

**Alternativa metodológica para el perfeccionamiento de la preparación táctica de dos pasos- ashi barai durante el combate en karatecas**  
**Methodological alternative for the improvement of the tactical preparation of two steps - ashi barai during the combat in persons who practice karate**

Leyanet Aguilar-Dubois<sup>1</sup>, Reinaldo Juan Estrada-Cingualbres<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Lic. Profesor Instructor. Dirección Municipal de Deportes Sagua de Tánamo. Hoguín, Cuba. [larusa16@nauta.cu](mailto:larusa16@nauta.cu)

<sup>2</sup>Dr.C. Profesor Asistente. Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. [rec@uho.edu.cu](mailto:rec@uho.edu.cu)

*Fecha de recepción: 12 de septiembre de 2018*

*Fecha de aceptación: 15 de octubre de 2018*

---

## RESUMEN

La preparación táctica en el Karate-Do, adquiere una importancia especial, fundamentalmente en el proceso de iniciación y preparación. Partiendo de esta problemática, se realiza una alternativa metodológica, para el perfeccionamiento de la dirección táctica en el proceso de enseñanza del dos pasos-ashi barai durante el combate. Finalizada la investigación se arriba a la conclusión de que los criterios teóricos aportados por distintos autores, constituyen un respaldo a la necesidad de la elaboración de la alternativa metodológica para la categoría 11-12 años. Se recomienda hacerla extensiva a otras categorías, incrementar ejercicios tácticos y definir tareas, objetivos, contenidos para su desarrollo.

**Palabras clave:** Alternativa metodológica; Táctica, Dos pasos-ashi barai; Karate-Do

## ABSTRACT

The tactical preparation in Karate-Do, acquires a special importance, fundamentally in the process of initiation and preparation. Starting from this problematic, a methodological alternative, for the improvement of the tactical

direction in the process of teaching two steps-ashi barai during the combat is carried out. Once the research was completed, the conclusion reached was that the theoretical criteria contributed by different authors constitute an endorsement of the need to elaborate the methodological alternative for the 11 - 12 years category. It is recommended to extend it to other categories, to increase tactical exercises and to define tasks, objectives, contents for its development.

**Key words:** Methodological alternative; Tactics; Two steps-ashi barai; Karate-Do

## **INTRODUCCION**

El Karate Do es un arte marcial convertido en deporte, cuya manifestación fundamental contemporánea se realiza a través de un combate. Está integrado por acciones técnicas y tácticas, en las que los practicantes efectúan movimientos corporales, a la vez que aprenden a mover sus extremidades y su cuerpo en varias direcciones, con libertad y uniformidad. Se caracteriza por la complejidad y variabilidad de situaciones, que exigen una gran condición física, mezclando potencia muscular, elasticidad, resistencia, fuerza y precisión del movimiento.

Es un deporte que tiene dos modalidades de competición, el kumité, que es un combate donde se aplica de forma práctica las técnicas en un enfrentamiento contra un oponente real; y la kata, que es una demostración de técnicas de bloqueo y golpeo, ejecutadas contra adversarios imaginarios en el que predominan los movimientos rápidos y con alta intensidad durante un tiempo, con alta velocidad de reacción y óptima coordinación neuromuscular, utilizando diferentes proporciones de participación de los sistemas energéticos.

El kumité es principalmente de metabolismo aeróbico, debido a que el perfil de actividad acíclico, que incluye movimientos pendulantes, desplazamientos laterales, saltos cortos con desplazamientos y combinación de períodos cortos de técnicas explosivas que tienen alto gasto energético y posteriores estancias cortas, utiliza predominantemente este sistema energético.

Los competidores de kumité en Karate-Do, se caracterizan por un marcado desarrollo de la fuerza y alta velocidad de reacción. Las capacidades físicas que deben tener desarrolladas, por su orden prioritario, son la rapidez, la fuerza y la resistencia, sobre la base de las características de esta disciplina.

Teniendo en cuenta estos elementos, se constataron las siguientes insuficiencias:

1. Dentro del Programa Integral de Preparación del Deportista (2012), es bajo el porcentaje de trabajo destinado a la preparación táctica.
2. Limitados conocimientos, por parte de los entrenadores, referidos a la concepción de ejercicios tácticos del kumité, por lo que los conocimientos y habilidades tácticas no siempre se tratan con el rigor científico y metodológico, que la táctica exige al karateca en la actualidad.
3. En el Programa Integral de Preparación del Deportista (2012), no existe una planificación y dosificación específica para la preparación táctica de los atletas de la categoría 11-12 años de Karate-Do en la base, por lo que se planifica unida a la preparación técnica.
4. Bajo nivel de efectividad en los atletas para el desarrollo del dos pasos-ashi barai durante la realización de los combates.

