



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**CONSTRUCTO TEÓRICO DE LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DEL
SALTO 360° ESPECÍFICO EN EL KATA UNSU**

Autora: Roraima Solórzano.

Tutora: Rosa D'Amico.

Maracay, Abril 2019

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

APROBACIÓN DE LA TUTORA

En mi carácter de Tutora de la Tesis presentada por la ciudadana: **Roraima Solórzano**, titular de la cédula de identidad V- **7.211.747**, para optar al Grado de Doctora en Ciencias de la Actividad Física y El Deporte, considero que la Tesis titulada: **Constructo teórico para la capacidad de ejecución del salto 360° específico en el Kata Unsu**: reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la Ciudad de Maracay, a los 10 días del mes de abril de 2019.

Dra. Rosa de D'Amico

C.I. V-7.243.914

DEDICATORIA

En primer lugar, a Dios, por ser la luz que me guía.

A mis padres Manuel Solórzano y Ubilerna Mena de Solórzano, por ser mis motivadores.

A mis hermanos, por el apoyo y preocupación.

A mi gran compañero de vida, amigo y consejero Edgar Salas.

A mi hijo, Marcial: José Matute por su paciencia y amor incondicional.

A mi padre marcial, Soke Yuichi Negishi por ser mi guía en el Karate-Do.

A mi tutora, mujer ejemplar e inspiradora, una guerrera de la vida, Dra. Rosa D'Amico.

A mi gran amiga Josil Murillo, por ser la guía en los primeros pasos de mi tesis.

A mis amigos marciales por el cariño que me transmiten en cada encuentro.

A mis representantes por permitirme ser parte de su historia.

A mis especialistas de Gimnasia Dra. Rosa López de D'Amico, Dra. Josil Murillo, Dr. Jorge Ramírez, por el apoyo fundamental en la orientación y preparación de las estudiante-atletas campeonas suramericana 1994, motivándome para la realización de esta investigación.

A mi amigo Dr. Alberto Caldera, por la continuidad y aporte de sus conocimientos de Gimnasia para con nuestros estudiantes-atletas del Dojo Shuhari.

Y por último, no menos importantes a todos los maestros ancestrales de este hermoso arte marcial, que con su dedicación, esfuerzo y disciplina lograron cruzar las fronteras para que hoy día podamos conocerlo, entenderlo y sobre todo disfrutarlo y escogerlo como estilo de vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios todo poderoso.

A mis padres Manuel Solórzano y Ubilerna Mena de Solórzano de ellos un gran ejemplo, mi pasión por lo que hago.

A mis hermanos, con ellos aprendí lo que es proteger, atesorar con el corazón.

A mi gran compañero de vida, amigo, consejero, Edgar Salas.

A mi hijo Marcial José Matute por su energía inspiradora, paciencia y comprensión.

A mi padre marcial, Soke Yuichi Negishi quien con cariño me brindó los mejores conocimientos en el Karate-Do como filosofía de vida.

A mis amigos marciales y representantes, a quienes agradezco su apoyo, por permitirme ser siempre parte de su historia, por abrir las puertas de sus corazones y depositar la confianza en la formación de sus hijos, sin ellos no hubiese motivo para indagar, buscar y descubrir.

Finalmente, y no menos importante, doy gracias a el Karate-Do, por ser clave en generar tanta pasión en mi vida, que permite ser guía para mis estudiantes.

A todos ellos Muchas Gracias...

Roraima U Solórzano M
Profesora en Educación Física y Deporte
7mo Dan Karate-Do Shito Ryu Sosei, 6to Dan FVKD
solrora@hotmail.com

INDICE GENERAL

	pp.
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTOS.....	Vi
LISTA DE CUADROS.....	Vii
LISTA DE GRÁFICOS.....	Viii
RESUMEN.....	Ix
INTRODUCCIÓN.....	1
MOMENTOS.....	
I EL PROBLEMA.....	4
Propósitos de la Investigación.....	12
Propósito General.....	12
Propósitos Específicos.....	12
Justificación e Importancia.....	13
II ABORDAJE TEÓRICO.....	15
Evidencia de la Investigación.....	15
Referentes Teóricos.....	19
Teoría de Aprendizaje Motriz.....	19
Estructura de los Movimientos.....	19
Músculos que Intervienen al Momento del Salto en el Kata Unsu con Giro de 360°, Según sus	22
Fases.....	
Karate-Do como Disciplina Deportiva.....	23
Conociendo la Historia del Karate-Do.....	23
Kata.....	26
Kata Unsu, del estilo Shotokan.....	28
Tipos de Saltos.....	32
Salto Horizontal.....	32
Salto Vertical.....	32
Salto Combinado.....	32
Salto con Obstáculos.....	32
Gimnasia y Ballet y sus beneficios para el Kata.....	34
Componentes Motrices.....	37
Fuerza.....	37
Rapidez.....	37
Flexibilidad.....	37
Coordinación.....	38
Orientación-Espacio-Temporal.....	38
El Aparato Vestibular.....	39
Equilibrio.....	39
Equilibrio y Karate-Do.....	40
III VISIÓN EPISTEMOLÓGICA Y METODOLÓGICA.....	41
Supuesto epistemológico.....	42

Dimensión Axiológica.....	42
Dimensión Ontológica.....	42
Dimensión Epistemológica.....	42
Dimensión Gnoseológica.....	43
Dimensión Teleológica.....	43
Método de Investigación.....	43
Informantes Clave.....	44
Escenario de la investigación.....	46
Procesos Metodológicos para el Procesamiento e Interpretación de la Información.....	47
Técnica e Instrumentos de Recolección.....	47
Categorización.....	48
Triangulación.....	48
Procedimiento de la Investigación.....	48
IV EN RELACIÓN A LA REALIDAD.....	50
Hallazgos de la Información.....	50
V CONSTRUCTO TEÓRICO PARA LA EJECUCIÓN DE LA CAPACIDAD DEL SALTO CON GIRO DE 360° ESPECÍFICO EN EL KATA.....	69
UNSU.....	
Componentes de la capacidad de ejecución del salto con giro 360° específico en el Kata.....	73
Unsu.....	
Elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet como medio de preparación para las cualidades motrices del ejecutante del Kata Unsu.....	75
Innovación y creatividad.....	80
Formación del Entrenador Kata.....	81
Kata Unsu.....	82
Ejercicios para la enseñanza del salto del Kata Unsu.....	85
Propósitos del Constructo.....	88
Propósito General.....	88
Propósitos Específicos.....	88
Validación del constructo teórico de la capacidad de ejecución del salto con giro de 360° específico en el Kata Unsu.....	89
Consistencia externa.....	89
Comprensión.....	89
Capacidad predictiva.....	89
Originalidad.....	90
Simplicidad.....	90
Parsimonia.....	
Potencia heurística.....	90
Práctica.....	90
Contrastabilidad.....	90
V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	92

REFERENCIAS.....	94
ANEXOS.....	99
CURRICULUM VITAE.....	109

LISTA DE CUADROS

CUADRO	pp.
1 Kata/giro 360° y su Plano de Movimiento.....	21
2 Elementos del Kata.....	29
3 Fases que conforman el salto del Kata Unsu.....	31
4 Comparativo Karate-Do-Do/Gimnasia/Ballet.....	36
5 Matriz N°1. Descripción Informantes Clave Grupo “A”.....	45
6 Matriz N°2. Descripción Informantes Clave Grupo “B”.....	46
7 Matriz Numero 3. Grupo de informantes “A”.....	52
8 Matriz Numero 4. Grupo de informantes “B”.....	53
9 Matriz Numero 5. Grupo “A”.....	56
10 Matriz Numero 6. Grupo de informantes “B”.....	57
11 Matriz Numero 7. Grupo de informantes “A”.....	59
12 Matriz Numero 8. Grupo de informantes “B”.....	60
13 Matriz Numero 9. Grupo de informantes “A”.....	62
14 Matriz Numero 10. Grupo de informantes “B”.....	63
15 Matriz Numero 11. Grupo de informantes “A”.....	64
16 Matriz Numero 12. Grupo de informantes “B”.....	64
17 Matriz Numero 13. Grupo de informantes “A”.....	65
18 Matriz Numero 14. Grupo de informantes “B”.....	65
19 Matriz Numero 15. Grupo de informantes “A”.....	66
20 Matriz Numero 16. Grupo de informantes “B”.....	66
21 Elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet como medio de preparación para las cualidades motrices del ejecutante del Kata Unsu	79
22 Instrumento de Evaluación para el Programa	88

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICOS	pp.
1 Segmentos que componen el salto.....	31
2 Elementos básicos de las disciplinas Gimnasia y Ballet para el kata Unsu	32
3 Secuencias de elementos básicos como herramienta para el salto.....	33
4 Beneficios de la gimnasia.....	35
5 Beneficios del ballet.....	35
6 Organización de la Teoría aprendizaje significativo de Ausubel	73
7 Constructo teórico de la capacidad de ejecución de salto con giro de 360° específico de Kata Unsu	91

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Línea de Investigación: Gerencia y Sociología de la Actividad Física

CONSTRUCTO TEÓRICO DE LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DEL
SALTO 360° ESPECÍFICO EN EL KATA UNSU

Autora: Roraima Solórzano.

Tutora: Rosa de D’Amico.

Fecha: Abril 2019

RESUMEN

El Kata es un conjunto de formas y movimientos preestablecidos, los cuales ameritan de una preparación física y motriz coordinativas. El Kata Unsu tiene una particularidad especial, contiene el salto y giro de 360°, con aterrizaje tendido facial, a su vez miembro inferior derecho flexionado, mientras que en segmentos superiores se encuentran extendidos a nivel de la articulación de los codos, obteniendo equilibrio, lo que hace la fase final del salto segura. Destacando que el Salto en Kata es un componente decisivo clave de competencias de envergadura, está constituido por movimientos ejemplares de alto valor competitivo y deportivo, el cual se complementa con este elemento plausible acrobático. Esta es una investigación basada en la formación de un constructo teórico para la capacidad de ejecución del salto 360° específico en el kata Unsu, estilo Shotokan, donde se plantea la incorporación de las disciplinas de Gimnasia y el Ballet, para garantizar aspectos básicos en su ejecución. Se presenta una investigación de campo, enmarcada dentro del paradigma interpretativo fenomenológico desde un enfoque cualitativo, se toma en cuenta un método descriptivo basado en la teoría fundamentada, relacionando información de manera sistemática e interpretando en el proceso de investigación, conjuntamente con la hermenéutica. Arrojó como hallazgo que los atletas que habían incluido en su etapa de formación deportivas las disciplinas de Gimnasia y Ballet, demostraron mejor preparación y cualidades motrices que les permitió alcanzar un nivel de desempeño del salto que se trasladó en un buen performance en el kata Unsu a nivel competitivo.

Descriptores: Constructo Teórico, Capacidad Salto específico 360°, Kata Unsu

INTRODUCCIÓN

El estudio del movimiento humano puede ser tan fortuito, intenso, limitado, que consigue centrarse en patrones motores generales o estar condicionado a los detalles de elementos de movimientos más minúsculos. Sea cual fuere el propósito de un estudio, suele haber aspectos científicos involucrados y a menudo, estos estudios implican cuestiones de anatomía, neurofisiología, entre otros y en el caso particular de esta investigación, aborda contenidos para la incorporación de elementos técnico de otras disciplinas deportivas que contribuyan a otras con el propósito de mejorar, robustecer cualidades motrices, caso particular Gimnasia básica y Ballet aplicado al entrenamiento deportivo para el Kata (combate imaginario), modalidad del Karate-Do, es decir, escoger algunos elementos técnicos de dichas disciplinas para mejorar, fuerza explosiva, flexibilidad, coordinación, equilibrio, cualidades necesarias para realizar saltos en el Kata.

Es importante señalar, que el salto forma parte de la vida del ser humano, en el día a día, puede haber algún imprevisto o acción, se toma en cuenta, como un movimiento simple y natural de los seres vivos, que puede utilizarse como medio de escape ante situaciones de peligro y como método alternativo de desplazamiento a la marcha o a la carrera. Sin embargo, en el caso del ser humano, el salto, además de ser una forma de desplazamiento, es también una capacidad atlética que implica desarrollarla tanto en alto, como en largo, al límite de las posibilidades humanas, requiriendo de una importante fortaleza física, sobre todo en los músculos de los miembros inferiores de donde parte la fuerza. Cabe destacar, que en el juego o deporte se utiliza, es por ello, que se debe estar al corriente, como controlar el cuerpo y conocer cuáles son las posibilidades y limitaciones para saber decidir y solventar los problemas motores que se presenten para resolverlo de forma exitosa.

En antelación a lo expuesto, el ser humano, cuando decide experimentar exigencias de movimientos específicos en la práctica de un deporte, se somete a cargas físicas extenuantes y de rutinas, en el caso de la práctica del Karate-Do, en la modalidad de Kata y en su haber tienen ejecuciones de salto que se han evidenciado

en el avance deportivo, hoy exhibe y acata a muchos elementos, entre ellos, se encuentra la inversión de tiempo y dinero de sus practicantes, de la preparación de sus especialistas para satisfacer exigencias propias del deporte de rendimiento, de ésta última es importante destacar que los especialistas en su ambición de innovar, incorporan elementos técnicos de otras disciplinas deportivas, como la gimnasia y el Ballet, que complementen su dinamismo y estimulen las cualidades motrices significativas para la eficacia de las manifestaciones de la resistencia, fuerza, potencia, flexibilidad, coordinación, garantizando desarrollo multilateral del individuo.

De ahí, que es importante que los practicantes comprendan y aprendan la ejecución del salto, al igual que sus fases para así, madurar patrones motores, a su vez perciban por medio de la experimentación. Por tal razón, la autora considera la necesidad de aplicar algunos elementos técnicos gimnásticos y del Ballet, que permitan la fluidez, fuerza explosiva, manteniendo equilibrio, características determinantes para realizar un meritorio salto en la modalidad de Kata. Los Kata con saltos han motivado a un gran número de ejecutantes en esa modalidad, como garante de obtener destacadas actuaciones en competencias, se ha observado por medio de videos, en prácticas de Kata, donde maestros señalan a sus atletas pasos a seguir de cada técnica, sin embargo, no marcan pasos previos o fases del mismo desde el punto de su ejecución.

He aquí, donde puedan converger los elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet, como aporte de los elementos propios del salto; por ejemplo, el Kata Unsu que posee un salto en forma vertical y con giro de 360°. Dicha ejecución considerada compleja y escogida por atletas en competencias en semifinales o finales, como su carta fuerte para obtener primeros lugares en su actuación. Por tal razón, están dispuestos a adquirir superioridad de destrezas para dominarlo, debido al acrecentado número de competidores y además aunado al código de puntuación, en su búsqueda de la mejora continua de la técnica, ha variado sustancialmente en las últimas décadas, puntuando cada ejercicio mediante la categorización de las dificultades.

Desde el análisis del movimiento, se puede proporcionar a los entrenadores la información necesaria de este salto para adaptar las estrategias a seguir, incorporando elementos de ambas disciplinas y así lograr mejorar las nuevas técnicas, introduciendo al ritmo que requiere la competición, novedades que suponen la mejora de éste. Por tanto, esta investigación, genera un constructo teórico para la capacidad de ejecución de salto 360° específico en el kata Unsu. Se presenta una investigación de campo, enmarcada dentro del paradigma interpretativo fenomenológico desde un enfoque cualitativo, se tomó en cuenta un método descriptivo basado en la teoría fundamentada, relacionando información de manera sistemática e interpretando en el proceso de investigación,

Cabe destacar, que esta investigación se apuntala conjuntamente con la hermenéutica aplicada a las acciones para corregir patrones de movimiento ineficientes. Centrado en las técnicas de observación participante y de entrevista, como informantes clave, se utilizó dos (02) especialistas para cada disciplina en: Gimnasia, Ballet y Kata. También se trabajó con cuatro (04) exatletas ejecutantes en la modalidad de Kata, de los cuales dos con experiencia en Gimnasia y Ballet y dos (02) sin experiencias en dichas disciplinas. Los instrumentos para la recolección de información: cámara fotográfica, notas de campo, donde se utilizó la revisión bibliográfica; se basó en la teoría de la escuela de Karate-Do Shotokan.

La investigación se estructuró de la siguiente manera:

- **Momento I.** Aproximación de la realidad social. Donde se describen los elementos significativos del contexto de estudio. Los objetivos y la justificación de la misma.
- **Momento II.** Estudios previos, Teorías conformadas por aspectos relacionados con el tema.
- **Momento III.** Metodología. Se da a conocer la ruta metodológica en Procedimiento que se utilizó en cuanto a lo cualitativo, población, muestra y técnicas, escenario, informantes clave.
- **Momento IV.** Se presenta resultados y hallazgos obtenidos al aplicar las diferentes técnicas de recolección de información.

- **Momento V.** Se procedió a realizar un constructo teórico sobre la capacidad de ejecución de salto específico en el Kata Unsu.
- **Momento VI.** Se revelan conclusiones y recomendaciones

MOMENTO I

EL PROBLEMA

El individuo por su naturaleza de interrelacionarse, necesita de la motricidad, la misma implica cuantiosos factores ya que el sujeto adquiere a través de su perfil motor y de la herencia, valores, creencias; dependiendo su actividad física del contexto que lo rodea. No obstante, se pueden establecer algunos factores estructurales, fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, que contribuyen en el ser humano su transformación a través habilidades y destrezas técnicas, así como didácticas, que son bases para las actividades física o deportiva, en el caso de la capacidad ejecución del salto específico en el kata Unsu, las cualidades motrices y coordinativas se potencian al máximo por medio de entrenamiento sistemático y adecuado.

En relación a lo anteriormente analizado, es de percibir, que el atleta en su acontecer diario, suele mejorar su desempeño, pero en ocasiones son limitados, esto se evidencia en las competencias de envergaduras en la modalidad de Kata, donde predomina una repitencia de atletas destacados, que conquistan tal pericia, como por ejemplo, cuando ellos escogen ejecutar el Kata Unsu, porque ese Kata tiene una característica muy peculiar que es poseer un salto con giro de 360°, con la finalidad de cautivar a los evaluadores y ser garante para consolidar su actuación, al ser esos mismos atletas que obtienen ejecuciones resaltantes, conquistando estatus de reconocimiento social. La investigadora opina que, al incorporar partes de técnicas básicas de otras disciplinas deportivas, favorecen cambios significativos, en cuanto a

la posibilidad, que puedan otros ejecutantes conquistar triunfo de rendimiento deportivo de élite.

Po lo anterior planteado, se debe tomar en cuenta que, es necesario definir y conocer la Saltabilidad, con el propósito de organizar ejercicios para su desarrollo en practicantes de Kata. Por tal motivo se cita a Ramírez (2014) quien señala que, la saltabilidad “es la capacidad que tienen las personas para rechazar superficies duras o duro-flexibles con los pies (piernas)” (p. 178). En consecuencia, accederán a establecer en la práctica metódica selección de movimiento, que va a servir como fragmentos de los saltos, tomados de las otras disciplinas, estas deben formar parte como inicio de la preparación armónico del Karatedoca, contribuyendo con los acontecimientos imponderables para alcanzar el superior contenido físico y psíquico.

Es de considerar que, internacionalmente se han realizado estudios acerca de los saltos y sus variantes con sus respectivos procedimientos interconectados con las disciplinas deportivas, tales como Atletismo, Voleibol, Gimnasia Rítmica, pero ha sido en vano el hallazgo de investigaciones sobre la capacidad de ejecución del salto en la modalidad de Kata, no se encontraron ningunas referencias teóricas ni bibliográficas sobre dicho salto. Es por ello, el interés de realizar el estudio con la finalidad de generar un constructo teórico de la capacidad de ejecución del salto específico en el Kata Unsu. Sin embargo, aún no se han considerado en el salto de dicho Kata, aspectos que necesitan resolverse; tales como: lo que se debe establecer al incorporar los elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet en el salto de ese Kata, con el propósito de mejorar calidad técnica, eficacia de ejecución e innovar.

