 2:** Realzar la técnica favorita con un uke estático.

Objetivo: Mejorar el Tokuy-Waza a partir de un objetivo estático manteniendo el control en el golpeo

Materiales: Tatami y Karategi, guantillas espinilleras, protector bucal, testicular, y peto

#### Operaciones

- Repeticiones de Tokuy-Waza regresando a la posición inicial .

Desarrollo: El profesor en la parte técnico-táctica de su clase realiza las operaciones del trabajo del Tokuy-Waza poniendo esta actividad como punto principal de su clase.

**Acción # 3** Ejecutar en pareja el Tokuy-Waza con desplazamiento.

Objetivos: Desarrollar el Tokuy-Waza desde los diferentes tipos de desplazamientos para una mejor coordinación y agilidad del mismo

Materiales: Tatami y Karategi, guantillas espinilleras, protector bucal, testicular, y peto.

#### Operaciones

- Repeticiones de Tokuy-Waza cuando el uke se nos desplaza hacia atrás.
- Repeticiones de Tokuy-Waza cuando el uke se nos desplaza hacia delante.
- Repeticiones de Tokuy-Waza cuando el uke se nos desplaza lateral.
- Repeticiones de Tokuy-Waza cuando el uke se nos desplaza circular.

Desarrollo: Se forman las parejas y el profesor demuestra el trabajo a desarrollar, los alumnos trabajan el tiempo requerido por el profesor uno primero y el otro después. Este trabajo el profesor lo comienza desde lo mas sencillo hasta lo mas complejo.

**Acción # 4** Aumentar el número de repeticiones de Tokuy-Waza en los entrenamientos.

Objetivo: Repeticiones de Tokuy-Waza buscando la rapidez y efectividad de los atletas.



Materiales: Tatami y Karategi, guantillas espinilleras, protector bucal, testicular, y peto

#### Operaciones

- Repeticiones de Tokuy-Waza a tiempo completo en lo técnico táctico dos veces en la semana de entrenamiento.
- Repeticiones de Tokuy-Waza a contra tiempo.

Desarrollo: El profesor trabaja el Tokuy-Waza en su entrenamiento a tiempo completo de manera dirigida o individual. Para realizar el trabajo de contratiempo donde se busca la velocidad del atleta se trabaja uno primero y otro después el tiempo requerido por el profesor buscando el mayor numero de entradas posible en el tiempo requerido.

**Acción # 5** Simular competencia donde solo se permita emplear el Tokuy-Waza de cada atleta.

Materiales: Tatami y Karategi, guantillas espinilleras, protector bucal, testicular, y peto

Objetivo: Buscar la efectividad del Tokuy-Waza en competencia.

#### Operaciones

- A través de Kumite trabajar uno primero y otro después el Tokuy-Waza.
- A través de un poste trabajar los dos el primero que ataque bien sale.
- Tope de control para observar la efectividad del Tokuy-Waza.

Desarrollo: el entrenador manda a realizar kumites donde uno ataca y otro defiende o viceversa, depende del entrenador. Se realiza un trabajo de poste por división donde el que mas entrada de Tokuy-Waza realice bien hecha gana y el otro sigue de poste.

**Acción # 6** Simular competencia, donde uno valla a la ofensiva con su Tokuy-Waza y el otro solo defienda y viceversa.

Materiales: Tatami y Karategi, guantillas espinilleras, protector bucal, testicular, y peto

Objetivo: Consolidar el Tokuy-Waza desde cambios de Kumites en el entrenamiento.

#### Operaciones

- Trabajo dirigido de Tokuy-Waza donde uno trabaja primero y otro después a la voz del profesor.
- Diversos cambios de Kumite en dos tiempos donde uno trabaja primero y otro después

Desarrollo: El profesor simula un trabajo de kumite en el entrenamiento donde uno trabaja primero y otro después de forma suave y eficaz .Se realizan varios cambios de kumite en dos tiempos donde uno ataca y otro defiende estos cambios simulando una competencia.

**Acción # 7** Tope de control empleando el Tokuy-Waza de forma individual.

#### Operaciones

- Tope de control midiendo el que mas entradas de Tokuy-Waza realice.
- Tope de control midiendo la efectividad del Tokuy-Waza
- Test técnico donde se compare la mejoría de los atletas en su Tokui-waza

Materiales: Tatami y Karategi, guantillas espinilleras, protector bucal, testicular, y peto

Objetivo: Observar la efectividad del Tokuy-Waza en base a la competencia fundamental

Desarrollo: El profesor escoge el último día de la semana de entrenamiento para realizar topes de control y los realizan de diversas maneras.

Ejemplo:

- ❖ Uno atacado y el otro no el Tokuy-Waza El que mas ataques realicé es el vencedor
- ❖ El tenga mayor efectividad tenga en su Tokuy-Waza es el vencedor

## **Conclusiones**

- Los profesores ven la importancia de trabajar el Tokuy-Waza le dedican tiempo pero no el necesario para lograr el perfeccionamiento de la técnica pues lo realizan como una actividad mas dentro de la clase.
- Los atletas tienen su Tokuy-Waza definido pero no lo ejecutan ni practican sistemáticamente y mucho menos en topes o sesiones de entrenamientos dedicados al Kumite.
- El conjunto de acciones favorece el perfeccionamiento del Tokuy-Waza en los atletas de Kárate-Do categoría 13-15 de la E.I.D.E. Lino Salabarrías Pupo.