La presente investigación tiene como finalidad elaborar una alternativa metodológica para el perfeccionamiento de la preparación táctica del dos pasos-ashi barai durante el combate en karatecas de la categoría escolar 11-12 años, del municipio Sagua de Tánamo.

El enfoque metodológico general asumido, se basa en el establecimiento de tres etapas que permiten el diseño de la alternativa, partiendo del diagnóstico inicial, y el estudio de los antecedentes, pasando por la definición de la estructura y los componentes de la alternativa, hasta su comprobación en la práctica social. Estas etapas son:

1. Primera etapa: Estudio diagnóstico. (Abarca los antecedentes históricos del presente estado).
2. Segunda etapa: Construcción y concreción de la alternativa metodológica para el perfeccionamiento de la táctica del dos pasos-ashi barai en karatecas. (Partiendo de tres fases: preparación de las condiciones previas, implementación y evaluación).
3. Tercera etapa: Comprobación empírica de la alternativa metodológica para el perfeccionamiento de la táctica del dos pasos-ashi barai y desarrollo de la teoría.

La muestra del estudio está constituida por 12 atletas del sexo masculino, radicados en la zona rural del municipio Sagua de Tánamo, de la categoría escolar 11-12 años. Ellos están representados en las 10 divisiones convocadas para el evento provincial. De ellos 6 son cinturones amarillos, 4 cinturones verdes y 2 cinturones lilas. Tienen alrededor de 3 a 4 años de experiencia deportiva, y todos han participado en eventos provinciales.

También se trabajó con 7 especialistas del Karate-Do. Entre ellos hay 2 Máster y 5 Licenciados, con una experiencia de 11 años promedio.

## **DESARROLLO**

### **El proceso de preparación táctica en los karatecas.**

Podemos considerar el pensamiento táctico como un tipo de pensamiento operativo, que se muestra en la práctica, formado por un conocimiento técnico y táctico que incluye diferentes tipos de saberes. En expertos esto se manifiesta como de alta calidad, y permite guiar el comportamiento táctico en la resolución de los problemas deportivos específicos, según criterios de Chirino Cabrera, R. (2006), Copello Janjaque, M. (2001), y Riera, J. (1998).

El pensamiento táctico y la toma de decisiones deportivas en la actualidad, se están realizando desde marcos teóricos no siempre convergentes, que abrazan desde perspectivas de corte más cognitivista y perceptivo-cognitiva, a perspectivas de corte dinámico y ecológico. Sin embargo, lo que aquí interesa es entender y situar la toma de decisiones en relación con el pensamiento táctico.

### **Táctica deportiva.**

La táctica constituye una de las direcciones fundamentales de la preparación de los karatecas. La misma ha sido objeto de estudio por múltiples investigadores, profesores deportivos y especialistas, a partir de su reconocida incidencia en el rendimiento competitivo integral durante los combates. Tal es así, que no pocos se atreven a afirmar, que este deporte es eminentemente táctico. La citada inquietud, constituye una de las líneas investigativa priorizadas por el Centro de Estudios Nacional de Deportes de Combate de la República de Cuba, tarea hacia la cual se orientan considerables esfuerzos.

Según Núñez, C. (2010), la táctica es la concreción de tareas del encéfalo en la actividad práctico-competitiva, procesadas a partir de habilidades del pensamiento y de otras funciones psíquicas del competidor, tendientes a la solución eficiente y eficaz de multivariadas situaciones problemáticas, a las cuales se enfrenta, y cuyas soluciones, presuponen un rendimiento integral de su preparación deportiva.

Los autores coinciden con estos planteamientos. No obstante, consideran que resulta necesario tener en cuenta el aspecto teórico como objetivo fundamental, para dominar las bases que el deportista necesita para desempeñarse en la actividad.

**Aspectos que componen la táctica del kumité en el Karate-Do.**

Fase de preparación del Kumite	Fase de ejecución: esta se divide en tres tipos, o sea, acciones defensivas, acciones ofensivas, y acciones mixtas
Acciones Exploratorias	Desplazamientos
Fintas	Esquivas
Primera intención	Bloqueos
Doble intención:	Ataques
Amagues	Contraataques
Acciones de Maniobras	Defensas
Pasivo – Activo	
Presión	

**Fundamentos psicológicos, pedagógicos de la propuesta.**

**Dimensiones e indicaciones que caracterizan el proceso.**

**Dimensión 1:** Diagnóstico y proyección para perfeccionar la táctica del dos pasos-ashi barai, en karatecas de la categoría escolar 11 – 12 años.