Resulta oportuno, resaltar que, son muchas las deficiencias y limitaciones que se presentan y manifiestan con cierta frecuencia en la preparación de salto. La autora, considera necesario realizar un resumen anecdótico de su experiencia en el ámbito, en el recorrido de su mundo deportivo en la disciplina Karate-Do. Tuve la oportunidad de incursionar en diferentes roles, primero como estudiante-atleta, luego como entrenadora y después como dirigente de la Asociación regional del estado Aragua. Durante el desempeño de esos roles la investigadora insistió en mejorar constantemente y además aportar siempre para el reconocimiento del Karate-Do, en

ese devenir formó parte del movimiento olímpico venezolano que trabajó por mucho tiempo para el reconocimiento del Karate-Do a nivel Olímpico, hecho este que se va a consumir en las Olimpiadas de Tokio 2020. Como atleta integré la selección regional con la primera asociación de Karate-Do del estado Aragua. Así como también representé a Venezuela en eventos internacionales, en el proceso de conformación de la Federación Venezolana y luego de conformada. Participé en los XI Juegos Bolivarianos donde la disciplina se incluyó como deporte de exhibición en el año 1989. En el transcurso de acumular esas experiencias como atleta pude evidenciar que unas de mis adversarias a vencer en las competencias en la modalidad de kata, destacaba en sus ejecuciones una serie de movimientos rítmicos de equilibrio con soltura y elegancia que le permitió sobresalir antes sus contendientes, luego de impactar con su desempeño, pude conocer de ella, que antes de dedicarse a la práctica de Karate-Do, practicaba Ballet, este arte competitivo le ayudó a desarrollar el Karate-Do.

En su etapa de entrenadora y en su afán por innovar, se involucró en el mundo del Ballet de la mano de las profesoras Rosa López y Josil Murillo, con un programa de Ballet aplicado a la gimnasia (López de D'Amico y Murillo, 1995) en el año 93, con la finalidad de llevar a la practica la experiencia vivida en aquella ocasión con la adversaria balletista. Es por ello que, se propone incorporar los elementos inmersos en el Ballet a los atletas con la finalidad de beneficiar la coordinación, mejorar precisión, incrementar su flexibilidad, así como también aterrizaje seguros luego de un salto, el Ballet como arte para la Gimnasia se concentra en tener conciencia total de la ubicación del cuerpo, proporcionando ritmo y coordinación.

Del mismo modo, a medida que iban apareciendo debilidades en las destrezas de esas atletas del seleccionado nacional (año 1994), se le añadió ejercicios básicos gimnásticos a sus prácticas de Karate-Do, con la finalidad de fortalecer las habilidades básicas motoras como, el salto, elemento técnico fundamental en la ejecución de Kata. En esa ocasión y bajo la asesoría de las profesoras antes mencionadas también se incorpora otro entrenador más al equipo de preparación, el profesor Jorge Ramírez.

En virtud de ello, se planificaron estrategias metodológicas relacionadas con elementos básicos de la Gimnasia y el Ballet para las sesiones de trabajo. Cabe considerar que, con la aplicación de dichas estrategias, se obtuvo notoria actuación de los atletas de la selección regional y nacional (1994). Por mencionar a algunas atletas que primero experimentaron en Karate-Do y se beneficiaron de las bondades tanto de la Gimnasia como del Ballet, entre ellas se encontraban: Patricia Natera, Loren Montoya y Cecilia González, integrantes de la selección nacional año 1994, con maestría en la disciplina aproximadamente 15 años de experiencia, las mismas participaron en el Campeonato Suramericano, celebrado en Valencia-Venezuela, ese mismo año, conquistaron el primer lugar en la modalidad de Kata.

En el mismo orden de ideas, las atletas que se iniciaron deportivamente en Gimnasia y el Ballet, caso Scarlett Riera que, con maestría de 6 años en ballet fue campeona en Karate-Do en los Juegos Nacionales Juveniles 1999, medallista de bronce en Panamericano Juvenil año 2000 y luego Subcampeona Mundial juvenil en Grecia 2001. Caso Reanimar Haché: atleta de Gimnasia Rítmica, Nado Sincronizado y Karate-Do, su participación en el campeonato Sólo Mujeres 1999 la acreditó como campeona en la categoría Juvenil cinta amarilla y en Cojedes año 2000 participó en el campeonato Invitacional donde obtuvo 4to lugar en Kata individual categoría cinta marrón -negro y en el mismo evento participó en kata equipo adulto cinta marrón-negro obteniendo el primer lugar.

Es de hacer notar que otro caso, es el de Helen Zara, atleta de gimnasia artística con maestría de 8 años, en Karate-Do consiguió ser campeona juvenil en el Campeonato Invitacional celebrado en Maracay en el año 2002 cinturón amarillo y Sub campeona en verde-azul en el estado Guárico en el año 2003.

Durante las observaciones de los entrenamientos en la disciplina de Karate-Do, llevados a cabo en diferentes centros de preparación, le han permitido a la autora resaltar procesos significativos en el desarrollo de las actividades gimnásticas, como medio de preparación para los practicantes de este arte marcial. Donde la Gimnasia mejora las posibilidades de acción de los estudiantes, así como propicia la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de su desarrollo, también se pretende, lograr que

dichas mejoras sean alcanzadas específicamente en el kata, y que el ejecutante de esa modalidad conozca los beneficios que les aportó la mencionada experiencia y sus resultados durante su vida activa como atletas.

Sin embargo, se evidencia en los centros de entrenamiento de las diversas disciplinas deportivas que niños y jóvenes llegan con pocas cualidades y habilidades motrices, lo que implica iniciar programa de preparación física y motriz que coadyuve a las mismas, como lo reseña Ramírez (2009) “partiendo de un entrenamiento deportivo como proceso pedagógico especializado, orientado a educar y desarrollar las cualidades motrices, asimilar y perfeccionar los hábitos técnico y tácticos”. (p. 79).

Del mismo modo, las prácticas del Karate-Do y por ende su aprendizaje, implican diferentes elementos a desarrollar desde lo fisiológico, donde se promueve el aumento de la masa, la tonificación y fuerza muscular, mejoras en la estructura esquelética, la capacidad pulmonar, e incluso se puede considerar hasta el mejoramiento del sistema digestivo. Otros componentes de importancia para la ejecución óptima de los elementos propios de Kata, es el entrenamiento del sistema vestibular: quien se encarga del control postural del individuo, determina la orientación de las partes del cuerpo, unas con respecto a las otras, según Rodríguez (2012), señala que;

El sistema vestibular, el control postular determina la orientación de las partes del cuerpo unas con respecto a las otras y con respecto al mundo externo sin pérdida de equilibrio. De manera que la postura debe estar controlada, mientras el cuerpo está quieto (equilibrio estático) así como controlada, mientras del mismo (equilibrio estático). (p. 1)

Dada la importancia del desarrollo de estas cualidades físicas condicionales y cualidades coordinativas, es que la investigadora en su experiencia y observaciones realizadas en la búsqueda de desarrollarla en sus atletas, considera que la Gimnasia es una disciplina que como el Karate-Do, en especial la modalidad de Kata son de coordinación compleja, de arte competitivo, donde son necesarios el correcto funcionamiento de los sistemas que garantizan el equilibrio y el aporte en sí de una coordinación general. Es por ello, que se propone generar un constructo teórico que

demuestre, cómo la práctica de algunos elementos gimnásticos contribuye al aprendizaje, perfeccionamiento de movimientos técnicos deportivos propios del Kata, dado por un programa de formación.

De igual manera, en sus componentes se encuentran la estimulación del sistema sensor vestibular como uno de los sistemas receptores del organismo que se adjudica el control del equilibrio estato-dinámico y la orientación espacial, características propias de la cualidad coordinativa. Además, de la capacidad de atención y observación, el desarrollo de la coherencia y la capacidad de concentración y resolución de problemas.

En el Kata se han de conjugar para alcanzar un óptimo rendimiento, las capacidades físicas condicionales: velocidad, fuerza, resistencia anaeróbica y flexibilidad y las capacidades y habilidades coordinativas: equilibrio, ubicación espacial, diferenciación de esfuerzos, capacidades que sin duda alguna se pueden potenciar a través de la práctica de la Gimnasia y del Ballet. Según D Amico (2012)

En tal sentido, la importancia de aplicar elementos técnico básicos de la gimnasia y del Ballet, surge de la necesidad de obtener en el niño y joven un desarrollo físico multilateral, considerándolo como la base para el desarrollo del futuro atleta, tratando de asegurar su éxito, con un excelente desarrollo técnico y además una educación deportiva y gimnástica que afirme su permanencia en el ámbito competitivo, así como la longevidad y la mejor salud corporal y mental posible. Esto se lograría asumiendo algunos de los medios y métodos disponibles en la gimnasia. El mismo autor señala: “la Gimnasia es una disciplina deportiva, y como tal se constituye en un medio de la educación física que se vale del ejercicio o actividad física para que sus practicantes alcancen los rendimientos deseados (p. 31).

Es significativo especificar, que la Gimnasia es uno de los programas más completos de ejercicios de estilo de vida. En esta interpretación, D’Amico (2012) refiere:

Es así mismo, creatividad artística sin limitación, traducéndose en la expresión de la transformación del movimiento humano natural en movimiento humano elaborado, cultivado ejecutado con gran limpieza y maestría. Las evoluciones que realiza el gimnasta representan una posibilidad de conjunción de sus cualidades físicas y mentales,

expresadas en forma de movimiento ejecutados en el medio ambiente previsto para ellos. (p. 31)

Por lo antes expuesto, es necesario incorporarla como medio de preparación para el Karate-Do en la modalidad de Kata, y de esta manera contribuye con la fuerza, flexibilidad, velocidad, equilibrio, coordinación, poder, disciplina, habilidades y/o cualidades físicas necesarias en el Kata. Aparte de lo armónico de sus elementos, que impregnan la ejecución de elegancia y estilo personal. La postura del gimnasta es clave durante la ejecución del ejercicio, coincidente en el ejecutante de Kata (combate imaginario), es en donde la gimnasia favorece esa distinción a los atletas.

En otro orden de ideas, es importante señalar que etimológicamente, Karate-Do significa camino de las manos vacías y la práctica del mismo eleva el espíritu, donde el hombre se potencializa desde su interior con el conocimiento propio y la utilización adecuada de su energía. Según Redmon (2006)

En forma más pragmática se puede decir que el Karate-Do- es una técnica de lucha sin armas, con las manos y los pies libres, es un método de ataque y defensa que se apoya exclusivamente, en la utilización racional de las posibilidades de nuestro cuerpo humano. (p. 231),

En esta ocasión, se enfatiza que, es un arte de defensa personal, sin utilización de algún tipo de armas de fuego a blanca, además está compuesto por dos modalidades: Kumite (combate real, cuerpo a cuerpo) y Kata (combate imaginario), ambas modalidades se presentan en competencias tanto individuales como por equipos. En relación al Kata, Teramoto (2006), señala:

Es el fundamento que enseña las posiciones del cuerpo, movimientos, y principios para usar manos y piernas. Enseña la respiración, tranquilidad, seguridad, ritmo, el espíritu luchador, y el poder de decisión. El Kata no es un entrenamiento simple del cuerpo que puede hacerse superficialmente, sino una forma de entrenamiento austera. Es una forma distinguida y clásica de aprender, basada en las experiencias durante la lucha por la vida y muerte en el campo de batalla. Por consiguiente, es esencial; respetar y desarrollar la fuerza y debilidad del poder, lentitud y rapidez de la técnica, expansión y contracción del cuerpo (p. 239).

En vista de lo antes planteado, la Gimnasia, ayuda en el desarrollo de los músculos y su tonificación, equilibrio eficaz y una mejor postura. condiciones que se optimizarán a través de la práctica regular de ella. Se pretende generar un constructo teórico de la capacidad de ejecución del salto específico en el Kata Unsu. La idea se desarrolla por medio de las experiencias vividas y la aplicación de las innovaciones en el entrenamiento de ambas aplicadas al Karate-Do, pudiéndose encontrar a través de la literatura experiencias de la Gimnasia y el Ballet con otras disciplinas deportivas.

Es importante destacar, lo que señala al respecto López de D'Amico y Murillo (2005), en su trabajo de *Ballet aplicado al Entrenamiento Deportivo*, los siguientes enunciados:

Cada deporte tiene su ritmo y este puede ser educado mediante el uso del ballet. El Ballet proporciona la base de los elementos del movimiento humano y constituye un medio formativo de muchas cualidades, fácil de incluir en el proceso de enseñanza aprendizaje de la actividad física y el entrenamiento. El Ballet entendido como un arte, es un ejercicio completo que desarrolla no sólo la estética como aspecto físico del ejecutante, sino que, lleva implícito un bagaje de sentimientos como la: alegría, felicidad, tristeza, furia, paz, que contribuye con su desarrollo físico, biológico y psíquico. (p. 82)

D'Amico, (2012), comenta; “en el ámbito gimnástico, comienza un trabajo más serio y delicado para el (la) entrenador(a), es, comenzar a cultivar, mejorar y robustecer las cualidades físicas o capacidades condicionales, coordinativas y volitivas de las pequeñas iniciadas”. (p. 41). Los enunciados en las líneas anteriores, ofrecen un bagaje de experiencias en torno a la incorporación del Ballet y Gimnasia, ésta última como una de las artes coadyuvante al Kata y otros deportes. Es decir, los elementos rítmicos que se transfieren en mejora de la calidad en la performance atlética, no sólo, de los gimnastas como en determinados casos se han visto, sino en otras disciplinas deportivas o modalidades como el Kata.

Lo antes señalado, reflejan como los entrenadores pueden adecuar, innovar e incorporar las artes al deporte y el Karate-Do, no escapa de ello, aprovechando las bondades ofrecidas por los elementos gimnásticos y de Ballet, mejorando la postura e

incrementar la resistencia aeróbica del ejecutante, proporcionando progresos en su preparación física, así como también coadyuvando en la ejecución de los giros, equilibrios, coordinación y saltos en la práctica del Kata. Resulta puntual, resaltar que se encuentran procedimientos rutinarios en la capacidad de ejecución del salto específico en el Kata Unsu y que una de las formas de mejorar esas rutinas, es que los entrenadores apliquen en sus clases entrenamiento, elementos técnicos de ellas.

En efecto a lo anterior, precisa indagar alternativas, de allí que se plantea como objetivo el generar un constructo, por medio de la incorporación de esos elementos, se formula hacer suntuosidad y uso de ciertos procedimientos, intermedios y formas originales de demostrar realidad. En función a lo anterior, Ramírez (2014) destaca que:

La Saltabilidad está interrelacionada de manera justa y acertada con la potencia de pierna, ya que solo se puede saltar es con las piernas. También se le puede relacionar con la pliometría, vista como su mejor aliada a la hora de que a esta se le busque educar y/o desarrollar”. (p.178).

En este contexto, el entrenador debe tener en cuenta las fases, características del salto, entendiéndose que cada uno abordará elementos técnicos, que complementen su eficacia por medio de la aplicación de ejercicios propedéuticos de Gimnasia y de Ballet. Por tal razón, la formación de un Karatedoca de élite debe internalizar la importancia de sus cualidades motrices, derivadas de los elementos técnicos básicos de ambas disciplinas. Del mismo modo, considerar la influencia de las ciencias aplicadas. Por tanto, se desprenden las siguientes interrogantes:

¿Cuál es la importancia del salto en el Kata Unsu?

¿Habrá elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet para la capacidad de ejecución de salto en el Kata Unsu?

¿Cuáles podrían ser los elementos técnico básico de la Gimnasia y del Ballet para la capacidad de ejecución del salto en el Kata Unsu?

¿Qué componentes hay que considerar para generar un constructo teórico de la capacidad de ejecución del salto específico en el Kata Unsu, con elementos técnico básico de la Gimnasia y del Ballet?

De estas interrogantes se desprenden los objetivos que se indican a continuación:

Propósitos de la investigación

Propósito General

Generar un constructo teórico de la capacidad de ejecución del salto específico en el Kata Unsu, con elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet

Propósitos Específicos

- 1.- Comprender la importancia del salto en el Kata Unsu.
- 2.- Describir el salto en el Kata Unsu con elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet
- 3.- Establecer elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet, para el salto del Kata Unsu.
- 4.- Develar la construcción del salto en el Kata Unsu con elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet.

Justificación e Importancia

El Karate-Do de hoy día florece como deporte de arte de defensa personal. En estos últimos años este deporte tiene gran popularidad como método para infundir entre sus practicantes la cortesía, respeto, humildad, disciplina y como método para conservar la salud, desarrollando aptitudes físicas tales como: flexibilidad, potencia, fuerza, sentido de la ubicación del espacio y tiempo, coordinación, ritmo y equilibrio. Por lo tanto, la práctica del Karate-Do en la modalidad de Kata, es un arte que le proporciona al individuo el fortalecimiento axiológico y aumento de las cualidades físicas. Conjuntamente con otros deportes como Gimnasia y Ballet, como medios fortalecedores de los practicantes de Kata. De la misma forma, tomando en cuenta las cualidades motrices de cada uno de ellos, se podría lograr llegar a sus niveles más altos en desarrollo del individuo que lo practica.

Es por ello, que la autora pretende generar una teoría de salto específico en el kata Unsu, por medio de los elementos técnicos básicos de Gimnasia y de Ballet, entendida como la base del movimiento humano capaz de adecuar al sujeto a las diversas sensaciones del cuerpo cuando se ejercita físicamente con elementos conocidos como básicos que orienten al Karatedoca en la ubicación de tiempo y espacio, en las posiciones invertidas, en la elongación de las extremidades, la coordinación de movimientos, la elegancia, la contracción y relajación de los músculos durante los ejercicios físicos.

Todo ello, se aprecia de manera vistosa, pareciera que no hicieran mucho esfuerzo y durante sus ejecuciones la belleza, la soltura y la armonía de sus movimientos, hacen de los gimnastas y del balletista un deleite a la vista y ambas se pueden adecuar a las necesidades, requerimientos y destrezas del individuo en pro de un desarrollo saludable, físico y mental.

El anterior planteamiento, solamente no evidencia el hecho de establecer un inflexible estudio científico del tema, sino que lo señala como un caso destacado de investigación, para su ejecución en la práctica del Karate-Do en la modalidad de Kata. De ahí, que uno de los propósitos de este trabajo científico es, en primer lugar, comprender la importancia del salto en el Kata Unsu, conociendo sus características; en segundo lugar se va a describir el mismo con elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet para el fortalecimiento de las cualidades motrices; y en tercera instancia, establecer estos mismos elementos técnicos básicos, para así develar la construcción del salto en el Kata Unsu con elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet.

Con base a lo anterior, la investigación ayuda con lo cualitativo y el proceso de la incorporación de los elementos técnicos básicos de Gimnasia y de Ballet, al construir mejores Karatedocas, competentes de obtener altos resultados en la modalidad de Kata, al igual que garantizar eficacia, eficiencia, en su proceso de preparación de muchos años. He aquí, los elementos que justifican este estudio y lo convierte en un importante referente científico.

Desde la visión teórica, ayuda a mejorar la capacidad del salto específico en el Kata Unsu la incorporación de elementos técnicos básicos de Gimnasia y de Ballet que busca orientar cambios en su ejecución, fundamentados en ambas disciplinas. Responder a la mejora de cualidades, habilidades y valores específicos para optimizar el desempeño en la realización de dicho salto, implantando una orientación que despliega las competencias en el ejercicio de Kata, proporciona un producto de investigación al generar un constructo teórico de la capacidad de ejecución del salto específico en el Kata Unsu, con elementos técnicos básicos de ambas disciplinas.

De igual manera, delimitar los fundamentos teóricos de su práctica para la formación de dicho educando al igual que develar los conocimientos epistemológicos de los contenidos teóricos que subyacen en su práctica y aprovechamiento del mismo. Lo más significativo para esta autora es crear un sustento teórico, llevar al campo académico una observación de años de trabajo que involucran la experiencia motriz propia, tanto en facetas de entrenadora como de árbitro.

MOMENTO II

ABORDAJE TEORICO

Evidencias de la Investigación

Son todas aquellas investigaciones que han sido desarrolladas y guardan relación con la temática de estudio, es así como a continuación se presentan reseñas de investigaciones relacionadas a la capacidad de ejecución de salto 360° específico en el Kata Unsu.

Entre los antecedentes se encuentran el desarrollado por Martínez, Balsalobre, Villaceros y Tejero, (2013) en el trabajo, titulado “*Relaciones entre el salto vertical y la velocidad de mae geri en Karate-docas de nivel internacional, especialidad kata*”, los autores plantean en perseguir dos objetivos uno (1) describir la capacidad de salto vertical y la velocidad y el tiempo de ejecución de la técnica de pierna

frontal mae-geri en Karate-docas de nivel internacional, mientras que el segundo (2) tiene que ver con el análisis del grado de covariación entre dichas variables, para lo cual tomaron en cuenta a 13 Karatedocas españoles de sexo masculinos que tuvieran experiencia de nivel internacional, y que practicaran el estilo Shito-Ryu y a su vez especialistas en la modalidad de kata.