## **Recomendaciones**

- Seguir profundizando en nuevas acciones encaminadas al perfeccionamiento del Tokuy-Waza para atletas de karate-do
- Aplicar el conjunto de acciones en los atletas de Kárate-Do categoría 13-15 de la E.I.D.E. Lino Salabarrías Pupo.

## Bibliografía

- Addine, F: Didáctica: teoría y práctica. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. (2004).
- Álvarez, C. Metodología de la investigación. Santiago de Cuba: Universidad de Oriente. (1995).
- Álvarez, C: La escuela en la vida. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. (1999).
- Aquino, J. A., Vola, R. E. y Arecco, M. J: Recursos Humanos. Argentina. Ediciones Macchi. (1997).
- Cabero, J: "Bases pedagógicas del e-learning". Revista de Universidad y Sociedad del conocimiento. 3, 1-3. Graduación del VI Contingente del Destacamento Pedagógico <http://www.cuba.cu/gobierno/discursos/1981/esp/f070781e.html>. (2006)
- Castro Ruz, F. Discurso pronunciado en la inauguración del centro de exploradores de Santo Domingo, Disponible en <http://www.cuba.cu/gobierno/discursos/1981/esp/f190781e.html>
- Castro Ruz, F: Discurso pronunciado en la Tribuna Abierta de la Revolución, efectuada en San José de las Lajas. Disponible en <http://www.cuba.cu/gobierno/discursos/2001/esp/f270101e.html>
- Colectivo de autores. Tendencias Pedagógicas Contemporáneas. La Habana. CEPES, UNIVERSIDAD DE LA HABANA. (1999).
- Colectivo de autores: Sistema de Enseñanza Personalizada a Distancia. Villa Clara. SEPAD. Universidad Central de las Villas. (2005).
- Davidov, V: La enseñanza escolar y el desarrollo pedagógico. Moscú: Editorial Progreso. (1988).
- Del Prado, N: "Informática, Educación y Sociedad. Experiencias en Cuba". Conferencia especial de Pedagogía 1995. La Habana, febrero. (1995).

- Doménech Almarales, Diana: “El protagonismo de la organización de pionero y el maestro”. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, (2003)
- Domínguez, M., P: “Perspectivas del desarrollo de la tecnología educativa hacia el año 2000”. Revista Iberoamericana de Educación. 5, 14. . (1994).
- Fernández, B: “Los medios de enseñanza en la tecnología educativa”. Pedagogía 1997. La Habana, febrero. (1997).
- García, G: Compendio de Pedagogía. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. (2002)
- Gómez, L., I: “Desarrollo de la educación en Cuba”. Conferencia especial en el evento de Pedagogía, La Habana. (2001)
- Hernández, R: Metodología de la investigación. Tomo 1. La Habana: Editorial Félix Varela. (2005)
- Hernández, R: Metodología de la investigación. Tomo 2. La Habana: Editorial Félix Varela. (2005)
- Hill, M. E., Estrada S. y Bosch Z: “Formación, Capacitación, Desarrollo de RR.HH. y su importancia en las organizaciones”. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos14/formacionrrhh/formacionrrhh.shtml> (2003).
- Klingberg, L: Introducción a la didáctica general. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. (1978).
- López, M. M. et al : “La capacitación de la Reserva Especial Pedagógica. (2005).
- Fernández, L. (1994): La Competición de Karate. Colección Artes Marciales, Barcelona.
- Programas de Preparación del deportista de Boxeo, Judo y Karate.(2007)
- Programas de Preparación de Entrenadores. (s.a): Escuela Nacional de Preparadores, Federación Española de Karate.2008.

- Programas de Competencia de las diferentes Asociaciones de karate de la Federación Cubana de Artes Marciales, actualizados para todas las categorías. FCAM. (2005):
- Wikipedia. 2008. Karate, bajado el 5 de agosto de 2008 de la página: <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>



## Anexo # 1

Estimado atleta estamos realizando una investigación sobre el Tokuy-Waza en el kumite del karate-do, por lo que nos sería de mucha importancia que nos respondiera las siguientes interrogantes. Por anticipado le damos las gracias por su aporte en esta investigación

- ¿Conoce usted el significado de la palabra Tokuy-Waza?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

- ¿Cuáles son tus técnicas favoritas?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

- ¿Por qué las prefieres?

- ¿Cuál te gustaría ejecutar al adversario en los topes y competencias

## Anexo # 2.

Estimado entrenador estamos realizando una investigación sobre el Tokuy-Waza en el kumite del karate-do, por lo que nos sería de mucha importancia que nos respondiera las siguientes interrogantes. Por anticipado le damos las gracias por su aporte en esta investigación.

¿Cree usted que un entrenador debe centrar su trabajo en buscar vías o formas novedosas de conducir su trabajo en aras de obtener mejores resultados?

- ¿Cree usted que para un profesor de Kárate es importante conocer el Tokuy-Waza de cada atleta?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué?

- A su criterio: ¿Cuáles son las técnicas preferidas de sus atletas?
- ¿Planifica e imparte usted acciones no contempladas en el programa para esta categoría con el fin de mejorar la efectividad de las mismas?