**Dimensión 2:** Conducción en la enseñanza de la táctica del dos pasos-ashi barai, en karatecas de la categoría escolar 11 – 12 años.

Para arribar a la alternativa metodológica es necesario primero determinar los indicadores que orientan el proceso:

1. Optar y ordenar lógicamente el contenido.
2. Estructura u organización de la sesión de entrenamiento.
3. Auto preparación del entrenador.



4. Relación atleta-entrenador.

5. Mecanismos de retroinformación.

**Sustento teórico – metodológico en la planificación del perfeccionamiento de la táctica del dos pasos-ashi barai, en karatecas de la categoría escolar 11-12 años.**

En la presente investigación, se asume la alternativa como estructura del conocimiento, utilizada cuando existe ya una teoría que normalmente funciona en un objeto de estudio, pero que, por algunas razones y en condiciones muy particulares, no puede ser utilizada para la obtención de los objetivos planteados. Los autores aplican nuevas consideraciones derivadas de las transformaciones del entrenamiento de la táctica, definido por Núñez, C. (2010).

Por tanto, se ofrece una alternativa más adecuada a las condiciones actuales, respetando las bases teóricas que han sustentado hasta ahora el tratamiento de dichos contenidos.

Las acciones que conforman la alternativa, permiten que los entrenadores puedan realizar una dirección desarrolladora del aprendizaje, teniendo como premisa fundamental, que la misma se caracteriza por su objetividad, interdisciplinariedad, trabajo colectivo, flexibilidad, actualización y capacidad evaluativa.

Por lo demás, las exigencias metodológicas que debieron tenerse en cuenta para la aplicación de la alternativa, en función de perfeccionar la táctica del dos pasos-ashi barai, son la preparación previa del entrenador, disposición de todos los atletas, condiciones higiénicas para su aplicación y aseguramiento material.

**Sistema de leyes y principios que sustentan la alternativa metodológica.**

- Ley de la bioadaptación.
- Ley de los niveles de estímulos.
- Principio de la versatilidad de las cargas.
- Principio del aumento progresivo y máximo de las cargas.
- Principio del estímulo eficaz de la carga.
- Principio de repetición y continuidad.
- Principio de especificidad.
- Principio de la adaptación a la edad e individualización del deportista.

- Principio de la relación óptima entre carga y recuperación.

### **1ra Etapa. Construcción de la alternativa metodológica.**

Acción 1: Elaboración de las precisiones metodológicas para el desarrollo de los talleres, donde se aborde la estructura interna del entrenamiento de acciones tácticas, para perfeccionar el dos pasos-ashi barai durante el combate.

Acción 2: Elaboración de un material complementario, para la consulta y profundización de los entrenadores de Karate-Do, sobre los fundamentos teóricos y prácticos de la alternativa metodológica de entrenamiento táctico del dos pasos-ashi barai.

Acción 3: Preparación a los entrenadores de Karate-Do.

### **2da Etapa. Implementación de la alternativa metodológica.**

Acción 1: Desarrollo de los talleres con carácter presencial, y de consulta.

Taller 1: Consideraciones teóricas y prácticas esenciales acerca de la alternativa para el entrenamiento de acciones tácticas. Este taller permitirá a los entrenadores debatir y apropiarse de aspectos importantes acerca del entrenamiento táctico, como métodos para el desarrollo y perfeccionamiento de acciones tácticas, la táctica como componente integrador del entrenamiento, el pensamiento táctico del atleta, diferentes tipos de ejercicios tácticos, su selección y la aplicación de la alternativa.

Taller 2: Diagnóstico y proyección del nivel de eficacia de acciones tácticas en los atletas de Karate-Do categoría escolar 11-12 años. En esta actividad se organiza el proceso de diagnóstico y proyección del nivel de eficacia de acciones tácticas, donde los entrenadores deben trabajar con la determinación y adecuación del nivel de acciones tácticas válidas y no válidas, como teorías que deben integrarse al proceso de preparación.

Taller 3: Planificación del entrenamiento táctico del dos pasos-ashi barai. Esta operación pedagógica permitirá la planificación de los ejercicios tácticos en la formación de los karatecas de la categoría escolar 11-12 años, teniendo en cuenta los componentes metodológicos que constituyen el proceder del entrenador en las sesiones de entrenamiento.