Para aplicar la correlación se siguió un diseño descriptivo y correlacional, donde se analizaron las variables de salto vertical el countermovement jump CMJ, y este a su vez fue medido en una plataforma de infrarrojo, llamada Optojump, y que la velocidad y tiempo de ejecución de patada mae-geri, fue medida con una cámara de alta velocidad (Casio EXFC-100). Los datos que registraron fueron: altura media de salto de 48,7 0,12 cm; velocidad media de mae-geri de 19,8 1,9 km/h y de 19,6 1,4 km/h, y siendo el tiempo de ejecución de dicha patada de 264,85 28,14 ms y de 274,69 18,4 ms, pierna dominante y no dominante respectivamente. Las intensidades de correlación se situaron entre $r = 0,72$ y $r = -0,80$.

Por lo antecedido, se hace necesario resaltar que al poseer unos valores de salto vertical y de velocidad de mae geri (miembros inferiores), notablemente elevados, la fuerza explosiva entraría en correlación de manera significativa para las técnicas más usadas en Kata y específicamente en el Kata Unsu. El cual está definido como salto unipodal agrupado al frente, con el estudio anterior. En definitiva, el salto vertical ha evidenciado un alto porcentaje de asociación con la rapidez de ejecución del mae-geri y este a su vez está inscrito al salto vertical, variable que es de gran importancia en el Karate-Do y explícitamente valorada por los jueces en la competición.

En resumen, los datos encontrados en el estudio colaborador nos permiten concluir, por un lado, que es muy probable que para alcanzar un alto rendimiento deportivo internacional en Karate-Do, especialidad kata, sea necesario poseer unos valores de salto vertical y de velocidad de mae-geri superiores, por otro lado, que el salto vertical es una prueba muy recomendable para evaluar la fuerza explosiva de los Karatedocas. En este sentido, sería de gran interés conocer si la producción de fuerza en ejercicios con técnicas básicas de gimnasia y ballet tienen una relación

estrecha con la velocidad de ejecución del kata objeto de estudio y el salto con giro 360° que lo titula de élite.

Otro antecedente atractivo para el estudio de esta investigación es el realizado por Vives, Brotons y Gutiérrez (1986) presentaron un trabajo denominado “*Estudio de la correlación del salto vertical con los perímetros y dinamometrías de las extremidades inferiores*” Se consideró una Población compuesta de 314 sujetos, deportistas de ambos sexos, y practicantes de diversos deportes, la media de edad de los sujetos era de 18,2 años en los varones y de 15 4 años en las mujeres, los sujetos efectuaron una media de 12,3 horas de entrenamiento semanal y las hembras 11,1 horas. Se le realizó a cada sujeto una medición de peso y talla, en bipedestación, descalzos y en ropa interior, con una precisión de hasta 5 mm. en cuanto a la talla y de 100 gr. en el peso

El estudio revela la relación que había entre el test de salto vertical y los perímetros de extremidades inferiores. Desde otro punto de vista, también podemos afirmar que, de cara a deportes y especialidades deportivas donde la capacidad de salto sea una cualidad primordial para el mejor rendimiento, el trabajo excéntrico y/o pliométricos (excéntrico-concéntrico) se ha evidenciado como una excelente metodología de trabajo para incrementar dicha cualidad específica por otra parte, ya demostrada experimental y prácticamente.

De esta manera y ante la vista de los resultados arrojados en el estudio mencionado, se contribuye al presente trabajo, para que con el mejor resultado obtenido de los test dinamométricos del tren inferior se trabaje al deportista en el desarrollo total y óptimo de las cualidades y musculatura en general. Considerando que a mayor plano inferior se incrementan los grupos musculares necesarios para la capacidad de ejecución del salto, el cual es primordial en este estudio, donde dicha capacidad es fundamental para el nivel competitivo élite. Una vez desarrolladas esas capacidades bajo el estricto fundamento concéntrico y excéntrico el atleta estaría en completa formación para la realización del salto con giro 360° en el kata Unsu.

Es por tal razón, que los investigadores manifiestan que la evaluación médico-deportiva de la potencia del tren inferior no solamente induce a orientar y asesorar al

preparador físico, sino también se cree que es labor de ello intentar buscar alguna relación cineantropométrica. De esa manera se pueda estudiar y correlacionar todas las cualidades del deportista que influyen en el gesto específico a evaluar, citando como ejemplo la búsqueda de alguna proporcionalidad o no entre el incremento del desarrollo muscular y el aumento de la potencia.

Otro antecedente interesante como cooperación para la investigación es el expuesto por Pagola (2010) Titulado: Análisis cinético de los saltos específicos en Gimnasia Rítmica.

Como ultimo aporte o antecedente a la investigación se destaca a: Montoro (2015) en su Tesis Doctoral titulada, “*Estudio de la capacidad de salto específico en Voleibol*”. En esta tesis se ha estudiado la capacidad del salto en acciones específicas propias del Voleibol. A través de una investigación correlacional se analizaron las relaciones existentes entre la altura del salto con respecto al género, la categoría, el nivel competitivo, la posición de juego, variables antropométricas y dinamométricas. Además, se calculó la influencia en el salto de la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las extremidades inferiores del contra movimiento, la acción de los brazos, la carrera previa y el ajuste de la acción por la coordinación con la trayectoria del balón. Con una población de un total de 253 jugadores de Voleibol de diferentes categorías, se realizaron test de saltos, mediciones antropométricas, un test de Dinamometría y se registró la información, a través de un formulario de aspecto como los años de práctica, posición del juego entre otros.

Entre los hallazgos se encontraron diferencias significativas en la altura del salto a favor del género masculino, a favor de las grandes categorías respecto a las medianas, a favor de los que tienen mayor nivel competitivo en el género femenino, mientras que en el masculino las diferencias no fueron significativas. La fuerza explosiva de los extensores de las extremidades inferiores, el contra movimiento, acción de los brazos y la carrera previa se mostraron con acciones positivas para el rendimiento del salto vertical. Sin embargo, el ajuste de la acción por la coordinación con la trayectoria del balón influyó negativamente sobre la altura del salto. Se basó en un estudio cualitativo de campo.

Para el salto en el kata Unsu todos los estudios aportan variables que tienen valores importantes. No obstante, la novedad en este trabajo es el desarrollo de las cualidades conjuntamente con los análisis necesarios y el equipo de trabajo requerido, para formar al atleta a su máximo performance, en virtud de ello y con la idea originaria de innovar, se reafirma lo valioso que puede resultar el aplicar las técnicas básicas de la gimnasia y el ballet como rutina de entrenamiento y base de preparación. En este último elemento se centra el desarrollo de esta investigación en donde se busca la científicidad de un proceso que ha sido observado en la praxis.

Referentes Teóricos

Teoría De Aprendizaje Motriz

Desde la prehistoria, el movimiento le permite al individuo funcionar, relacionar y reaccionar en su ambiente sacándole provecho al mismo, necesitando de aprender a moverse efectivamente para sobrevivir y funcionar en sociedad: es un proceso que comienza antes del nacimiento y que no termina sino hasta la muerte.

Delgado (2017) señala en su trabajo de Fisioterapia y el movimiento corporal que “en un sistema hay un elemento importante que sería la homeostasis de cada uno. Entre cada uno de estos sistemas tiene que haber un equilibrio para que así se pueda dar el movimiento corporal humano”. (p. 1). El mismo autor menciona las teorías del movimiento. La teoría del control motor, es la conducta o acción motora a través de un proceso de aprendizaje motor y el entorno externo lo modula.

Estructura de los movimientos

Son aquellas manifestaciones de la motricidad que aparecen y se desarrollan de manera innata y que constituyen la base de la forma del movimiento sobre estas estructuras se irá edificando toda la motricidad del individuo, ya sea de manera intencional o no.

Los esquemas motores: las formas esenciales de movimientos, sobre ellos se van constituyendo toda la motricidad del individuo. Sin adquisición progresiva y aparecen y se desarrollan de forma natural en las diferentes etapas del desarrollo infantil, ejemplos: caminar, correr, saltar y girar, también hacen referencias al tronco y los segmentos corporales. Son posturas estáticas, ya que se refieren a diferentes formas que el cuerpo puede adoptar a partir de una determinada posición en el espacio. Los esquemas posturales más frecuentes son: flexionar, extender, aducir, abducir, rotar. El área motora se define en el Modelo Octagonal de León (2000) como;

El proceso de adquisición de destrezas cada vez más complejas en la actividad del cuerpo y de sus movimientos. La misma autora menciona a Malina (1980), la cual clasifica las destrezas el desarrollo motor en tres tipos: conductas locomotoras; conductas no locomotoras y conductas manipulativas. Las dos primeras definen el desarrollo motor grueso y la tercera el desarrollo motor fino. (p. 60)

Las actividades realizadas por el aparato locomotor activo permiten el movimiento. Para que el movimiento que ejecuta el ser humano sea efectivo, es necesario analizarlo, y este análisis se concibe mediante el estudio de la forma y estructura del cuerpo humano cuando este realiza cualquier actividad física. Así lo manifiesta Hernández. (2008) “quien compone al aparato locomotor en tres sistemas esquelético, articular y muscular”. (p. 17)

Con un aparato locomotor desarrollado, se puede en primer lugar; definir la posición anatómica y a partir de esta posición identificar los planos y ejes de movimientos sobre los que se desplazan los segmentos corporales. En segundo lugar, se debe conocer las diferentes características que presenta las articulaciones y que

facilitarían la definición de la terminología articular y así se entienda el movimiento que se produce en cada articulación.

Para la realización del salto en el kata objeto de estudio, es necesario que el ejecutante conozca su centro de gravedad, se entiende al punto de aplicación de la fuerza resultante, dada por la sumatoria de las fuerzas parciales que actúan y se relacionan con la posición o traslación del cuerpo. Carr (1997), citado por Hernández (2008) “La ubicación de gravedad cambia a medida que los segmentos corporales varían sus posiciones”. (p. 19), Hernández y Colab. (2002), citado por Hernández (2008).

Cada segmento corporal tiene su “Centro de Gravedad Segmental” (CGS). Línea de gravedad; es una línea que pasa por el centro de gravedad de un cuerpo. Esta línea permite localizar la posición del centro de gravedad, con relación a la base de sustentación; es decir, es la proyección del centro de gravedad sobre la superficie terrestre. (p. 19).

Brüggermann (1987), Gutiérrez (1988) y Hay (1993), citado por Hernández (2008), dividen el estudio del salto vertical en cuatro fases y a su vez especifican: plano de movimiento, eje, acción articular y cualidad motriz. La investigadora hizo una adaptación de las fases que estos autores señalan para aplicarla al salto de 360° en el kata Unsu que se especifica en el cuadro 1:

Cuadro 1

Kata/giro 360° y su Plano de Movimiento

Fases del Salto	Plano de movimiento	Eje	Acción Articular	Cualidad motriz
Fase I	Frontal	Sagital frontal	Flexión de miembros inferiores.	Equilibrio estático. Inicio de la línea de gravedad
Fase II	Frontal	Sagital frontal	Flexión de miembros inferiores.	Fuerza explosiva. Equilibrio

			Flexión de brazos (agrupado)	dinámico. Coordinación
Fase III	Centro de Gravedad Segmentado	Longitudinal	Rotación Interna	Equilibrio dinámico.
Fase IV	Base de sustentación	Aterrizaje tendido longitudinal	Extendido facial	Equilibrio estático. Culminación de la línea de gravedad

Para facilitar la comprensión de las fases del salto y una vez planteado su plano de movimiento, es conveniente describir los músculos que intervienen según las fases. Antes definiendo al músculo como; la unidad funcional del sistema muscular, comprende alrededor del 40% del peso del cuerpo humano. Los músculos poseen la habilidad de producir movimiento y se encuentran altamente desarrollados.

En la práctica de Kata, los músculos como unidad funcional de su sistema, vinculados a sus cualidades y funciones, van a determinar que el ejecutante en todas sus fases posea músculos capaces de realizar más de un movimiento en una articulación, cuando estos se contraen podrán realizar todos los movimientos articulares posibles.

Según Hernández (2008) señala “si un musculo realiza tres funciones; flexión, abducción y rotación interna, cuando este músculo se activa intentará realizar las tres funciones, aunque no se pueda determinar cuál de los tres movimientos articulares posibles se producirá”. (p. 60). Esto indica que al atleta trabajar un músculo por periodos continuos, este reacciona al movimiento casi de manera espontánea. Lo que facilita el desempeño en cualquier área deportiva.

Músculos que Intervienen al Momento del Salto en el Kata Unsu con Giro de 360°, Según sus Fases

Se especifica los músculos que intervienen en mayor grado en la ejecución del salto en las siguientes fases:

Fase 1 Estático

Fase 2: está comprendida con una acción muscular excéntrica, donde intervienen los siguientes músculos: Miembros inferiores, Extensor largo de los dedos y flexor, tibial anterior, soleo, gemelos, vasto interno, recto externo, recto anterior, recto interno, sartorio, pectíneo, tensor de la fascia lata e iliopsoas.

Fase 3: continua con la misma acción muscular excéntrica, con trabajo de los músculos oblicuos internos y externos, recto abdominal, bíceps braquial y esternocleidomastoideo.

Fase 4. Durante el aterrizaje y aun en el sitio de apoyo es importante la intervención de los músculos, sobre todo de los músculos de miembros superiores, tríceps, deltoides y pectoral mayor a su vez; la debida extensión de los dedos e intervienen los músculos subscapulares.

Los atletas deben considerar la importancia del trabajo de los músculos ya que de ahí parten otras cualidades motrices que son indispensables para la ejecución de los movimientos propios de las disciplinas deportivas en este caso del kata, específicamente en la capacidad de ejecución del salto con giro 360°, el cual requiere de una musculatura cónsona a dicha exigencia. A su vez estos requerimientos invitan a desarrollar las cualidades motrices, es decir; a mejor dotación de los músculos inferiores, mayor fuerza explosiva.

Karate-Do como Disciplina Deportiva

Conociendo la Historia del Karate-Do

Etimológicamente Karate-Do significa camino de las manos vacías. La práctica del Karate-Do es una disciplina que eleva el espíritu, donde el hombre se potencializa desde su interior con el conocimiento propio y la utilización adecuada de su propia energía. Hablar de Karate-Do, según Millana (2004),

Es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios. Por esto cuando se educa a una persona en el Karate-Do, no sólo se le enseña la técnica, sino también se le transmite el mensaje de su preparación para la vida, fundamentados en un respeto y una moral ciudadana. (p 1)

Comentar de manera más pragmática, el Karate-Do según Redmón (2006)

Es la forma japonesa de una técnica de luchas sin armas, con las manos y los pies libres, es un método de ataque y defensa que se apoya exclusivamente, en la utilización racional de las posibilidades que la naturaleza ha otorgado al cuerpo humano, como la potencia, la fuerza entre otros. Consiste en un conjunto de golpes con las manos y los pies, estos golpes se dan concretamente sobre puntos precisos y vulnerables del cuerpo del adversario en su forma y característica. El Karate-Do es una esgrima de brazos y piernas, sirviendo ambas extremidades indiferentemente tanto para detener un ataque como para atacar. (p. 311)

Citando el mismo autor. **Kara**, “en su acepción más simple, significa vacío absoluto sin obstáculos”. (p. 1). En sentido filosófico significa obsesión por ninguna cosa en el mundo. Es sinónimo de no obstinación, no estar bajo el yugo de ninguna idea o plena satisfacción por lo existente. En las artes marciales el cuerpo físico se emplea como arma. En otras palabras, no se emplea ningún instrumento como arma. El mismo autor, agrega que la palabra “**Te**, en japonés significa la mano del hombre”, en nuestra disciplina equivale a la técnica. De igual manera el “**Do**, significa camino, es decir, el camino que debe seguirse para alcanzar la perfección”. Por lo tanto, el Karate-Do es el medio que tiene por meta la unión del cuerpo físico y el alma en un plano de alto nivel.

Hasta hace relativamente poco tiempo, para la mayoría de las personas la palabra Karate-Do no significaba nada, si se tiene en cuenta que este nombre se aplica tan solo desde principios del siglo 20 al arte de combate sin armas japonés que tanta popularidad ha conseguido en muy pocos años. Además, su conocimiento por parte

de los occidentales no tuvo lugar hasta el término de la segunda Guerra Mundial, llegando a Europa en la década de los años cincuenta. Incluso hoy día, para algunos consiste en una forma de combate en la que adoptan posturas exóticas y se profieren extraños gritos característicos. Otros relacionan el arte con la extraordinaria habilidad de sus practicantes en el rompimiento de tablas de madera, piedras, y otros materiales utilizando manos o pies desnudos.

El Karate-Do, según el manual técnico de instructor The Japan Karate-Do Association (2005) cita que

Se desarrolló en Japón. Aunque el nombre data de tiempos tan recientes como 1930, las técnicas son muy antiguas y derivan del arte chino del boxeo Shaolín del siglo VI, donde predomina la fuerza y la velocidad. Se desarrolló después en la isla Okinawa (hoy en día japonesa) alrededor del año 1500, dando origen al Tanghand, que permitía a los isleños luchar desarmados contra opresores japoneses armados. (p. 1)

En el mismo sentido, se destaca que, en la década de 1920, el Karate-Do, era llamado Tanghand que según González (1999), enfatiza que éste

fue introducido en Japón por Funakoshi Gichin quien utilizó la palabra Karate-Do. El estilo que practicaba fue conocido como Shotokan, ahora uno de los cinco estilos mayores del Japón; los otros son: Wado-Ryu, Gojo-Ryu, Shito-Ryu y Kyukushinkai. (p. 1).

Cada uno pone diferente énfasis en técnica, velocidad y potencia. La mayoría de los alumnos no son conscientes del estilo de Karate-Do que practican hasta algún tiempo después. Una vez que el alumno ha progresado de un nivel bajo a uno más avanzado, empieza a comprender la política que hay entre los diferentes estilos. Existen fácilmente unos 50 estilos de Karate-Do en Occidente, y realmente nació de tres métodos diferentes que había en la Isla de Okinawa. Cabe destacar que según Werner (1998), plantea que,

estos tres estilos se desarrollaron a partir de uno solo, el estilo nativo conocido como TE (mano). Sin embargo, otros estilos fueron desarrollados en Japón por individuos que viajaron a China para completar su entrenamiento y por haber un intercambio cultural y económico entre China y Okinawa. El Karate-Do puede practicarse desde los 5 años de edad, en clases especialmente adaptadas a estas edades. Algo importante a considerar es que actualmente muchos estilos que

antiguamente eran considerados artes marciales, se han comercializado y han cambiado, ofreciendo una formación netamente deportiva a sus practicantes. También hay que tener en cuenta que muchas escuelas venden una imagen de agresividad, que dista del concepto real de este arte marcial. (p. 87).

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 significativos cambios que el mismo ha atravesado en este largo camino ha sido la invasión científica que ha propiciado su reglamentación, organización y planificación. Todo esto, para optimizar su aplicación y mejorar sus técnicas y entrenamiento, expansión e incluso su inclusión en los juegos Olímpicos, Tokio 2020.

Es de importancia señalar que el Karate-Do tiene dos modalidades que según Bilbao (s/f):

Son: el Kumite que (combate real cuerpo a cuerpo) y Kata (combate imaginario). (p 1).

Esta última se refiere, Werner (1998) “la palabra japonesa “Kata” significa literalmente molde, modelo, estilo, forma. También se utiliza otro carácter japonés (Kanji) para escribir esta palabra: 形. Este último posee los significados: forma, estilo, figura”. (p. 1).

Kata

Según Hirokazu (1982), citado por Fernández (2013) en el libro Los Kata Shotokan

Son el método fundamental de entrenamiento en Karate-Do, Son conjuntos preestablecidos de movimientos de defensa y contraataque que se realizan en solitario, de manera individual. En ellos se encuentran almacenadas todas las técnicas y estrategias del arte marcial. La realización de los Katas enseña movimiento corporal y correcta ejecución de la técnica, deben practicarse correctamente y con potencia, con el practicante imaginándose a sí mismo en combate real. (p. 239).

López (2011) en su tesina titulada “Los nombres de los Kata Shotokan” menciona a Baeza y Fátima (2000) en atención al kata, especifican:

Que tiene como objetivo desarrollar la máxima atención y los otros sentidos además de la visión, porque ella entrena la percepción de un ataque eminente, a saber, Zanshin porque la comprensión de las técnicas no desperdicia energía, más allá de la necesaria, ni tomar posturas rígidas e inflexibles, mental y físicamente. (p. 1).

En referencia a lo anterior, el Kata se ha descrito como una lucha simulada, como enfrentando en un combate mortal, contra varios enemigos peligrosos, y un medio para buscar la perfección en las técnicas del Karate-Do; es decir, sin Kata sería simples combatientes callejeros, sin historia, sin linaje, o sin un arte que poder transmitir, mejorando a la siguiente generación.

También los mismos autores antes descritos, coinciden en que el Karate-Do de hoy está vivo y es bueno debido al Kata y al esmero de los que lo enseñaron correctamente a sus estudiantes, considerándola como la parte difícil del entrenamiento del Karate-Do, y sus elementos que lo componen, para perfeccionar: la técnica, la energía, la fuerza (Kime), el desplazamiento (Zanshi), el grito donde converge la energía (Kiai), el principio y fin de la ejecución (embusen), la respiración y mucho más. Además, cada Kata tiene una explicación y aplicación (Bunkai) que, según Ortega (2011), considera que el Kata

será el uso real de sus técnicas en una lucha real. Muchos años se pueden pasar en aprender un Kata y su Bunkai. Un Kata que se realiza bien, es una obra de arte y el estudiante que lo entiende y realiza el Bunkai bien, lo aplicará.

Tankoshi (2014),

practicar Kata correctamente, consiste en una buena comprensión del significado de sus bunkai (aplicación). Puede que algunos descuiden la práctica de Kata, pensando que es suficiente practicar simplemente Kumite (preestablecido), creando en base a su comprensión del Kata, pero eso nunca conducirá al verdadero progreso. La razón es que las formas de golpear y parar, es decir, las técnicas de ataque y defensa, tienen innumerables variantes. (p. 1)

Es por ello que el kata, que reflejan la realidad del combate, desarrollados a lo largo de amplios periodos, y sus movimientos son legendarios, y no deberían ser reducidos a una mera forma de entretenimiento, son considerados como legados, son únicos, cada uno es un tesoro cultural, así como también, tiene un nombre propio que lo identifica según Teramoto (2006), plantea que los nombres de los Katas:

No son únicamente simples identificadores, en muchas ocasiones nos dan a conocer su historia y características. Por tanto, estudiando el significado de sus nombres, podremos llegar a comprender mejor los orígenes y las particularidades de cada uno de estos ejercicios formales, históricamente, han tenido nombres como pin-an, sei-shan, wan-shu, shin-to, por la tradición oral la han transmitido así. Sin embargo, los significados de algunos de estos nombres no están claros. Incluso para los propósitos de la enseñanza son confusos y ambiguos. Además, “el Karate-Do se ha convertido completamente en el Karate-Do de Japón, y, por lo tanto, no deseo aferrarme a los viejos nombres tradicionales e incomprensibles del estilo chino. Por consiguiente, tras estudiar detenidamente los nombres que aparecen ser pocos apropiados, he decidido utilizar mi humilde opinión y cambiarlos en tanto que he mantenido los viejos nombres para los demás. (p. 239).

A continuación, la autora considera necesario la reseña histórica del Kata en estudio

Kata Unsu, del estilo Shotokan

UN (ウン) Nube

SHU (シュ) Mano

Para Kanazawa (1982, citado por Redmond, 2006) maestro de gran jerarquía japonés dedicado al estudio en la modalidad de kata, señala:

El Kata Unsu, el nombre tiene relación con el movimiento de separar las nubes con las manos abiertas que aparece dos veces en el kata (al principio, y tras levantarse del suelo, después del mawashi-geri), llama a este movimiento, kaiun no te: manos que abren las nubes”. (p. 1).

Redmond (2006), maestro de origen estadounidense, estudiante de maestros japoneses, respalda la teoría anterior, asegurando que:

Evidentemente, este kata recibe su nombre por estos movimientos, aunque posteriormente también señala que: Algunos afirman que el nombre de este kata, quizás venga de sus aplicaciones, que parecen girar en torno a evasiones y liberaciones de muñecas. Si éste fuera el caso, entonces quizá el nombre haga referencia a tener manos como nubes en el sentido de que son difíciles de agarrar y parecen desaparecer. Sin embargo, Funakoshi Gichin lo mencionó en sus primeros libros, utilizando ya los kanjis de “nube” y “mano”. No obstante, este kata parece ser una de las incorporaciones más recientes al programa del Shotokan. (p. 312).



Posición inicial del kata Unsu.

Foto: de Rosolina D' Amico López.

Para sintetizar, lo anteriormente planteado en las citas textuales, a continuación, se describe los elementos que componen el Kata Unsu.

Cuadro 2

Elementos del Kata

Estilo	Tomari te
Nombre antiguo	Unsu 雲手
Significado	Mano de nubes
El Maestro Funakoshi	lo llamó UNSU, debido al siguiente fenómeno: aunque no siempre visible al ojo humano, las nubes experimentan incesantes transformaciones
Historia	Por su parecido a Niseshi, puede pertenecer al estilo de Ankichi Aragaki procedente de la región de TOMARI. Es un

	Kata con una historia bastante reciente, pues según autores se nombra por primera vez en 1922
Para su ejecución	Dominar primero los Kata básicos: Heian, Kanku, Enpi y Jion.
Posiciones	Heisoku Dachi, Neko ashi Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi, Sanchin Dachi.
Técnicas	Keyto Uke, Mawashi Geri, Morote Teisho Uke, Morote Tate Shuto, Haito Uchi, Uke Zuki, Teisho Hasami Uke, Ushiro Geri, Mawashi Tekubi Kake Uke, Tobi Mika Zuki Geri.
Desplazamientos	Puede haber Yori ashi en los Jodan Haito. Ashi Dachi: Postura sobre una pierna. Aplicaciones de la cadera: se utilizan todos los movimientos y posiciones de cadera siendo notables los rápidos cambios de Hanmi a Gyaku Hanmi.
Respiración	Se cambia entre normal y Nogare
Ritmo	Su ritmo es de lo más peculiar, pues va desde lo más fluido y armonioso a enlazar con otras secuencias de gran rapidez y potencia con pausas intermedias, lo que le da una gran belleza. Para estar a la altura de ese Kata se precisa de un gran nivel técnico y equilibrio. No es apto para Karate-Docas poco formados.
Punto Clave	La velocidad y potencia en los cambios de Tate Shuto Uke a Gyaku Zuki. La precisión y Velocidad de las Kawashi Geri (Mawashi Geri desde el suelo) Y la forma correcta, armoniosa de levantarse en el Kainu no te (Morote Shuto), la fuerza explosiva del salto y la estabilidad al aterrizar. Todo esto con el ritmo adecuado.
Nº de movimientos y tiempo de ejecución	53 movimientos ejecutados en 58 segundos. Aeróbico Lactácido

Nota. Datos tomados <https://karateshotokanki.jimdo.com/unsu/>. Adaptado por Solórzano

Partiendo de la etimología de Unsu, se destaca que existen dos grandes escuelas, que implementan este Kata, una la escuela Shito Ryu y la otra Shotokan, esta última, es el descrito por Tankoshi (2014) el cual significa edificio de Shoto y ésta fue escogido por el maestro Funakoshi y siendo el nombre que eligiera para lo que sería el primer dojo (centro de entrenamiento), de Karate-Do en Japón. Era el pseudónimo que optara dicho maestro en su juventud, para identificar sus poemas chinos que escribía, el acotaba, que cuando era joven paseaba en soledad y por el bosque en su isla natal de Okinawa y escuchando el silbido del viento entre los pinos.

De ahí que escogiera el nombre Shoto, que significa literalmente “Pino que se balancea”.

Lo antes descrito, intenta preparar para la enseñanza de Kata Unsu y su ejecución con Salto y giro de 360°, lo cual está caracterizado por ser uno de los Kata más competitivos. En las últimas décadas se puede apreciar con frecuencia en eventos nacionales e internacionales, lo que le da al ejecutante un rango de puntuación según su demostración, tomando en cuenta su movimiento más vistoso y plausible “el salto,” de allí, considerando el impulso, despegue, vuelo, giro y aterrizaje. Elementos de todo salto, interviniendo a su vez las cualidades motrices que debe demostrar el atleta; fuerza explosiva, coordinación, equilibrio y flexibilidad lo que hacen del salto una atractiva pericia.

Bañuelos (1984) señala:

El salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas como cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión. Todas estas etapas van de la mano con los segmentos que componen el salto.
(p.1)

Tomando en cuenta lo dicho por este autor, considera que hay diferentes tipos de saltos en función de la forma de realizarlos, este autor lo diagramase la siguiente manera:

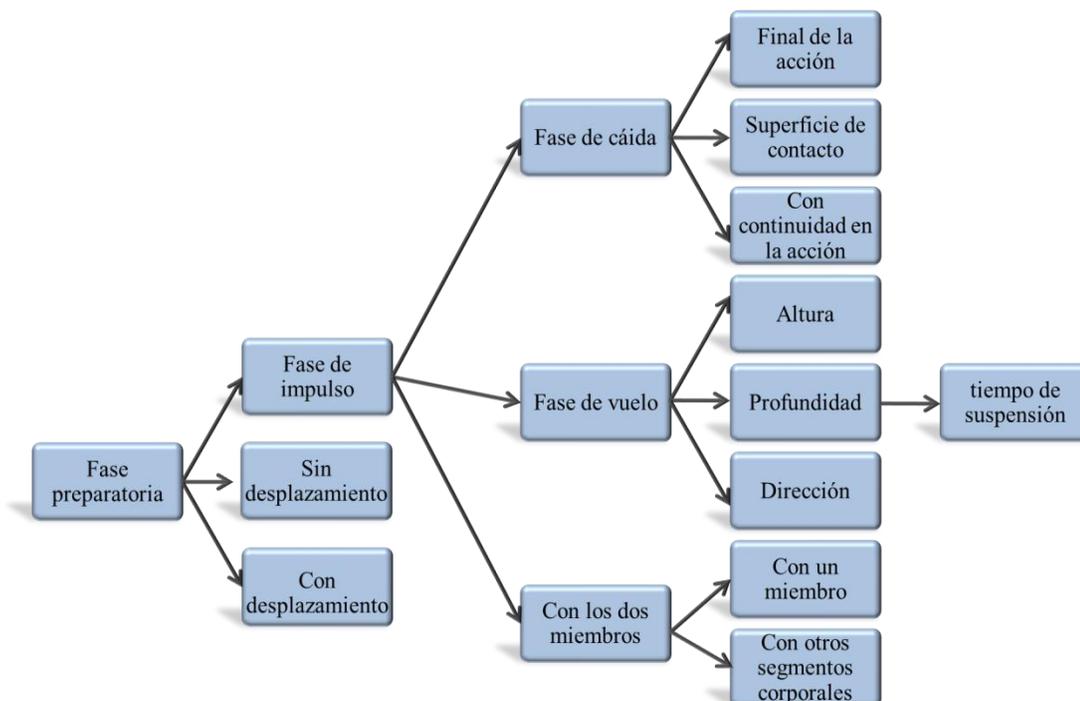


Gráfico 1. Segmentos que componen al salto.

Por lo antes descifrado la investigadora define al salto del kata Unsu como: Un salto sin desplazamiento, de impulso unipodal, de altura, con continuidad en la acción y superficie de contacto. Las etapas que conforman el salto de este kata, se dividen de la siguiente manera:

Cuadro 3: Fases que conforman el salto del Kata Unsu

Fase I	Preparación inicial	Inicia en la técnica número 45 (Kokusudachi Shudan haisho-uke) como posición inicial preparatoria para el salto
Fase II	Parte Anaeróbica	Inicia el impulso o despegue en posición unipodal extendido con vista al frente, el ejecutante al elevarse (vuelo) se agrupa para realizar el giro de 360°.
Fase III	Vuelo	Continuando de manera agrupada, para luego con el mismo impulso inicial ejecutar la siguiente técnica (Ushiro Gueri) progresivo a esto permanece en posición horizontal extendida
Fase IV	Aterrizaje	Aterrizaje en tendido facial, a su vez miembro inferior derecho flexionado, y el izquierdo extendido, mientras que en segmentos superiores se encuentran extendidos a nivel de la articulación de los codos, con vista hacia al frente, lo que hace la fase final del salto segura, obteniendo equilibrio.

Tipos de Salto

Los saltos por su ejecución se clasifican en:

Salto Horizontal: Los saltos horizontales (longitud y triple salto) tienen como objetivo alcanzar la mayor distancia posible una vez realizada la acción de batida o de impulso. Fases: Carrera, batida, vuelo y caída.

Salto Vertical: Los saltos verticales (altura y pértiga) tienen como objetivo alcanzar la mayor altura posible para sobrepasar un listón después de realizar la acción de batida. Fases: Carrera, batida, vuelo, paso del listón y caída.

Salto Combinado: Está conformado por distintos saltos juntos, en nuestro caso hemos utilizado los saltos horizontales, verticales y laterales con uno o dos miembros.

Salto con obstáculos: Consiste en realizar un salto con el objetivo de superar un obstáculo u objeto para poder sobrepasarlo. Según Bañuelos (1984), “El salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas como cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión” (p. 1).

Cada una de estas fases del salto, van acompañadas con elementos básicos de las disciplinas en estudio los cuales se representan de la siguiente manera:

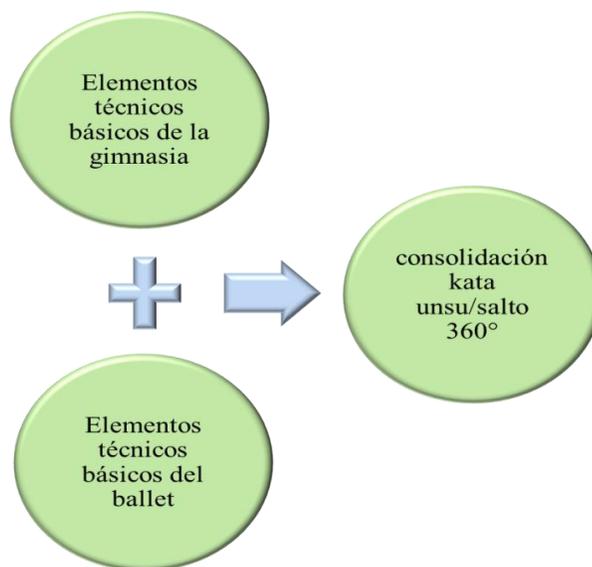


Gráfico 2. Elementos básicos de las disciplinas Gimnasia y Ballet para el kata Unsu.

La representación del modelo, ayuda a organizar e interpretar fases cíclicas y ofrecer una alternativa que anime el proceso de enseñanza aprendizaje de forma novedosa, así como también, las secuencias preliminares deben estar dirigidas para garantizar la ejecución de la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°.

El uso de las secuencias de elementos básicos posee gran potencial como herramienta para el salto, considerando que el ejecutante debe estar en una etapa avanzada, en su proceso de preparación, de allí que las escuelas (dojos) inicien sus rutinas como medio de preparación.

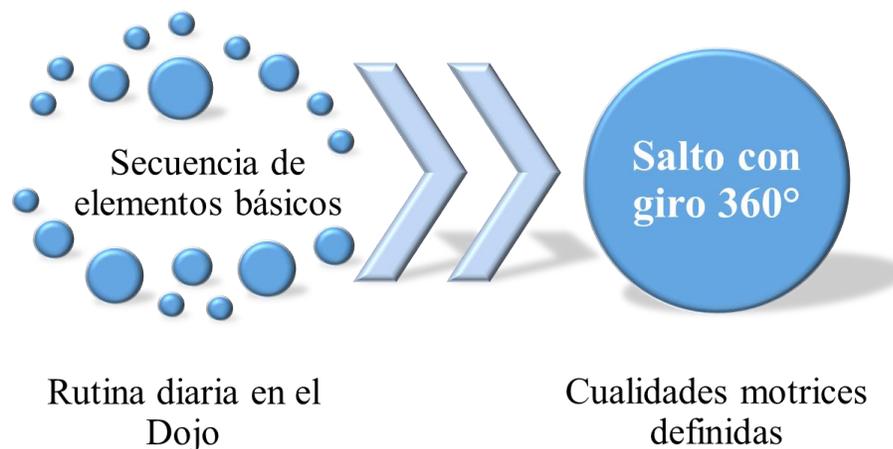


Gráfico 3. Secuencias de elementos básicos como herramienta para el salto.

Tal vez en los niveles medios (cinta naranja-verde) y altos (cinta marrón - negro), no hay mayores problemas para aplicar este tipo de secuencias, siempre y cuando lo hayan estimulados previamente con actividades físicas, lúdicas. La incorporación de dichos elementos básicos de Ballet y Gimnasia en la rutina de ejercicios para el Kata. La clave está en comprometer al atleta aceptar las posibilidades de aplicar otras disciplinas deportivas que coadyuven positivamente a su ejecución. Para llevar a cabo esta fase de ejecución es necesario que los entrenadores dispongan de un recurso que los oriente, sobre el qué estimular y cómo

hacerlo. Por ello, es fundamental dedicar un tiempo al estudio como investigación e innovación de procesos de enseñanza aprendizaje

Gimnasia y Ballet y sus beneficios para el Kata

Una vez detalladas las fases para la ejecución del salto en estudio, se hace necesario la explicación y la implementación de las técnicas precisas para llevar a cabo tal pericia, iniciando por comprender los aspectos formales o ejercicios básicos de la Gimnasia que contribuyen a esta ejecución, para lo cual se define a la Gimnasia como un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

Así lo afirma D'Amico (2012) al señalar que la gimnasia: “es la expresión plástica de los posibles movimientos, equilibrios, mantenimientos y poses realizables por el ser humano, ejecutados de forma amplia, estética, segura, impresionante y elegante” (p. 31). Gimnasia viene del griego (gymnastike), “aficionado a ejercicios atléticos”, derivado del (gymnos), “desnudo”, porque antiguamente los atletas entrenaban y competían desnudos. Conociéndose tres tipos de Gimnasia: Artística, Rítmica y Aeróbica Deportiva. Para D' Amico (2012) estos tipos de gimnasia son:

Disciplinas deportivas, que como tal se constituyen en un medio de la educación física que se vale del ejercicio o actividad física para que sus practicantes alcancen los rendimientos deseados. (p. 31)

La práctica de cualquier deporte según Ramírez (2014) es “una actividad educativa, lúdica y competitiva que a través del empleo de los más diversos movimientos, ejercicios físicos y acciones motrices da y exige el máximo desarrollo y manifestación de las posibilidades físicas técnico-tácticas, psíquicas e integrales del organismo humano”. (p. 63)

Considerando lo planteado, la investigadora grafica los beneficios que aporta la gimnasia al ejecutante de la modalidad de kata:

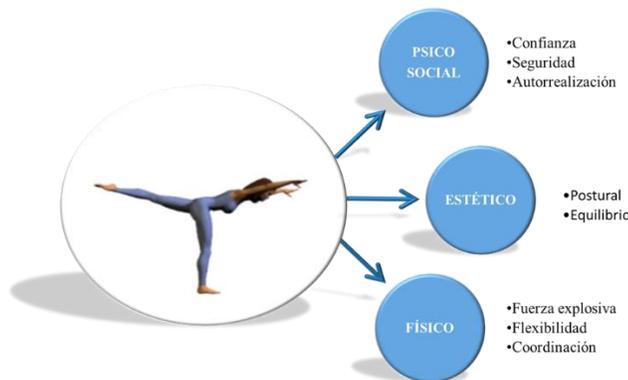


Gráfico 4. Beneficios de la gimnasia.

Como siguiente disciplina coadyuvante al kata Unsu, está el Ballet como entrenamiento deportivo aplicado al mismo. Destacando que este arte es una danza cuyos orígenes se remontan al Renacimiento Italiano, durante los siglos XV y XVI, surgió en la Italia del Renacimiento (1400-1600). Fue en Francia durante el reinado de Louis XIV. apodado Rey Sol que surge la necesidad de la profesionalización y en 1661 se crea la primera escuela de danza: Académie Royale de la danse.