Taller 4: Conducción en la enseñanza de la táctica del dos pasos-ashi barai durante las sesiones de entrenamiento. El taller dedicado al tratamiento del contenido de esta operación se proyecta mediante la observación de una clase por el equipo de trabajo, donde se le prestará especial atención a la orientación y ejecución realizada por los entrenadores en el entrenamiento de acciones tácticas, mediante los componentes metodológicos de la clase.

Taller 5: Generalización sobre el trabajo de la táctica del dos pasos-ashi barai en las sesiones de entrenamiento. Este último taller posibilitará que los entrenadores arriben a un momento superior en el desarrollo y dominio de los fundamentos teóricos y prácticos acerca del entrenamiento de acciones tácticas, que propicien la dirección eficiente durante el curso de preparación en los atletas de la categoría escolar 11-12 años del municipio Sagua de Tánamo.

Acción 2: Análisis y proyección metodológica, a nivel de colectivo pedagógico, del trabajo con la alternativa para perfeccionar la táctica del dos pasos-ashi barai, durante el combate en karatecas de la categoría escolar 11-12 años.

Acción 3: Organización contextualizada de los componentes metodológicos para la dirección de las sesiones de entrenamiento sobre la táctica del dos pasos-ashi barai en la alternativa.

### **3ra Etapa. Aplicación procedimental de la alternativa metodológica.**

Acción 1: Definir el desarrollo de la alternativa metodológica de entrenamiento de la táctica del dos pasos-ashi barai como proceso.

#### **Análisis de los resultados.**

#### **Resultados del protocolo de observación diagnóstico, aplicado a los atletas de la categoría 11-12 años de Karate-Do del municipio Sagua de Tánamo.**

Durante la observación realizada a los atletas de la categoría 11-12 años del municipio Sagua de Tánamo, en un tope de control, se pudo constatar en un total de 25 combates, la cantidad de acciones tácticas efectuadas fueron como se describe a continuación.

Hubo un total de 68 acciones ofensivas, de ellas por directo 31 (45,5 %), 18 logran la efectividad (marcar puntos) representando el 58,1%, y 18 no fueron efectivas (no marcan puntos) para un 43,9 %. Se efectúan un total de 33 acciones



preparatorias, para un (48,52%), de ellas 20 logran la efectividad (marcar puntos) lo que representa un 60,60 %, y 13 no fueron efectivas (no marcan puntos), para un 39,39%. En cuanto a las acciones defensivas, se efectuaron 73, de ellas 45 (61,64%) en combinaciones de desliz, bloqueo y contraataque, 12 (26,66%) por el manejo de las distancias, y 8 (17,77%) utilizando la esquiva. Se comprobó además que los elementos tácticos utilizados con efectividad, o que representaron puntos, fueron el 100 % de los definidos en esta investigación.

### **Resultados del protocolo de observación aplicado en el evento provincial.**

Se utilizó un protocolo de observación, aplicado en 36 combates del evento provincial 2017, desarrollada en la provincia de Holguín.

Este arrojó el empleo de 75 acciones ofensivas, de ellas por directo 30 (40%), 13 logran la efectividad (marcar puntos) representando el 43,33%, y 20 no fueron efectivas (no marcan puntos), para un 66,6%.

Se realizaron un total de 55 acciones preparatorias, para un 57,9%. De ellas 35 logran la efectividad (marcar puntos), lo que representa un 63,63 %, y 15 no fueron efectivas (no marcan puntos) para un 27,3%.

En cuanto a las acciones defensivas se efectuaron 98. De estas 65 (66,32%) en combinaciones de desliz, bloqueo y contraataque, se efectuaron 25 (20,9%) por el manejo de las distancias y 15 (12,5%) utilizando la esquiva. Se comprobó además, que los elementos tácticos utilizados con efectividad, o que representaron puntos, fueron el 100 % de los definidos en esta investigación.

### **Resultados obtenidos en las encuestas a los entrenadores.**

La encuesta se aplicó a 4 entrenadores y 7 especialistas en los siguientes eventos: Copa 4 de Abril, Copa 17 de Mayo, Torneo Carmen Aizpurúa, y Evento provincial 2017, teniendo como objetivo, diagnosticar el conocimiento acerca de los elementos para perfeccionar la táctica del dos pasos-ashi barai en la categoría 11-12 años.