El Ballet, según Pérez y Gardey (2016), es “sinónimo de ritmo, orientación en el espacio del cuerpo y de sus segmentos componentes, precisión de ejecución de ejercicios, equilibrio estato-dinámico y en coordinación de movimiento en general, múltiples e interminables hábitos técnicos situacionales para deportes tanto individuales como de conjunto” (p. 1)

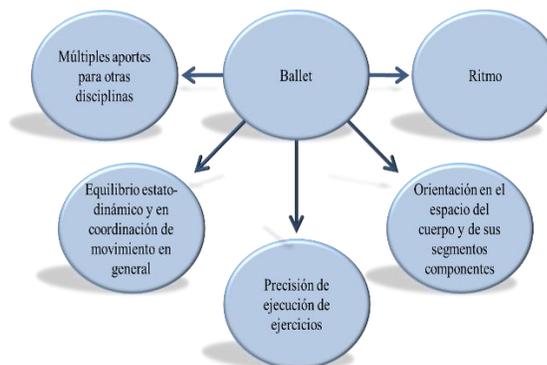


Gráfico 5. Beneficios del ballet. Realizado por Solórzano 2018

A continuación se presenta un cuadro comparativo en donde se plasma una comparación esquematizada con las tres disciplinas para correlacionar y así conocer y destacar sus características principales.

Cuadro 4**Comparativo Karate-Do / Gimnasia / Ballet**

ACTIVIDAD	ETIMOLOGIA	ESCUELAS	PRECURSORES	MODALIDAD	BENEFICIOS
Karate-Do	Camino de las manos vacías	Shito Ryu	Kenwa Mabuni	Kata (combate imaginario)	Disciplina, equilibrio, coordinación motriz, fuerza.
		Shotokan	Gichin Funakoshi	Kumite (combate real cuerpo a cuerpo)	
		Wado Ryu	Hironi Ohtsuka		
		Goyo Ryu	Shojun Miyagi		
Gimnasia	Ejercitarse al desnudo	Alemana	Friedrich Ludwig	Base actual Olímpica Militar	Contrarresta la timidez.
		Francés	Francisco Amorós y Ondeano de Sotelo	Concepción natural y utilitaria del ejercicio físico. Lograr un cuerpo estéticamente bello.	Corrige la postura
		Sueco	Pedro Ling	Higiénica estática	Desarrolla el sentido del ritmo.
Ballet	Sinónimo de ritmo	Francés	Georges Noverre	Plasticidad	Energía, movilidad, equilibrio
		Ruso	Vaganova Jean	Técnica en la ejecución de giros	Músculos, vitalidad
		Italiano	Enrico Cecchetti		Elasticidad, concentración coordinación

En línea con lo anterior descrito, la autora, considera pertinente inquirir sobre las cualidades motrices que se desarrollan con elementos técnicos básicos de ambas disciplinas.

Componentes Motrices

La **Fuerza** es una capacidad condicional que surge de la eficiencia de las estructuras anatómicas, tanto para la gimnasia como para la disciplina del Karate-Do-Do, la fuerza es una cualidad motriz a desarrollar principalmente por su importancia a la hora de realizar la técnica.

Para los practicantes de Karate-Do, según Nakayama (1979)

Las técnicas yacen ocultas en una fuerza explosiva tremenda. Su origen se encuentra en los movimientos del cuerpo, el giro de la parte superior de este con la rotación de la cadera, goza de importancia especial. La torsión uniforme y rápida de esas últimas, mientras se mantienen dentro de un nivel determinado. No es suficiente por sí misma para producir una acción formal de resultado efectivo, es necesario por lo tanto añadir otro esfuerzo que actúe como ayuda complementaria. (p.14)

Para la gimnasia se desarrolla la fuerza veloz, esta fuerza se potencia ejercitándose con su propio peso, con resistencias adicionales, con oposición de otra persona o con los aparatos del gimnasio. Al unir ambos métodos de desarrollo de esta cualidad motriz, se lograría un atleta con una acumulación de fuerza y resistencia para aplicarla en un determinado momento y con una técnica definida.

La **Rapidez** según Ramírez (2014). “Es la capacidad en las personas de realizar movimientos y/o acciones motrices en el mínimo espacio de tiempo, según las condiciones dadas”. (p. 171). Es imperioso destacar que al combinar cualidades motrices fuerza-rapidez se obtiene una tercera cualidad llamada explosión o explosividad, la cual va de la mano a la hora de la ejecución de técnicas aplicadas al Karate-Do. Principalmente en la modalidad de Kata, donde la rapidez, la fuerza y la explosividad son aspectos evaluativos a considerar en ejecuciones tanto en el Dojo (Gimnasio) como en competencia.

La **Flexibilidad** es considerada una cualidad motriz básico-fundamental, según lo manifiesta; Ramírez (2014), además, “forma parte del conjunto de propiedades morfo-funcionales del aparato locomotor”. (p.91). Tomando en cuenta la flexibilidad como

calidad motriz, es importante señalar su valor coadyuvante al Karate-Do una vez desarrollada, permite al deportista realizar movimientos fluidos, elegantes, relajados, coordinados y con control. Esta ductilidad del cuerpo que proporciona el trabajo de flexibilidad es la que conduce a la eficiencia de los movimientos y permite reducir los riesgos de lesión.

La **Coordinación**, para Mainel, citado en el *Manual de Educación física y Deporte* (s/f), “es la buena organización de la motricidad de todo el cuerpo durante la ejecución de un movimiento o actividad motriz orientada hacia un determinado objetivo deseado”. (p. 511). Es la cualidad coordinativa el cual se fundamenta en la capacidad de valorar y regular los parámetros témporo-espacial, dinámicos y rítmicos durante la ejecución de las acciones motrices con la máxima racionalidad, en términos de eficiencia y del mínimo gasto energético. Ramírez (2014) considera también que “sería justo relacionarla con la técnica, vista como la forma más racional de ejecución de los movimientos y las acciones motrices”. (p. 57). Lo antes planteado demuestra a las cualidades motrices como un conjunto de nociones o principios, con capacidad de desarrollar y a su vez medibles.

Dentro del ámbito del Karate-Do la coordinación tiene un criterio que; antes de la aparición de un gesto técnico, se hace necesario adquirir cierto nivel de perfeccionamiento básico de una serie de aptitudes, de las cuales a su vez vienen condicionadas por el dominio de aspectos de percepción de toma de decisión y ejecución de la acción motriz. La participación de las cualidades de coordinación permite al deportista realizar los movimientos con precisión y eficacia.

La orientación racional en el espacio, también denominada **Orientación Espacio-Temporal** se basa en la compleja actividad de los distintos analizadores que permiten evaluar las condiciones para la ejecución de unas u otras acciones. Según López (2004):

La orientación espacial: permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal. La percepción de la posición y del movimiento en el espacio y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad de controlar el movimiento del cuerpo orientado. (p. 4).

El conjunto de las capacidades coordinativa depende en gran medida de la maduración del sistema nervioso y del adecuado desarrollo de la función del equilibrio, principalmente por el papel que cumplen los estabilizadores táctiles, acústicos, visuales, estato-dinámicos y cenestésicos que, mediante las informaciones que proveen, actúan en el desarrollo de las capacidades.

El **Aparato Vestibular** forma parte del oído interno (que contiene el órgano coclear) y del cerebro, la función que desempeña el vestíbulo está relacionada con el equilibrio y la postura, además ayuda al equilibrio de los movimientos del ojo. El sistema vestibular forma parte del sistema de equilibrio que es el resultado de la información que llega a tres localizaciones distintas: sistema vestibular, visión y sistema propioceptivo.

La orientación espacial está basada en la interacción visual y vestibular, que permite la coordinación de los movimientos en las terceras dimensiones. La vía para los reflejos del equilibrio comienza en los nervios vestibulares y pasan cerca del cerebro y los núcleos vestibulares, se envían señales a partir de estos núcleos hacia los núcleos reticulares. Hay señales que van hacia la médula espinal la cual adaptan los músculos del tronco, de los miembros y el cerebelo adapta el tono muscular para cubrir la nueva situación. Durante los cambios de posición, el sistema vestibular tiene influencia estimuladora en el control autónomo respiratorio, logrando así la concentración de músculos respiratorios por los cambios de posición. Para esta capacidad es determinante la información que provee el oído medio, el sistema y la visión en conjunto, dan las condiciones al individuo para mantener su ubicación en el espacio.

El **Equilibrio**, según Muñoz (2009) es el “mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio... dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos. (p. 1). El equilibrio se divide en dos tipos:

Equilibrio Estático: Es la conservación de una determinada postura corporal estacionaria (sin movimiento), son importantes las sensaciones kinestésicas, plantares, laberínticas y visuales.

Equilibrio Dinámico: Conservación de una postura estable mientras se está en movimiento. Se mantiene al andar, al correr, saltar.

Equilibrio y Karate-Do

Según Nakayama (1979). Expresa:

En los cambios de dirección, bien sea de avance de retroceso inclusive laterales requieren de acción vigorosa que nace de una posición firme que se toma con seguridad absoluta. He aquí la importancia de ejecutar las técnicas con fuerza intensa, consistencia, agilidad, precisión y uniformidad que deben desarrollarse de una base sólida, estable donde el equilibrio juega un papel fundamental, depende ampliamente del ordenamiento que se suma con el fin de adquirir y mantener la forma correcta para conservar una postura estable y firme dará consecuencia una pérdida evidente de movilidad, la cual es indispensable para la verificación eficiente del desplazamiento siguiente (p.36).

Lo antes expuesto, corrobora compromiso de las cualidades motrices y coordinativas que se deben desarrollar para lograr los mejores alcances de la performance atlética en el Karate-Do y lo que conlleva el poder consolidarlos desde tempranas edades. Es por ello, la importancia de la relación, la fusión y la integralidad deportiva de las diversas acciones del movimiento a completar para la correcta ejecución de un determinado movimiento y en este caso de un excelente desenvolvimiento en la realización del Kata.

MOMENTO III

VISIÓN EPISTEMOLÓGICA Y METODOLÓGICA

En este momento, se presenta lo referente al punto de vista epistemológico y metodológico, describiendo el paradigma y método de investigación, sobre el que se desarrolló esta tesis, así como también técnicas para recoger y analizar la información, siendo su cerco paradigmático cualitativo, con una posición hermenéutica que hace referencia a la forma natural en que los seres humanos actúan y de cómo debe ser interpretada esas informaciones que se obtienen en la vida diaria de los atletas. En este sentido, la autora se basa en dicho enfoque para buscar la interpretación de los hechos partiendo de sus experiencias, considerando los comentarios, que surgen a través de las prácticas vividas. Se requirió de un lenguaje descriptivo que tiene el propósito de hacer evidente la experiencia humana y así descubrirla de forma genuina y verdadera en la dificultad encontrada en la práctica de Kata Unsu y además bajo una metodología que conjugó múltiples opiniones (triangulación). En atención a ello, el estudio se fundamentó epistemológicamente en la investigación cualitativa.

Con base a lo planteado anteriormente, se puede señalar que según Martínez (2006) la metodología cualitativa “no reduce la explicación del comportamiento humano a simples cosas que ejercen una influencia externa y casual sobre el hombre, sino que valora también ... la importancia de la realidad como es vivida y percibida por el: sus ideas, sentimientos y motivaciones”. (p. 8).

Por consiguiente, la investigación cualitativa responde al interés básico de rescatar la dinámica de los procesos, más que cuantificarlo, es decir redimir la comprensión de los fenómenos y procesos en ámbito del quehacer, como es en el caso del presente estudio, porque proporciona una descripción verbal o explicación del fenómeno estudiado, su esencia, su naturaleza o comportamiento.

En este sentido, se asume el momento que se apoyó en la descripción y posterior estudio del hecho investigado directamente, verificando y comprobando los elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet para la ejecución del salto específico en el Kata Unsu, apoyándose en la investigativa cualitativa lógica, indaga las reglas exactas y ofrecer alternativas para el objeto de estudio, de ésta manera facilitó la comprensión e interpretación, de especialistas de Karate-Do, Gimnasia y Ballet y aunado a la descripción e interpretación de textos escritos se pudo llegar a la realidad del salto específico en el Kata Unsu.

Supuesto Epistemológico

Dimensión Axiológica

Siendo lo axiológico aquello que comprende, la naturaleza de los valores apoyado en la filosofía, la investigación aprueba la calidad de la formación del Karatedoca ya que deben ser guiados por medio de acuerdos de forma holística, involucrando lo pedagógico, psicosocial y biológico, a fin de implantar las mejores condiciones para integrar los adelantos deportivos para sí mismo y para el país.

Dimensión Ontológica

La ontología como espacio de la filosofía, se encarga de comprender el ser en su existencia, la misma estudia los fenómenos tal como ocurren llegando inclusive a ver que ha hecho posible la ocurrencia de los mismos y hasta encontrar las estructuras que los componen. Este aspecto tiene relación como la naturaleza de los fenómenos, en este particular la ejecución de la capacidad del salto en el Kata Unsu, estará aprendido desde un sujeto y hacia un sujeto, en búsqueda de mejorar su ejecución en forma natural, respecto a su desempeño en relación con la dimensión axiológica del ser.

Dimensión Epistemológica

El estudio proporcionará un enfoque sobre la realidad del salto en el Kata Unsu y que al aplicar elementos técnicos básico de la Gimnasia y del Ballet contribuirá a la eficacia del

mismo, la ejecución admitió producir una interrelación entre el Kata la Gimnasia y el Ballet, lo que se traduce en una novedad en los resultados futuros.

Dimensión Gnoseológica

Entendiendo que la gnoseología es la descendencia de la filosofía encargada de educar el alcance del conocimiento en forma general, pues se apunala en la naturaleza, origen y alcance del mismo y no en particularidades; debido a que se vislumbra en la coherencia entre el pensamiento del sujeto y el objeto, con reflexión desde la realidad. Desde la relación comunicativa en base a la realidad contextual del fenómeno de estudio tal como la viven los involucrados, entrenadores y atletas, a fin de obtener conocimientos apreciando la práctica e interacción de los sujetos, para llegar a interpretar y contribuir con el propósito de la investigación. El estudio presenta la heterogeneidad de caracteres que definen al sujeto, hechos que hay que considerar cuando se desea formar un atleta en la disciplina de Karate-Do, específicamente en la modalidad de Kata, que servirá de base debido a su formación, a su entorno, a la comunidad y a su país.

Dimensión Teleológica

Comprendiendo que lo teleológico implica la atribución de la causa final a un fenómeno. La finalidad de esta investigación es interpretar y comprender la relación de criterios en las actividades tanto de Kata, Gimnasia y Ballet, por medio de sus elementos técnicos y básicos, partiendo del entrenamiento que tenga el Karatedoca para que le sirva mejorar en su rendimiento tanto físico, intelectual y socialmente, garantizando su mayor producto en su entorno, favoreciendo la construcción general donde se desenvuelve

Método de Investigación

Metodológicamente el estudio permitirá establecer la incorporación de los elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del ballet mediante los procedimientos sistemáticos, organizados, propios del método científico y facilitando la comprensión e interpretación de

los hallazgos obtenidos en beneficio de los Karatedocas. Se consideró como método la fenomenología hermenéutica, que de acuerdo con Leal (2005) “Las investigaciones fenomenológicas estudian las vivencias de la gente, se interesan por la forma en que la gente experimenta su mundo, que es lo significativo para ellos y como comprenderlo” (p.125).

Este estudio se encuentra inmerso en la línea de investigación Gerencia y sociología de la actividad física de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador y se refiere a generar un constructo teórico para la capacidad de ejecución del salto específico en el Kata Unsu, contribuyendo a la mejora de los Karatedocas a nivel regional, nacional e internacional al optimar su desempeño.

Es de señalar, que la investigación demandó de informaciones e interpretaciones que aportaron conocimientos sobre el salto, es decir, que no entra en refutación cuando se indaga la verdad, por medio de la científicidad. El tipo de investigación fue de campo, puesto que se tomó la información directamente del escenario de estudio, entrevistando a sujetos seleccionados para tales efectos. La información y/o hallazgos obtenidos de los informantes clave permitieron la comprensión e interpretación de los hechos investigado.

De igual manera, delimitar los fundamentos teóricos de su práctica para la formación de dicho educando al igual que develar los conocimientos epistemológicos de los contenidos teóricos que subyacen en su práctica y aprovechamiento del mismo.

Informantes Clave

El conocimiento científico, bajo el enfoque cualitativo según Leal (2005) “no se legitima por la cantidad de sujeto estudiados, sino por la cualidad de su expresión” (p.143). Por lo que no se le da importancia a la cantidad muestra, sino que se establecen una serie de criterios claros y concisos en relación con la pesquisa.

Para la presente investigación, se consideraron los siguientes informantes: Diez (10) expertos distribuidos en atención a su experiencia en el deporte y disciplina, a saber: dos (02) especialista en Gimnasia, dos (02) expertas en Ballet, dos (02) entrenadores de Kata, dos (02) exatleta de Kata con experiencia en Gimnasia y Ballet, dos (02) exatletas de Kata sin experiencia en Gimnasia y Ballet; todos con experiencias en sus respectivos ámbitos, a

quienes se les realizó una entrevista (ver anexos A1 y B1). Las condiciones para su selección estuvieron dadas por los siguientes criterios: (a) ser experto en Gimnasia, en Ballet, en Karate-Do, respectivamente; (b) ser reconocido nacionalmente por su participación permanente en las diversas competencias como especialista, (c) estar motivado a participar en el estudio.

Es importante señalar que los seudónimos se mantendrán bajo la directriz de “Informantes” y el rasgo cuantitativo desde el 1 al 10 correspondiente, según el orden de la entrevista. Destacando, la división de estos informantes en dos grupos, los cuales se denominaron: grupo A, compuesto por (2 entrenadores de Kata y 4 especialistas, de los cuales 2 de Gimnasia y 1 de Ballet y 1 tanto de Gimnasia como de Ballet), mientras que el grupo B, integrado por (exatletas de la modalidad de Kata, de los cuales 2 exatletas recibieron entrenamiento previo de Gimnasia y de Ballet, mientras que el resto no lo recibió).

A continuación, se realiza una descripción individualizada de los informantes participantes de la investigación. Detallada en dos cuadros (5 y 6) con reseñas y datos que fueron aplicados para la selección y sus seudónimos.

Cuadro 5

Matriz N°1. Descripción Informantes Clave Grupo “A”

INFORMANTE	OCUPACIÓN	PARTICULARIDAD
1	Profesor de Gimnasia	Colaborador para la preparación del equipo de Kata femenino de la selección de Venezuela, 1994. 40 años de experiencia en la Gimnasia.
2	Profesor de Gimnasia	Colaborador para la preparación del equipo de Kata femenino de la selección nacional de Venezuela, 1994. 25 años de experiencia en la Gimnasia.
3	Profesora de Gimnasia y Ballet	Colaboradora en la preparación del equipo de Kata femenino de la selección de Venezuela., 1994. Experiencia en su área 30 años.
4	Profesora de ballet	Experiencia en su área 30 años, directora de una escuela de Ballet.
5	Entrenador de Karate-Do	Es profesor de educación física, 35 años de experiencia en el Karate-Do, ex entrenador de

		la selección regional y nacional en la modalidad de Kata.
6	Entrenadora de Karate-Do	38 años de experiencia en el Karate-Do. Directora técnica regional de su organización y de Club. Entrenadora de Kata

En el cuadro 6 está una descripción individualizada de los informantes participantes de la investigación. Detallada en un cuadro con reseñas y datos que fueron aplicados para la selección y sus seudónimos.

Cuadro 6

Matriz N°2. Descripción Informantes Clave Grupo “B”

INFORMANTE	OCUPACIÓN	PARTICULARIDAD
7	Ex atleta de la selección nacional de Venezuela en kata equipo	Recibió en su preparación de atleta, elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet, selección de Kata equipo femenino, 1994. 20 años de experiencia en el Karate-Do.
8	Ex atleta de la selección nacional de Venezuela en kata equipo	Recibió en su preparación de atleta, elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet, selección nacional de kata equipo femenino, 1994. 30 años de experiencia en el Karate-Do.
9	Ex atleta de Karate-Do-Do	Ex atleta de selección regional en kata equipo, 25 años de experiencia en el Karate-Do.
10	Ex atleta de Karate-Do-Do	Experiencia en el Karate-Do, 20 años, ex atleta de selección regional en la modalidad de Kata

Escenario de la investigación

Escenario

Considerando el escenario el lugar donde se realiza la investigación en el cual suceden los fenómenos en estudio sin alterar el desarrollo de los hechos en su ambiente natural, para que no se produzca una alteración de la realidad estudiada, de allí que la investigación se realizó en diferentes escenarios, que son en práctica los espacios de entrenamiento (Dojo), gimnasios, salas de ballet, Estos escenarios permitieron establecer una relación inmediata con los informantes.

La investigación se verificó en varios escenarios, cada especialista tiene los espacios de entrenamiento, y clubes reconocidos por tener atletas que pertenecen a la selección de diferentes categorías regionales, estatales, nacionales e internacionales, en el caso de ballet, son salas especiales con piso con cámara de aire propia para la práctica de salto, mientras que las presentaciones finales se realizan en el teatro, para luego determinar los hallazgos y recomendaciones.

Procesos Metodológicos para el Procesamiento e Interpretación de la Información

En función de las características metodológicas y la naturaleza del enfoque del paradigma de investigación, el procesamiento de información e interpretación de los datos, se realizó a partir de información suministrada por los resultados de las entrevistas, por medio de la estructuración expuesta por Martínez (2010) “como aquella solución sugerida a un problema de investigación a través de relaciones novedosas”. Esta relación surgió a partir de los pasos establecidos como lo son la categorización, estructuración, contrastación y finalizar con la teorización, en esta última se integraron todos los componentes teóricos con los resultados de los hallazgos en el proceso de recolección y la triangulación de la información, consistió en contrastar las respuestas de los informantes claves en la misma pregunta de acuerdo al instrumento aplicado, la posición de la investigadora y lo señalado referente a cada respuesta en relación con lo reseñado a nivel teórico respecto al fenómeno de estudio.

Técnica e Instrumentos de Recolección

Se utilizaron técnicas e instrumentos de orden cualitativos, la técnica que se utilizó fue el guion de entrevista (ver anexo A y B), basado en un formato de preguntas, un diario de campo, y un grabador, lo cual reflejó su utilidad al servir para la recolección de información relacionada con el salto específico en el Kata Unsu. En efecto, se visualizó, y comprendió la realidad por medio del diálogo, entre el investigador y los sujetos investigados.

Categorización

El procedimiento para la categorización de las entrevistas se ejecutó de acuerdo a los siguientes pasos: (a) transcribir la información protocolar (entrevistas, grabaciones y descripciones); (b) dividir los contenidos en unidades temáticas (párrafos, grupo de párrafos); (c) categorizar, es decir, clasificar y conceptualizar con expresiones claras utilizando categorías descriptivas. La información recopilada a través de la entrevista se consideró pertinente, describiéndose de manera exacta los relatos y testimonios., Posteriormente, se procedió a la interpretación de la información, se estructuraron y organizaron, de manera sistemática y coherente, para su respectiva categorización.

Triangulación

Consiste en adquirir variedad de información desde un punto de vista diferente y realizar comparaciones múltiples de un fenómeno utilizando diversas perspectivas, como es el punto de vista de cada informante experto, es por ello que la información cualitativa por sí misma es una esencia a un problema de coexistencia por lo que se hace necesario compensar la debilidad de la información con una complementariedad de diferentes procedimientos de interpretación para así descubrir la realidad. En este caso se centró en los aspectos teóricos del material recopilado; la experiencia propia, la observación y las entrevistas.

Procedimiento de la Investigación

La investigación se acogió con el modelo de Spiegelberg (citado por Leal, 2005) cuyas cinco (5) fases concuerdan con las acciones específicas planteadas en la investigación. A continuación, se especifican cada una de ellas:

Fase 1: Descripción del fenómeno, la investigadora enfatizó en la problemática existente para la ejecución del salto en el kata Unsu detalladamente.

Fase 2: Búsqueda de múltiples perspectivas, observó, analizó y correlacionó las respuestas de los entrevistados o informantes, más el abordaje teórico y el fenómeno de estudio con su opinión sobre el mismo.

Es importante señalar que la investigadora posee una inquietud con el problema planteado debido a su experiencia, por lo que su constructo va dirigido a la solución del fenómeno.

Fase 3: Búsqueda de la esencia y la estructura: la particularidad de este proceso y su estructura fue organizada a través de matrices para ser contrapuesta con la finalidad que irrumpieran los puntos concurrentes y no concurrentes en relación con el fenómeno de estudio.

Fase 4: Constitución de la significación; una vez organizada la información y definidos los acuerdos y desacuerdos se facilitó la constitución de los significados que los sujetos de estudio tienen con respecto al fenómeno.

Fase 5: Interpretación del fenómeno, después de haber seguido este procedimiento, la investigadora tuvo todos los elementos para hacer la interpretación, que le permitió comprender la realidad y así develar la creación del constructo teórico para la ejecución del salto con elementos técnicos básicos de la Gimnasia y el Ballet.

MOMENTO IV

EN RELACIÓN A LA REALIDAD

En esta investigación se tomó en cuenta las categorías que emergieron a medida de las respuestas que dieron los informantes calificados como entes centrales de la indagación en las entrevistas realizadas, es por ello que Martínez (2006), expresa “clasificar, y categorizar de la información mediante término o expresiones breves que sean claros e inequívocos para la idea central de cada respuesta del entrevistado” (p. 245).

En virtud de lo extenso de algunas respuestas y para facilitar la ubicación de los entrevistados, se presenta una estructura en matrices, cuyo contenido está en ítem de la pregunta en el instrumento, seudónimo del informante. Luego, debajo la respuesta dada a la pregunta y por último el sustento del autor con la visión o análisis de la investigadora.

Es decir, la interpretación de las entrevistas aplicadas se plasmará mediante la clasificación de las respuestas obtenidas por los informantes clave. Considerando de este modo, que a través de la clasificación se discriminaron las respuestas que guardan relación con la pregunta; se seleccionaron los párrafos que enuncian una idea, y se codificaron las concepciones centrales de cada respuesta. Todo ello codificado bajo una numeración basada en el orden secuencial de las respuestas para agilizar el manejo de los elementos.

Hallazgos de la Información

A través de la interpretación de la información se descubren temas y conceptos inmersos dentro de las informaciones recolectadas, las cuales se cruzan en una explicación más amplia de importancia teórica o práctica, que se verifica en la información final. Es así como, una vez que la información fue recolectada, transcrita y ordenada, la primera tarea consistió en intentar darle sentido, en búsqueda de los hallazgos de la investigación, por lo cual se interpretaron, formando subcategorías, que surgieron al ordenar y clasificar la información, aportadas por los informantes clave.

Por lo descrito anteriormente, se procedió a presentar los hallazgos producto de los instrumentos de recolección de información, que fueron aplicados a los informantes clave. Se utilizaron 2 instrumentos, uno para cada grupo, a quienes se les realizó las siguientes preguntas: para el grupo A, que fueron identificados como informante del 1 al 6, siendo el informante del 1 al 4 (especialistas de Gimnasia y Ballet), mientras, informante 5 y 6 (especialistas de Kata). Se concibieron las siguientes preguntas 1.- ¿Cómo es el Kata Unsu? 2.- ¿Cuáles Cualidades motrices considera usted que deben estar presentes en la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°? 3.- ¿Cómo enseñaría usted la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°? 4.- ¿Cuáles ejercicios e implementos utilizan para la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°?

Al respecto de la descripción del grupo B, éste se constituyó por 4 exatletas de Kata, de los cuales 2 tuvieron experiencia en Gimnasia y Ballet, y el restante no, para ellos se les mantuvo las mismas preguntas de la 1 hasta la 2, mientras que las preguntas número 3 y 4, se les planteó según su condición, debido que estos fueron atletas, es decir; se les preguntó: ¿Cómo le enseñaron a usted la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°? y ¿Cuáles, ejercicios e implementos utilizaron para la enseñanza de dicho salto?. Emergieron 13 matrices, en donde se puede percibir que algunos ítems fueron coincidentes en sus respuestas, como los casos de especialistas en Gimnasia, Ballet y exatletas de Kata que practicaron dichas disciplinas para su preparación, arrojando resultados satisfactorios, por haber incorporado elementos básicos de ambas disciplinas, así como también de contar con personal altamente calificado.

Sin embargo, caso contrario de los informantes 7, 8, 9 y 10, que no utilizaron y no recibieron respectivamente las bondades de ambas disciplinas, para la capacidad de ejecución del salto, pero que, si realizaron su preparación con ejercicios de rutina como levantamiento de pesas, saltar cuerda, al igual que la aplicación del método pliométrico, entre otros. No obstante, otro caso, no coincidente, fue, el referido a las cualidades motrices, donde el informante 4 las llama técnicas, mientras que el informante 6, no las identifican y el informante 9 no está muy segura en identificarlas.

En las matrices las respuestas se presentan en atención a los grupos explicados anteriormente, independientemente que haya coincidencia en las mismas.

¿CÓMO ES EL KATA UNSU?

Cuadro 7

Matriz Numero 3. Grupo de informantes “A”

INF1	INF2	INF3	INF4	INF5	INF6
0001. Tiene un salto con giro de 360°, se debe considerar, dos aspectos fundamentales, salida y llegada con precisión sobre todo aterrizaje y fuerza rápida, es decir gran variedad de presencia de cualidades motrices	0140. Es de complejidad, vistoso de un nivel muy alto, lo que lo hace atractivo a los jurados son las patadas circulares en el piso y el salto con giro completo, aterrizando con una excelente precisión.	0271. los movimientos son fuertes y a la vez fluidos y ese contraste de ritmo lo hace ver muy atractivo a los espectadores.	0287. Desconozco el Kata	0316. Significa mano de nubes, porque el ejecutante vuela sobre las nubes y en mi estilo va agregado a éste una patada hacia atrás y en nuestra línea es fundamental dicha ejecución, es muy fuerte, complejo, porque aparte de patear en el piso patadas circulares, también tiene una dificultad que lo hace más vistoso que es un giro de 360 grados, lo que lo hace ser escogido por atletas en competencias de alta calificación	0456. Guarda relación sus movimientos técnicos con su respectivo nombre manos de nubes. técnica con mucha fusión rápida fuerza rápida y explosiva en cada uno de esos movimientos tiene la particularidad principal de un salto con giro de 360°. Es emblemático

¿CÓMO ES EL KATA UNSU?

Cuadro 8

Matriz Numero 4. Grupo de informantes “B”

INF7	INF8	INF9	INF10
<p>0510. Lo considero, impresionante estéticamente hablando. variedad de movimientos. El ritmo es totalmente distinto en cada una de sus fases en el inicio en el medio y al final</p>	<p>0525. Es un kata muy fuerte y sobre todo la complejidad de ejecutar un salto con giro de 360 grados, eso lo hace muy vistoso, hay que tener excelente condición física, ya que. sus movimientos son muy rápidos, pero también lleva unas pausas que te permite jugar con el ritmo y la respiración.</p>	<p>0618. Es muy fuerte, muy vistoso, porque es complejo por tener un salto de 360 grados y en su línea de Shotokan es el Kata que los representa y es escogido con mucha frecuencia en competencias</p>	<p>0644. Kata significa combate imaginario y tengo entendido que ese Kata es como producir movimientos específicos de las manos como revolviendo las nubes, para producir el trueno, claro esto es desde el punto de vista de una semántica filosófica, entonces, al predominar todos esos movimientos, lo hace llamativo, majestuoso, es como ver espectáculo, de ritmos, diferentes y también ese .Kata tiene una ejecución de un salto con giro de 360 Grados con un aterrizaje que .debe ser fluido, limpio, como señalando que después de la tormenta viene la calma y ese aterrizaje es con ambas pierna por supuesto, solo que separadas una adelante uno de los katas más impresionantes, el ejecutante debe haber acumulado cierta experiencia en movimientos muy difíciles</p>

ANÁLISIS

Los maestros ancestrales de Karate-Do, han analizado la naturaleza, relacionándola con el movimiento humano, como una manera de obtener respuestas para su comprensión y adaptación, una de esas respuestas que puede conseguir el ejecutante del Kata Unsu es la particularidad y complejidad de movimientos, como si estuviera separando nubes para no confrontar fuertes lluvias y tifones que son fenómenos propios de Japón. Es importante destacar, que gracias a la insistencia, constancia y lucha de personas interesadas en que el Karate-Do forme parte de las olimpiadas, ha traído como consecuencia que, entrenadores de la modalidad de Kata, lo consideren en su repertorio para ser efectuado por sus atletas en competencia, bien sea en semifinales o finales, pues ellos, deben haber consolidado experiencia y superioridad, además de la agudeza y versatilidad que posee. Lo que lo hace aún majestuoso es contener en su haber un salto con giro de 360°, con aterrizaje fluido y precisión en sus diferentes fases, con el dominio y comprensión de todas esas particularidades, esto hace que el ejecutante logre obtener destacadas actuaciones en diferentes escenarios de índole competitivo. Por tal razón, los entrenadores deben estar dispuestos a innovar en el proceso de preparación de sus atletas, conservando principios de su historia su concepto, para su comprensión.

Por lo anteriormente expuesto, el nombre del Kata Unsu, para Hirokazu (1982, citado por López, (2011) señala que, “tiene relación con el movimiento de separar las nubes con las manos abiertas que aparece dos veces en el kata (al principio, y tras levantarse del suelo después del mawashi-Geri)” (p. 1). Kanazawa llama a este movimiento “kaiun no te” (開雲の手): manos que abren las nubes y Redmond (2006) respalda esta misma teoría, asegurando que

Evidentemente, este kata recibe su nombre por estos movimientos, aunque posteriormente también señala que: Algunos afirman que el nombre de este kata quizá venga de sus aplicaciones, que parecen girar en torno a evasiones y liberaciones de muñecas. Si éste fuera el caso, entonces quizá el nombre haga referencia a tener manos como nubes en el sentido de que son difíciles de agarrar y parecen desaparecer. (p. 312).

Tomar en cuenta, su comprensión, análisis previo a su ejecución, facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje porque permite que el ejecutante esté consciente de la filosofía

del movimiento. En este sentido, el proceso educativo de la sesión de clase-entrenamiento para Ramírez (2014),

Dicho proceso es pedagógico recíproco de ofrecimiento y aceptación de nociones, conocimientos, destrezas y hábitos teóricos, prácticos o teóricos-prácticos, orientado intencionalmente a educar, formar y por ende, a desarrollar parcial o armónica e integralmente al educando-formando, a través del intercambio directo e inverso de datos e informaciones útiles para tales intencionados fines u objetivos. (p. 78).

¿CUÁLES CUALIDADES MOTRICES CREE USTED QUE DEBEN ESTAR PRESENTES EN LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DEL SALTO 360°?

Cuadro 9

Matriz Numero 5. Grupo “A”.

INF1	INF2	INF3	INF4	INF5	INF6
0021. El equilibrio, coordinación y la fuerza explosiva. Cómo puede aparecer con la fuerza rápida de las piernas Saltabilidad o la fuerza rápida del tren inferior. El equilibrio la coordinación flexibilidad, juegan un papel importante, el equilibrio estato-dinámico, ellas pueden ser medida de manera aislada pero siempre va a intervenir alguna para complementarlas. Ya que no se dan por separado	0162. Deben estar presente en la ejecución del salto; como el equilibrio u otras cualidades como la potencia o la fuerza que requiere la ejecución en este caso del segmento corporales inferiores se va sumando otras cualidades como fuerza coordinación flexibilidad que van implícitas dentro de lo que es el salto, y claro no van aisladas.	0276. Toda Capacidad de ejecución del salto, amerita fuerza explosiva, coordinación, flexibilidad, equilibrio, estudiantes deben fijar rutinas diarias con el propósito de dominar su orientación en el espacio y tiempo.	0288. Como flexibilidad, ejercicios de coordinación, equilibrio, no hablamos de cualidades motrices, hablamos de técnica.	0328. No, no sé cómo definirte las cualidades motrices.	0463 La fuerza explosiva en una cualidad determinante. coordinativa para la ubicación temporo espacial para mí son dos cualidades específicas o determinantes que se deben entrenar igual que el equilibrio en ese aterrizaje

¿CUÁLES CUALIDADES MOTRICES CREE USTED QUE DEBEN ESTAR PRESENTES EN LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DEL SALTO 360°?

Cuadro 10

Matriz Numero 6. Grupo de informantes “B”.

INF7	INF8	INF9	INF10
0516. Fuerza explosiva, Flexibilidad, coordinación, entre otros, excelente condición física para que el Salto sea efectivo y cumpla con todos los requerimientos que la técnica así lo espera.	0562. Fuerza explosiva, poseer gran flexibilidad y el equilibrio	0660. No sabría definir las cualidades motrices, pero creo que la fuerza explosiva, agilidad, flexibilidad, por supuesto la coordinación, equilibrio, están presentes en la ejecución del salto y que hayan sido desarrolladas a temprana edad y progresivamente.	0670. Equilibrio, coordinación, precisión, fluidez, para ejecutar las técnicas en este caso de ese Kata.

ANÁLISIS

Los ejecutantes del Kata Unsu, al tomar en cuenta que al efectuar la capacidad del salto con giro de 360°, deben tener excelente condición física, maestría motriz y a su vez conocer sus distintas fases, así como también, cada cualidad motriz está presente, por ejemplo: la fuerza explosiva, coordinación, equilibrio, flexibilidad, que juegan papel importante para un excelente desempeño integral ya que no se dan por separadas. Por ello, resulta preocupante, el caso de algunos entrenadores de Karate-Do que desconozcan el término de las cualidades motrices, mientras que una minoría la describe como técnicas. Sin embargo, se pudo percibir de algunos entrevistados, que deben poseer el conocimiento para mejorarlas de una manera adecuada y desde edad temprana. Es importante resaltar, que dichos ejecutantes deben haber considerado primero la comprensión de cómo se debe efectuar un salto. Según D'Amico (2012) en el salto:

la elevación se logra por el conjunto de acciones de extremidades y empuje del miembro inferior o los miembros inferiores, sobre el tapete, o suelo, para superar la fuerza de gravedad y poner el cuerpo en vuelo. Los movimientos de los brazos, balanceos adelante, arriba, atrás, helicoidales o de otra índole, contribuye modestamente a la elevación y más bien se utilizan como estabilizadores y para remarcar la figura a destacar (p. 64).

Así como también, tener en cuenta las cualidades motrices que intervienen en dicho salto, permite al entrenador y a su atleta orientar su proceso de preparación cónsono. En este sentido, Ramírez (2014), enfatiza que es “la característica aptitudinal propia de las personas, apreciables en interrelación existente entre la masa, el espacio, tiempo y de la acción motriz” (p. 59)

¿CÓMO ENSEÑARÍA USTED LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DEL SALTO 360°?

Cuadro 11

Matriz Numero 7. Grupo de informantes “A”.

INF1	INF2	INF3	INF4	INF5	INF6
0070.Consideraría el método pliométrico, además de sumar ejercicios básicos de la gimnasia	0170.. Incorporaría fundamentos básicos de la gimnasia, como, por ejemplo, salto unipodal extendido al frente y agrupado, bipodal, extendido al frente y agrupado, luego más complejo con medios giros y al final giro completo	0281. Ejercitar el salto, en la barra, ejercicios por parejas, saltos unipodal, bipodal. posturas del ballet con sus respectivas posiciones desde la primera hasta la cuarta, en la barra, changement, demi-plié, extender, relevé, temp levé sin la barra, demi rond de jambe, chassé, luego elevaciones de pierna hacia adelante con medio giro, glissade, sigo con salto gato y con salto tijera	0290. Inicio con posiciones básicas del ballet, luego pas de bouree, battement fondú, glissade, a medida que los estudiantes consoliden esos fundamentos, les exijo otros paulatinamente	0348. Aplico ejercicios pliométricos, sentadillas, trotes, saltar la cuerda, cuando me lo enseñaron Fueron directo al grano, brinque y gire en el aire	0470. Ejercicios flexión y extensión de rodillas, aplico el método pliométrico, saltos unipodales y bipodales estacionarios, luego con desplazamientos al frente extendidos y agrupados

¿CÓMO LE ENSEÑARON A USTED LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DEL SALTO 360°?

Cuadro 12

Matriz Numero 8. Grupo de informantes “B”.