La encuesta consta de cinco preguntas. Con relación a la primera pregunta sobre el Programa de Integral de Preparación del Deportista, 2 entrenadores respondieron que **si** lo conocían, para un 50%, y 2 respondieron **no** conocer dicho Programa, para un 50%. Por lo que se deduce que estos entrenadores, al no

conocer dicho programa, efectúan la planificación de forma empírica, o según otras normas u orientaciones del territorio.

Al analizar la segunda pregunta, referente a los elementos a tener en cuenta para la planificación de la preparación táctica, el 60,7% señalan que estos son: características de los atletas, resultados anteriores, fecha del evento fundamental, y Programa Integral de Preparación del Deportista. De los entrenadores, 10 de ellos señalaron las anteriores, y añadieron las subdirecciones tácticas, representando el 8,57 %. De estos datos se infiere, que los entrenadores que no señalan la táctica en el proceso de preparación, dentro de los aspectos de la planificación, no tienen en cuenta las exigencias del Karate-Do, restándole la objetividad que requiere la misma.

La tercera pregunta, dirigida hacia el conocimiento del perfil de exigencia del deporte Karate-Do, 4 de los encuestados respondieron que **si** lo conocían, para un 36,36%, 2 entrenadores respondieron que **no** lo conocían, para un 18,18%, y 5 entrenadores respondieron **no sé**, representando también él un 45,45 % del total de encuestados.

La cuarta pregunta, relacionada a la aplicación de la alternativa metodológica, 1 entrenador respondió que **si** lo aplicaban, para un 25%, y 3 entrenadores respondieron que **no** lo aplicaban, representando un 75 % de los encuestados.

Al abordar la quinta pregunta dirigida a seleccionar los diferentes elementos tácticos del kumité, para la categoría 11-12 años y ponderar las que consideraron de mayor exigencia para los atletas, teniendo en cuenta su uso y efectividad en el combate, los entrenadores coincidieron en el 100% en los elementos tácticos del kumité presentados. Estos fueron las fintas, los amagues, las maniobras, las esquivas, el desliz, los bloqueos: con un brazo, con ambos brazos, y los desplazamientos.

Se considera, teniendo en cuenta los criterios de los entrenadores, que las técnicas ponderadas son las más utilizadas en las competencias de esta categoría por los atletas, y son además, las de mayor uso y efectividad (puntuación). Esto se refleja en las observaciones realizadas a los atletas en competencias, descritas en

esta investigación, donde coincide con lo planteado por los entrenadores y las técnicas ejecutadas por los atletas en los eventos en cuestión.

## **CONCLUSIONES**

El estudio realizado, permitió develar del análisis de las principales tendencias del proceso de preparación táctica de los karatecas y su planificación, que aún existen insuficiencias desde el punto de vista científico para erradicar la improvisación y el empirismo que prevalecen en la práctica dicho fenómeno.

El desarrollo de la sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos de la planificación de la preparación táctica, evidenció inconsistencias epistemológicas que demandan cambios en el tratamiento metodológico a este componente.

Se pudo constatar además, que de los 12 atletas objeto de estudio, 5 de ellos se caracterizan por realizar y trabajar el dos pasos ashi barai como contraataque, para un 54% efectividad, 3 de ellos lo hacen como ataque, para un 23% de efectividad, y los restantes 4 atletas, mantienen un adecuado balance en cuanto a la distribución de su accionar táctico con un buen por ciento de efectividad en su desempeño competitivo.

La selección de los elementos de la preparación para perfeccionar la táctica del dos pasos-ashi barai, se establecieron a partir del análisis la revisión documental y el análisis de las exigencias del ejercicio competitivo en el Karate-Do, demostrando su objetividad en la selección de los contenidos de la preparación táctica.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Chirino Cabrera, R. (2006). La acción táctica en las competiciones de combate. Deporte Karate-Do. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*. Año 11(Número 100) Septiembre 2006.
- Colectivo de autores (2012). *Programa Integral de Preparación del Deportista de Taekwondo*. Comisión Nacional de Taekwondo. La Habana: INDER.
- Copello Janjaque, M. (2001). El Judo: control del rendimiento táctico. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*. Año 9(Número 60) Mayo 2003.

Núñez, C. (2010). *Fundamentos teóricos metodológicos de la preparación táctica del deportista*. (Material no publicado) Centro de Estudios de los Deportes de Combate de Holguín. Facultad de Cultura Física. Universidad de Holguín.

Riera, J. (1998). *Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas*. Barcelona: INDE.