INF 7	INF 8	INF9	INF 10
<p>0521. Aplicaron ejercicios multisaltos, saltillos con un pie, luego con los dos de manera estática, después avanzando al frente con medio giro, con giros completos, también ejercicio llamado salto gato, salto tijera, recuerdo que insistían para el despeque del piso, además de desplazamientos en chassé al frente, en diagonales y también ejecutamos las posiciones básicas del Ballet, al principio me enredaba, pero luego me estimuló a poner más atención y resultó agradable</p>	<p>0560. Fue interesante para mí, porque primera vez que iba a tener clases de Ballet, recuerdo que hice ejercicios de postura, espalda erguida y posiciones de ballet, luego saltos estacionarios como el gato y tijera, ejercicios en la barra, Pas de bouree y glissade. En Gimnasia, recuerdo elementos básicos como saltos con un pie, con los dos, agrupados y con medios giros y giros completos, para mí fue novedoso e innovador</p>	<p>0624. Muchos ejercicios pliométricos, sentadillas, saltar la cuerda para fortalecer las piernas.</p>	<p>0689. Me aplicaron ejercicios con saltos en el mismo piso, luego desplazando con un pie, luego con dos, después sobre una plataforma donde debía caer con ambos pies, luego con ambos pies, previo con medio giro, después con giros completos, caer con un pie adelante y el otro atrás es decir separados.</p>

ANÁLISIS

Es una situación muy común que, en la práctica del Kata con salto, aplicar ejercicios rutinarios para fortalecer miembros inferiores como sentadillas, saltos con la cuerda, sobre plataforma, inclusive aplicación del método pliométrico, lo que resultaría novedoso y significativo para el ejecutante, es incorporar elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet como coadyuvante a otras disciplinas. En atención a lo novedoso para el ejecutante, se convierte en un aprendizaje significativo, que según Ausubel (1993), citado por Moreira (2012), dicho aprendizaje:

Ocurre cuando la información nueva se conecta con un concepto relevante ya existente en la estructura cognitiva (esto implica que las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que las ideas, conceptos o proposiciones relevantes ya existentes en la estructura cognitiva del educando sean claras y estén disponibles para que funcionen como un punto de anclaje de las primeras). A su vez, el nuevo conocimiento transforma la estructura cognoscitiva, potenciando los esquemas cognitivos que posibilitan la adquisición de nuevos conocimientos. (p. 1).

Resulta, por una parte, la disposición del atleta en recibir la inclusión de ejercicios innovadores que no son propios del Karate-Do, y tomarlos como medio de preparación y sean beneficioso. Por otra parte, el papel que juega los entrenadores en implementar nuevas secuencias, tomando en consideración conocimientos teóricos prácticos que tengan al momento de la enseñanza. La pliometría, según Ramírez (2014) “es un método del entrenamiento deportivo que se fundamenta en la utilización de la energía cinética de un cuerpo (externo o propio), acumulada a causa de su desplazamiento”. (p. 147). En este sentido el Ballet aplicado al entrenamiento deportivo significa:

música, oído y movimientos muy específicos de moderada, mediana y alta intensidad y dificultad, que lo convierten para los casos de arte y deporte en sinónimos de: ritmo, orientación en el espacio del cuerpo y de sus segmentos componentes, precisión de ejecución de los ejercicios, equilibrio esta-dinámico y en coordinación de movimientos en general, ya que estos también le son de gran ayuda y utilidad a todas las disciplinas deportivas de combate (entre las que son necesarias destacar las modalidades de figuras con armas y sin armas, Kata y Phumsé de las artes marciales. (López de D'Amico y Murillo, 2005, p. 1).

¿CUÁLES EJERCICIOS E IMPLEMENTOS UTILIZARÍA USTED PARA EL DESARROLLO DE LA CUALIDAD MOTRIZ-FUERZA EXPLOSIVA EN LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DEL SALTO DE 360°?

Cuadro 13

Matriz Numero 9. Grupo de informantes “A”.

Cualidad motriz	INF1	INF2	INF3	INF 4	INF5	INF6
Fuerza explosiva	0075. Netamente multisaltos, abdominales trabajos de pesas y ligas, método pliométrico	0214 Paso por paso, para lograr de manera natural. Empleo de trampolín, mini tramp.	0280 Ejercicios básicos del ballet; saltillos, la barra, trampolín, ejercicios por parejas, salto unipodal y bipodal	0294 Emplear la barra, rutina de saltabilidad, la barra, ejercicios posturales (espalda erguida elevación de la cabeza y hombros ligeros) en punta de pie. fuerza con sutileza	0404. Saltos pliométricos por parejas, sentadillas, trotar, pesas.	0463. Sentadillas, saltos pliométricos, saltar la cuerda, es importante y no está demás contar con personal calificado que nos permita profundizar en otras áreas del deporte que puedan tributar a las cualidades motrices

¿CUÁLES EJERCICIOS E IMPLEMENTOS UTILIZARON EN USTED PARA EL DESARROLLO DE LA CUALIDAD MOTRIZ - FUERZA EXPLOSIVA EN LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DEL SALTO DE 360°?

Cuadro 14

Matriz Numero 10. Grupo de informantes “B”.

Cualidad motriz	INF 7	INF 8	INF 9	INF 10
Fuerza explosiva	0522. Elementos de la gimnasia como trampolín, mini tramp, saltos repetidos con obstáculos (5 o 6)	0563. Saltos con un pie, ambos y mucho rebote, sobre trampolín, cama elástica.	0626 Repeticiones de salto, sentadillas, ejercicios pliométricos, trabajo con pesas	0699 Sentadillas, saltos pliométricos y multisaltos, es conveniente agregar elementos de otras disciplinas deportiva que aventajen al practicante y se mantenga motivado con su preparación, yo creo que agregar baloncesto, voleibol, Inclusive, considerar algunos elementos de la disciplina deportiva como la gimnasia ayudaría significativamente, además insisto aplicar todas esas recomendaciones con la finalidad de motivación a los practicantes y ahora tiempo y evitar lesiones a ellos.

¿CUÁLES EJERCICIOS E IMPLEMENTOS UTILIZARÍA USTED PARA EL DESARROLLO DE LA CUALIDAD MOTRIZ-EQUILIBRIO EN LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DE SALTO DE 360°?

Cuadro 15

Matriz Numero 11. Grupo de informantes “A”.

Cualidad motriz	INF1	INF2	INF3	INF 4	INF5	INF6
Equilibrio	081. No enfatizó	0226 Posición de la plancha con brazos extendidos a los lados	0286 Ejercicios sobre el riel de equilibrio, la barra, posición de releve con flexión de rodilla, piruetas	0297 Rutinas, caminar sobre línea imaginaria, saltar en un pie con cambios alternos	0410 Repeticiones de giros sobre su propio eje con un dedo en el piso, caminar sobre línea en el piso.	0472. Ejercicios metodológicos que permitan aumentar y desarrollar esa capacidad

¿CUÁLES EJERCICIOS E IMPLEMENTOS UTILIZARON EN USTED PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDAD MOTRIZ-EQUILIBRIO EN LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DE SALTO DE 360°?

Cuadro 16

Matriz Numero 12. Grupo de informantes “B”.

Cualidad motriz	INF 7	INF 8	INF 9	INF 10
Equilibrio	00526. Mantener el cuerpo erguido en sentido vertical, ver un punto fijo girar el cuerpo y por último la cabeza, riel de equilibrio.	0573. Giros, mirar punto fijo, cuerpo derecho y erguido	0629 Girar primero en el piso con ambos pies, luego con uno. Caminar sobre una línea	0715 Caminar sobre línea imaginaria en el piso con los ojos cerrados, caminar en punta de pie

¿CUÁLES EJERCICIOS E IMPLEMENTOS UTILIZARÍA USTED PARA EL DESARROLLO DE LA CUALIDAD MOTRIZ-COORDINACIÓN EN LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DEL SALTO DE 360°?

Cuadro 17

Matriz Numero 13. Grupo de informantes “A”.

Cualidad motriz	INF1	INF2	INF3	INF 4	INF5	INF6
Coordinación	0099 Programa de ejercicios especiales, complementa riedad de gimnasia y ballet.	0230. Estimular la lateralidad, coordinar elementos de salto con los brazos, elevación de rodillas con movimientos alternos de brazos	0290 Ejercicios concatenados, piruetas y luego saltos de gato, voltereta corta hacia delante y después pirueta para coordinación	0309 Ejercicios de ritmo variado, incorporando en forma seguida, saltos estacionarios, salto con medio giro y completo, caer en punta.	0438. Agrupar todo el cuerpo para girar y controlar	0476. No enfatizó

¿CUÁLES EJERCICIOS E IMPLEMENTOS UTILIZARON EN USTED PARA EL DESARROLLO DE LA CUALIDAD MOTRIZ-EQUILIBRIO EN LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DE SALTO DE 360°?

Cuadro 18

Matriz Numero 14. Grupo de informantes “B”.

Cualidad motriz	INF 7	INF 8	INF 9	INF 10
Coordinación	0530 Ejercicios combinados, piruetas, volteretas, multisaltos, con la posición del cuerpo de manera erguida y fluido.	0590. Saltar con un pie y ambos, para luego llevar las rodillas al pecho. Ir girando el cuerpo luego se extiende para aterrizar en el piso.	0633 Ejercicios con cambio de ritmo, alternando manos y pies y velocidad	0724 Ejercicios de ritmo, continuos y discontinuos. Volteretas, patadas y técnica de mano continúa. Combinación de ataque y defensa con pies y manos.

¿CUÁLES EJERCICIOS E IMPLEMENTOS UTILIZARÍA USTED PARA EL DESARROLLO DE LA CUALIDAD MOTRIZ-FLEXIBILIDAD EN LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DEL SALTO DE 360°?

Cuadro 19

Matriz Numero 15. Grupo de informantes “A”.

Cualidad motriz	INF1	INF2	INF3	INF 4	INF5	INF6
Flexibilidad	0110 Balanceo de brazo, tronco hiperextendido, elevaciones de pierna al frente, al lado y atrás	0240 Ejercicios para los miembros inferiores y superiores, flexibilidad pasiva y activa	0295 Elevaciones de pierna sobre la barra y deslizamiento, al frente al lado y atrás.	0315 Elevaciones de pierna, Spagat	0440 Ejercicios de amplitud. No enfatizo	0520 Elongación pasiva y movilidad activa

¿CUÁLES EJERCICIOS E IMPLEMENTOS UTILIZARON EN USTED PARA EL DESARROLLO DE LA CUALIDAD MOTRIZ-FLEXIBILIDAD EN LA CAPACIDAD DE EJECUCIÓN DEL SALTO DE 360°?

Cuadro 20

Matriz Numero 16. Grupo de informantes “B”.

Cualidad motriz	INF 7	INF 8	INF 9	INF 10
Flexibilidad	00535. Ejercicios de elevación de pierna sobre la barra con deslizamiento y sobre el piso piernas separadas en pareja, tronco al frente y a los lados.	0605. Activa; elevaciones de pierna al frente, circulares y pasiva; en parejas con piernas separadas tronco a lados, puente.	0639. Ejercicios de flexibilidad para piernas, tronco	0740 Ejercicios con pareja, para el tronco, para las piernas

INVESTIGADORA

La utilización de ejercicios e implementos, también llamados medios, dependen de la creatividad e innovación que le impregnen los entrenadores, dicha innovación, le permite crear un banco de información motriz que juegan un papel preponderante en las ejecuciones técnicas propias de la disciplina. Para Ramírez (2014) medios son “los movimientos, ejercicios físicos y las acciones motrices, son los medios por excelencia de la actividad físico corporal y deportiva, en la construcción de desplazamientos, giros, las formaciones, los apoyos, las suspensiones y las múltiples y diversas posturas corporales” (p.116). También la creatividad, como medio de la enseñanza, “es cualquier acto, idea o producto que cambia un campo ya existente, o que transforma un campo ya existente en uno nuevo”. (Csiksznmihaly, 1996 citado por Miquel, 2015, p. 1).

En síntesis, los elementos coincidentes entre las respuestas de los informantes permitieron formar las categorías generales, a los fines de esta investigación las denomino ejes conductores de la investigación, en esencia los ejes a su vez agrupan las subcategorías.

En consecuencia, emergieron cuatro matrices de las cuales se toman en cuenta para generar el constructo, las mismas fueron las siguientes: 1.- Los elementos básicos de la Gimnasia y el Ballet como medio de preparación para las cualidades motrices del ejecutante. 2. Aprendizaje significativo, donde es importante destacar la creatividad e innovación por parte del entrenador, al igual que la disposición, por parte del ejecutante. 3.- Personal calificado, es decir que la formación y actualización del entrenador es primordial. 4.- La creación de un programa de ejercicios para la preparación del salto.

Además del análisis del proceso enseñanza-aprendizaje del salto, de las matrices emergen dos categorías. La categoría uno es la capacidad de ejecución de salto giro 360° y la categoría dos es el kata Unsu. A continuación, se presentan las categorías con sus respectivas sub categorías

Categoría 1.

Capacidad de ejecución del salto con giro 360°

Subcategoría

- Elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet como medio de preparación para las cualidades motrices del ejecutante del Kata Unsu

- Innovador y Creativo la incorporación de disciplinas tributarias que coadyuven al Kata
Formación del Entrenador

Categoría 2.

Kata Unsu

Subcategoría

- Comprensión de las características del Kata Unsu
- Ejercicios para la preparación del salto en el Kata Unsu

En efecto de todas las categorías y sus respectivas sub categorías, se evidencia la posible creación de un constructo teórico, donde cada uno de los elementos sean esclarecidos del contexto de los elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet, se pretende aportar para los especialistas en Kata un banco de información motriz en relación a la incorporación de elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet como componente para la ejecución del salto con giro de 360° específico del Kata Unsu.

MOMENTO V

CONSTRUCTO TEÓRICO PARA LA EJECUCIÓN DE LA CAPACIDAD DEL SALTO CON GIRO DE 360° ESPECÍFICO EN EL KATA UNSU

Con el transcurrir del tiempo, el Karate-Do, como disciplina deportiva ha logrado gozar de una amplia popularidad, debido a la difusión, de grandes maestros japoneses que decidieron expandirlo por el mundo, logrando cautivar a más de 200 países, lo que motivó su organización a nivel olímpico, al formar parte de ese nivel, trajo como consecuencia que, cada país prepare de manera novedosa, creativa a sus atletas. Es por ello que, los entrenadores en su afán de mejorar técnicas, estrategias, medios de preparación, deben considerar otras disciplinas deportivas que coadyuven al mejoramiento de determinadas técnicas para garantizar su calidad en el menor tiempo posible.

En correlación a lo anterior, la investigadora genera un constructo teórico para la capacidad de ejecución del salto 360°, específico en el Kata Unsu, encauzado especialmente a entrenadores y atletas del karate-Do en la modalidad de Kata, donde se incorporan elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet y puedan apoyarse para la creación de un banco de información motriz, ofreciendo al estudiante ejercicios interdisciplinarios, conservando el deporte principal e incluso tomándolas como rutinas, donde el entrenador debe poseer la capacidad de innovación para sus atletas y estos estén dispuestos.

Continuando con la descripción, se plantea como primer término qué es un constructo teórico, por estar compuesto de elementos diversos y además por existir variedad de aspectos figurados tanto en la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°, como en la incorporación de elementos técnicos básicos de la Gimnasia y del Ballet, donde se toman en cuenta las cualidades motrices presente en dicha capacidad y en segundo término los elementos inherentes a la innovación de los entrenadores en la modalidad de Kata en su aplicación. De esta manera, se genera la construcción teórica de la capacidad de ejecución del salto 360° específico en el Kata Unsu.

Fundamentación teórica del constructo.

El constructo pretendido de esta investigación estuvo apoyado en la teoría como expone Martínez (2006):

es una construcción mental simbólica, verbal o icónica, de naturaleza conjetural o hipotética, que nos obliga a pensar en un modo nuevo al completar, integrar, unificar, sistematizar o interpretar un cuerpo de conocimientos que hasta el momento se consideraban incompletos, imprecisos, inconexos o intuitivos (p. 280).

Por el argumento planteado, y por la participación de los entrenadores especialistas tanto de Karate-Do como de Gimnasia y Ballet, motivado en algo más que lo innovador y creativo con la finalidad de tutelar futuras y destacadas actuaciones de sus atletas en eventos tanto nacionales como internacionales. Asimismo, se cree, otras formas de expresar que es una teoría, de acuerdo con Padrón (1994) que tiene siete significados estables: 1.- teoría como suposición, 2.- teoría como falta de concreción, 3.- teoría por oposición a la práctica, 4.- teoría como norma, 5.- teoría como creencia colectiva, 6.- teoría como opinión o postura frente a un problema, 7.- teoría como reencarnación. En exclusiva, esta investigación se apoyó en la teoría como situación frente a un problema, posición que es científica frente a los hallazgos en esta investigación, por el producto de la incorporación de los elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet para potenciar la capacidad de ejecución del salto con giro de 360° específico en el Kata Unsu y de la función de los entrenadores de Karate-Do en la modalidad de Kata.

Por tal razón, se distinguen en el proceso de preparación de sus atletas, ausencia de lo creativo e innovador por parte de ellos, y que el aprendizaje sea significativo para sus estudiantes atletas, cabe señalar que hasta el momento no existía registros científicos relacionados. Es por ello que la incorporación de elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet con la finalidad de crear un banco de información motriz que garantice dicho proceso y a la vez éste aporte a la ejecución de la capacidad de salto específico en el Kata Unsu. Es un avance de la disciplina deportiva, en derivación, todo lo concerniente a la incorporación de dichos elementos ha de ser argumento de interés para los entrenadores tanto de Karate-Do como de especialistas de Gimnasia y de Ballet.

Más allá, será ajustado a nivel teórico los aspectos que integran los elementos de la capacidad de ejecución de salto específico en el Kata Unsu, las cualidades motrices que intervienen y a su vez la incorporación de los elementos básicos de ambas disciplinas y de esa forma, generar un constructo de aspectos que apunten a un proceso de enseñanza y aprendizaje significativo para especialistas y atletas. El constructo debe estar amparado en la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (1993) quien plantea que:

Los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno. Esto se logra cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos; pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando. (p.1).

En relación a lo antecedido, se logra ventajas en dicho proceso, en cuanto produce una retención más duradera de la información, en éste caso facilitaría la adquisición de nuevos conocimientos relacionados con los anteriores que fueron adquiridos de forma significativa y dependerá de la claridad en la estructura cognitiva del estudiante atleta para que se facilite la retención de ese nuevo contenido, guardándose en la memoria a largo plazo y estarán en manos de la asimilación de las actividades de aprendizaje. Cabe destacar, que esta teoría tiene unos requisitos para lograr dicho aprendizaje, como es la significatividad lógica y psicológica, la primera tiene que ver con el material que presente el entrenador al estudiante atleta, el mismo debe estar organizado para que se dé una construcción de conocimientos. Así como también, debe poseer de significatividad, mientras que la segunda, de ese material que el estudiante atleta conecte el nuevo conocimiento con los previos y a la vez lo comprenda.

Del mismo modo, debe poseer una memoria de largo plazo para evitar olvido en poco tiempo y, además, la disposición, actitud del estudiante atleta, donde el entrenador pueda influir por medio de la motivación, la misma consta de varios tipos, para la cual resulta interesante aplicarla en esta investigación. Por consiguiente, en el tipo de aprendizaje de representación, el estudiante adquiere el vocabulario, terminologías del trío de disciplinas, considerando primero palabras que representen elementos reales de cada una de ellas, por ejemplo, caso particular del Kata los desplazamientos con defensas y ataques, mientras que, en la Gimnasia y el Ballet, desplazamiento tales como chassé, gacela, con el fin que tengan significados para ellos

Continuando con los tipos de aprendizaje, se cuenta con el de conceptos, no es más que a partir de las experiencias concretas que poseen los estudiantes atletas, en cuanto a la comprensión de los elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet como los giros, piruetas y propiamente los saltos que ellos puedan internalizar que por medio de otras disciplinas se pueden usar también como aporte para lograr determinados objetivos. Cuando se refiere a la dependencia del aprendizaje de proposición el entrenador y o especialista debe tomar en cuenta los siguientes pasos: diferenciación progresiva, es cuando el concepto es nuevo para el estudiante atleta, ejemplo; elemento técnico piruetas y giros en sus diferentes tipos, este se subordina a conceptos inclusores como el giro, de 360° en el Kata Unsu y sus cualidades motrices presentes debido que ya lo conocían, estableciendo en su proceso de aprendizaje la diferenciación paso por paso.

Agregando el aprendizaje por reconciliación integradora, el entrenador y especialista, toma en cuenta que ese elemento técnico nuevo es de mayor grado de inclusión que el que tiene el estudiante atleta cuando realiza la preparación previa para ejecutar el salto con giro de 360°. En el aprendizaje por combinación, facilita la jerarquización tanto de la técnica nueva como la técnica conocida por el estudiante atleta. He aquí, como concibe la autora los conocimientos previos del alumno, sus tipos, realidad, hechos, sucesos, experiencia y anécdotas personales y para que se de dicho proceso, el entrenador, especialista debe estar al tanto de esos previos conocimientos para facilitarlos, así como también mantenerlos motivados. Es por ello que se presenta a continuación un gráfico de la teoría de Ausubel y su proceso significativo en el Kata Unsu



Gráfico 6. Organización de la Teoría aprendizaje significativo de Ausubel

Componentes de la capacidad de ejecución de salto con giro 360° específico en el Kata Unsu

Capacidad de ejecución del salto con giro 360°

El entrenador de Kata continua con la búsqueda de nuevas alternativas, medios y métodos de preparación, para sus estudiantes atletas y unos de los métodos que incluyen es el pliomérico, para mejorar su despegue y vuelo. El informante 6, en la línea 00518, señala que “Para desarrollar el salto, mando que el alumno haga muchos saltos repetitivos y los que más implemento, son ejercicios pliométricos, para, mejorar la saltabilidad, para que sea efectivo y natural, también pesas, saltar la cuerda”. Si bien es cierto, que existen una gama de ejercicios como los mencionados anteriormente, para preparar a los estudiantes atletas, y no se trata de dejar de aplicarlos, sino de ofrecer otros que coadyuven en su desarrollo y rendimiento, como en el caso de la fase propia del vuelo, he aquí, cuando el ejecutante domine su espacio y tiempo para realizarlo. En este sentido, el informante1, línea 0010, manifiesta que “Acercas de la fusión del salto de 360, estamos hablando de la orientación en el espacio, que es un elemento de la cualidad coordinativa que yo debo considerar, primero

en qué nivel se encuentra o hacia dónde debe ir, está acompañada por dos elementos fundamentales, una de ellas es la precisión en el despegue y la otra es el aterrizaje”.

Es necesario tener presente lo que conlleva a tener un sistema bien entrenado, con experiencias sensoriales por medio de unas series de elementos técnicos, métodos y medios que le garantice ubicarse en el espacio y tiempo de ejecución en el giro de 360° con precisión en el vuelo y en el aterrizaje. Cabe destacar que, según Lázaro (2008):

las experiencias sensoriales incluyen tocar, moverse, controlar el cuerpo, ver, oír y elevarse contra la gravedad. Pero no son experiencias aisladas, porque los sentidos trabajan juntos. Cada sensorio interacciona con los otros para componer un cuadro completo de quiénes somos, dónde estamos y qué hay a nuestro alrededor. A través de la integración sensorial, el cerebro produce esta composición completa y organiza la información sensorial para nuestro propio uso. En muchos de nosotros, esta integración sensorial se sucede de manera automática, inconsciente, sin esfuerzo. La integración sensorial provee una información crucial para ser utilizada después, cuando los aprendizajes y las conductas sean más complejas. (p. 1).

Es de resaltar, que esas experiencias sensoriales, el ejecutante las adquiere naturalmente y cotidianamente, pero al agregarle otros elementos, aspectos técnicos, ejercicios sistematizados organizadamente, logra conseguir un sistema vestibular bien estimulado que le garantice fluidez, determinación y precisión tanto en el vuelo como en el aterrizaje, necesario para efectuar el salto con giro de 360 °.

Es por ello, lo interesante de incorporar otras disciplinas, que estimulen el sistema vestibular, como elementos básicos: de, piruetas, giros con mirada a un punto fijo. El informante 8, concibe en la línea 0573, que “para estimular el sistema vestibular, nos ponían hacer giros, mirar un punto fijo, cuerpo erguido”. No sólo con la aplicación del método pliométrico, saltar la cuerda y levantar pesas, con la finalidad de estimular la fuerza explosiva. responsable de añadirle a los miembros inferiores, un buen despegue y vuelos, sino también que, al efectuar el giro, el mismo tenga el dominio de su sistema vestibular y garantice éxito en su culminación.

El equilibrio, es otra cualidad presente e importante en el salto con giro 360°, su característica incluye mantenerse en distintos puntos de apoyo sobre superficies estables e inestables, hallazgo en la investigación, donde el Informante 7, suscita en la línea 00526 “Mantener el cuerpo erguido, en sentido vertical, ver un punto fijo, girar el cuerpo primero y por último la cabeza”, el fortalecimiento de los músculos de la

cadera, tobillos y rodillas, practicar movimientos específicos repetitivamente hasta perfeccionarlo, así como también entrenar el sistema nervioso, es decir cerrar los ojos para no depender de la vista para que se ubiquen en el espacio, son aspectos que se consideran para robustecer las cualidades motrices presentes y necesarias para la ejecución de salto.

En coherencia a lo concebido de la investigación, el Informante 5 en su respuesta descrita en la línea 00573 enfatiza que:

Con respecto a el equilibrio, por supuesto, pasa a ser .una capacidad perceptivo motriz determinante, ya que tiene que ver con el oído interno y el aparato vestibular, por supuesto para que se pueda aumentar su desarrollo, ya que .esta ejecución lo exige, Pues, todo esos elementos, entonces es el equilibrio dinámico que .hay que desarrolla durante cualquier ejercicio metodológico que permita el .aumento de esa capacidad en el practicante, es el fin para que tenga excelente resultado .en cuanto al criterio del equilibrio.

En la ejecución de la capacidad de salto con giro de 360°, el equilibrio dinámico, está presente cuando el participante se encuentra estático, para luego realizar el despegue, en ese momento, se convierte en equilibrio dinámico, continua la intervención de todos los grupos musculares para alcanzar el giro de 360°.

Por lo antes expuesto, tal pericia es considerada de dificultad en los cánones de evaluación. Por tal ingenio y en demanda de lograr éxito, el entrenador de Kata, debe estar claro, en el proceso de preparación y conocimientos de lo que genera tomar medidas de ese salto.

Elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet como medio de preparación para las cualidades motrices del ejecutante del Kata Unsu

En la preparación de la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°, específico en el Kata Unsu, se toma en cuenta ciertos medios que permiten lograr a mediano plazo e inversión de tiempo considerable, para consolidarlo. Por consiguiente, el entrenador planifica un sistema de entrenamiento, agregando elementos básicos de otras disciplinas complementarias como medios de preparación, teniendo significación especial, por lo educativo y formativo en el desarrollo de los estudiantes atletas, debido que son recursos con importantes componentes de compendios dirigidos al logro de sus objetivos y en unión

con los métodos son los que viabilizan y conducen dicho proceso, dando respuestas a con qué se desarrollará.

Cabe mencionar, algunos elementos gimnásticos acrobáticos como medio de preparación para las cualidades motrices, como lo señala: Morenilla, López y Cudeiro (s.f)

Los saltos gimnásticos acrobáticos representan habilidades motrices con rotaciones aéreas que finalizan en aterrizajes podales en los que se debe anular toda la cantidad de movimiento lineal y angular poseído. Diversas informaciones sensoriales pueden ser determinantes en el control de estas habilidades (p. 1).

En el ámbito del Kata dichos entrenadores dirigen principalmente al desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices básicas y hacia la propia modalidad.

El papel de los medios de enseñanza es significativo para el desarrollo de los conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades físicas que puedan asegurarse, ya que sin ello no sería posible cumplir su objetivo en la planificación de una clase entrenamiento, de acuerdo con lo planteado. Cabe considerar que requieren del predominio de estos, en concordancia con lo planteado por Hernández, Rodríguez y Conde (2013) que señalan:

Los medios, requieren del dominio por parte de los docentes, de las particularidades individuales de los alumnos para proyectar su desarrollo futuro como resultado del aprendizaje y también implica determinar las principales necesidades que los encargados de dirigir el proceso tienen para conducirlo con efectividad; de ahí que el sistema de medios de enseñanza se proyectó a partir de los contenidos que contribuyeran a la formación de habilidades y capacidades de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje (p. 1) .

En relación con lo anterior, el entrenador tiene un rol fundamental en el proceso de preparación de sus estudiantes-atletas, demostrar dominio de los medios, así como también respetar sus particularidades y conducirlos con eficacia, escogiendo medios que le permita el logro de sus objetivos. expresado en los hallazgos en esta investigación, para lo cual el informante 1, señala en la línea 00103:

Vas a considerar el ballet y la gimnasia artística como tal, los dotes que van a aportar de manera temprana en niños q vienen con cierta torpeza motriz, porque no se mueven en su casa, así como también, criterios fundamentales en la coordinación, precisión en el movimiento los dos importantes que se te presenten como coadyuvante en el desarrollo del kata.

En este sentido, se establece la tipología de los medios de enseñanza atendiendo a la forma de su organización que se adopte, lo que permite diversificar las tareas para su

aplicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje del Kata en función de la formación integral de la personalidad, y de lo que se desee, es decir los especialistas de las disciplinas coadyuvante aplican como medio de preparación: variedades de saltos, como por ejemplo, al frente, atrás, agrupados o extendidos con medio giro o con giro completo, gacela, entre otros. para la cualidad motriz fuerza explosiva en miembros inferiores, coordinación, equilibrio, flexibilidad, y sobre la base de estos fundamentos, la caracterización del sistema de medios que responde a la necesidad actual de crear condiciones en su proceso de ejecución del Kata Unsu, para que los estudiantes-atletas, puedan utilizar y transferir sus conocimientos a situaciones planteadas en la clase entrenamiento.

En el caso del Kata donde el contenido está dirigido principalmente al desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices, es tan significativo el papel de los medios de enseñanzas para la adquisición de esos conocimientos, que pudiera asegurarse que sin ello no sería posible cumplirlos. La incorporación de dualidad de esas disciplinas, tiene un propósito motivador que los especialistas deben sacar provecho e incentivarlos para que estén dispuestos a aceptarlos. Corresponde mencionar, las cualidades motrices, como la fuerza explosiva, flexibilidad y las capacidades coordinativa y equilibrio, juegan un papel preponderante para la ejecución del salto en el Kata Unsu, manifestado en los hallazgos de la investigación, para ello el Informante 2 en la línea 00161 expresó que “el equilibrio u otras cualidades como la potencia o la fuerza, ejecución en este caso del segmento corporales inferiores se va sumando otras cualidades, como fuerza, coordinación, flexibilidad, estas que van implícitas.”

Dentro de lo que es el salto, cabe recordar que la conjugación y manifestación de la participación de las cualidades motrices, es los que van a ayudar a desarrollar las distintas debilidades que presenten estos atletas. Como lo era la fuerza, la potencia que se necesita para poder entonces tener la rapidez del salto en el momento de ejecución, acompañado de todos los segmentos corporales. En el mismo orden de ideas, Mannon, citado por Cortegaza (2003) al hablar de las cualidades motrices:

reflexiona sobre cómo éstas se aprecian unidas a la ejecución de los movimientos técnico - tácticos y físicos en sentido general, son los que expresan el nivel de desarrollo de una habilidad determinada. Por ello, el profesor debe de tener en cuenta, por ejemplo, si en la estructura del movimiento hay fluidez, fuerza de salida adecuada, aceleración del movimiento (p 1).

Sin embargo, el desconocimiento de las cualidades motrices por parte de algunos entrenadores, en particular la duda de la terminología, ciertas nociones de casos señalados en los hallazgos de la investigación, caso informante 4, lo manifiesta en la línea 0288. “Como flexibilidad, ejercicios de coordinación, equilibrio, no hablamos de cualidades motrices, hablamos de técnica”, mientras que el informante 6, se refiere en la línea 0328. “No, no sé cómo definirte las cualidades motrices”. Al igual que el informante 8, lo expone en la línea 0660. “No, sabría definir las cualidades motrices, pero creo que la fuerza explosiva, agilidad, flexibilidad, por supuesto la coordinación, equilibrio, están presentes en la ejecución del salto”.

En afinidad con lo anterior, el pretendido de la investigación es destacar las cualidades motrices presentes en la capacidad de ejecución del salto en el Kata Unsu, para que estas sean desarrolladas también a través de la incorporación de elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet como medio de preparación para los ejecutantes de Kata, independientemente que entrenadores y especialistas no las identifiquen o señalen dentro de su contexto, podrán guiarse y orientarse, por medio del aporte de esta investigación.

A continuación, el modelo de los medios de las disciplinas tributarias para el kata Unsu:

Cuadro 21

Elementos básicos de la Gimnasia y del Ballet como medio de preparación para las cualidades motrices del ejecutante del Kata Unsu

MEDIOS	CUALIDADES MOTRICES
Acrobacias: -Voltereta corta adelante. - Voltereta hacia atrás. - Apoyo invertido. - Rueda. - Parada de cabeza. - Parada de antebrazo.	- Ubicación Espacio y Tiempo. - Equilibrio.
Salto: -Bipodal agrupado al frente. - Unipodal al frente. - Bipodal agrupado con medio giro. - Unipodal agrupado con medio giro. - Unipodal agrupado con giro completo. - gato, tijera. - Passe Boure. - Assamblé. - Glissade. - Rond de Jambe a L'air. - Piruetas.	- Fuerza explosiva. - Equilibrio. - Coordinación.
Tronco Flexión Hiperextensión Cadera Coxo-femoral Spagat Split	Flexibilidad



Innovación y creatividad

Todo lo que está ocurriendo en la dialéctica el Karate-Do, con su expansión en el mundo y su presencia en el programa olímpico, hacen que la creatividad e innovación sean elementos que los entrenadores utilicen a fin de que evolucionen y desarrollen mecanismos transformadores. Unir esfuerzos de equipos interdisciplinarios, a parte de sus especialistas, psicólogos, preparador físico, incorporar otro personal altamente calificado tanto de Gimnasia y de Ballet, tiene la finalidad de obtener estrategias acordes a la evaluación del kata. En función de ser creativo e innovador Hernández (1999, citado por Iglesias y Rodicio, 2003) lo identifican,

Como el conjunto de aptitudes vinculadas a la personalidad del ser humano que le permite, a partir de una información previa, y mediante una serie de procesos internos (cognitivos), en los cuales se transforma dicha información, a la solución de problemas con originalidad y eficacia (p. 1).

La presente cita, permite determinar lo creativo que puede ser el ser humano, en cuanto a sus necesidades, en este argumento, innovar y crear estrategias por la necesidad de destacar y ser exitoso como entrenador, y una de las claves es aparte de sumar personal altamente calificado, también es necesario actualizarse, esta es otra opción que le permite realizar cambios significativos. El informante 7, especifica en la línea 000446

consideró que debería haber alguna tesis o algún programa que ayude a que el atleta desde temprana edad, pueda ir desarrollando diferentes elementos .o diferentes destrezas ,y, mejorando las que ya tiene, para poder realizar el Salto o giros .de 360 grados, ah!, una de las cosas que aportaron en mi experiencia, tanto en el ballet como la gimnasia, fue que me ayudaron a desarrollar ciertas cualidades motrices que ya .yo tenía pero me ayudaron a aumentarlas y permitiéndome, así llegar a tener la calidad que yo quería y que pude conseguir en la realización de mí Kata y .específicamente en El Salto de Unsu , que era el Kata que estábamos realizando para la competencia

He aquí, la importancia de reflexionar por parte de los entrenadores en incorporar otras alternativas de medios de preparación, para esto es necesario su continua preparación y formación.

Formación del Entrenador Kata

Entrenadores y atletas, tienen ideas claras y precisas que, por medio de la formación, se adquieren nuevas herramientas para continuar incursionando, experimentando en la aplicación o incorporación de otras disciplinas que tributen a la práctica del Kata. Sin embargo, son pocos los entrenadores de esta modalidad, que se atreven a incorporar nuevas estrategias en la ejecución de sus clases-entrenamientos, sobre todo cuando se refiere al intento de tomar medidas en sus estudiantes, al momento de ejecutar el salto específico en el Kata Unsu. Se mantienen con ejercicios de preparación física, de rutina, evidenciado en los hallazgos de esta investigación, en donde el informante 6, lo ejemplifica en la línea 00404 expresando “saltos pliométricos por parejas, sentadillas, trotar, pesas”.

Llama la atención en cuanto a la existencia de entrenadores que deben evitar caer en rutinas tediosas, por falta de buscar otras estrategias que lo capaciten y lo mantengan actualizado para que puedan impactar y mantener la atención de sus estudiantes atletas. En este sentido, Vásquez (2017) señala que:

cuando hablamos de formación, nos referimos a toda actividad realizada en una organización respondiendo a sus necesidades, buscando mejorar la actitud, el conocimiento, las habilidades o conductas de su equipo de trabajo. La formación permite evitar la obsolescencia de los conocimientos del personal (p. 1).

En dependencia a lo expuesto, desde el punto de vista pedagógico del Karate-Do, es motivo para genera una cantidad de razones de cómo enfrentar constantemente a situaciones de ajustes, adaptación, transformación y desarrollo, por eso el entrenador debe estar actualizado. Por lo tanto, al incorporar nuevas herramientas, como se demuestra en la investigación es una manera de fomentar que el entrenador de Kata se mantenga al día y pueda demandar actuación de élite para sus atletas. Cabe tomar en cuenta, la posición de los estudiantes atletas, cuando recibe de su entrenador estrategias novedosas, motivadoras, sin dejar de ser exigente para aportarles beneficios y que obtengan rendimiento.

Cabe mencionar, la situación de preparación del seleccionado nacional que participó en los juegos suramericano del año 1994, que recibió elementos básicos tanto de Gimnasia como de Ballet para mejorar sus condiciones tanto físicas como de expresión corporal,

hallazgos de esta investigación en el cual lo plantea el informante 7 en la línea 00414 donde manifiesta “Personal Calificado que cada uno de estos ejercicios que realizamos durante los entrenamientos era, para mejorar la calidad de las técnicas del Salto de Unsu y en el Kata. general, Pues, nosotros tuvimos la ayuda de un personal altamente calificado”.

Es pertinente, analizar las experiencias de otros atletas, que no han recibido hábitos nuevos con otras disciplinas deportivas, como contribución para la ejecución del salto en el Kata Unsu, solo han realizado ejercicios rutinarios, inclusive hasta en clases especiales con maestros de trayectoria reconocida, aún, cuando el objetivo principal es enfatizar, el salto en el Kata Unsu, hallazgo de esta investigación, donde el informante 9, se refiere en la línea 00624 “Muchos ejercicios pliométricos, sentadillas, saltar la cuerda para fortalecer las piernas”.

Haciendo referencia de la formación del entrenador de Kata, debe invertir tiempo dinero, para que garantice performance de sus estudiantes atletas en mediano, a largo plazo y estar a la vanguardia del deporte de élite

Kata Unsu

En líneas generales, el Kata, describe propiamente particularidades específicas en su contenido, y estas son apreciadas por expertos evaluadores que juzgan para dar veredictos con ponderación y de esa manera determinan cuál ha efectuado su mejor actuación. Según el reglamento de la Federación Mundial de Karate-Do (2019) el Kata “debe guardar los valores y principios tradicionales. Debe ser realista en lo que se refiere al encuentro y demostrar concentración, potencia e impacto potencial en sus técnicas. Debe demostrar fuerza, potencia y velocidad, así como gracia, ritmo y equilibrio” (p. 42).

En afín a lo referido, destaca recapacitar, el arraigo del ejecutante en cuanto a hacerse de gracia, ritmo y equilibrio en su demostración, elementos que se compaginan como deporte de arte competitivo, y de esa manera, solventan soluciones de evaluación parecidas a la Gimnasia, Nado sincronizado, por citar algunas que pertenecen a ese grupo. He aquí, la puesta en práctica para incorporar otras disciplinas que tributen dichos elementos, que van a depender tanto de la creatividad del entrenador como la disposición del practicante en recibirlas.

Desde la misma fuente, a continuación, se mencionan criterios para la evaluación del kata:

1. Nivel Técnico a. Posiciones b. Técnicas c. Movimientos de transición d. Timing e. Respiración correcta f. Concentración (KIME) g. Conformidad: Consistencia en la realización del KIHON del estilo (Ryu-Ha) en el Kata.
2. Nivel Atlético a. Fuerza b. Rapidez c. Equilibrio. (p. 41) (IDEM).

Lo antes señalado, son aspectos que se toman en cuenta en la clase entrenamiento en función de la competencia, el entrenador de Kata, también estima maestría de su estudiante atleta, condición física, al igual que planifica suficientes estrategias metodológicas para respetar sus características individuales, razón por la cual, considera al Kata Unsu como predilecto y de alta apreciación. No obstante, para la comprensión del ejecutante, son pocos los entrenadores que lo desglosan primero antes de demostrarlo, como lo señala en esta investigación el informante 5 (línea 0560) “primero caracterizar el Kata para que el ejecutante vaya teniendo una idea clara de su contexto, para luego aplicar ejercicios de flexión y extensión de rodillas, aplico el método pliométrico, saltos unipodales y bipodales estacionarios, luego con desplazamientos al frente extendidos y agrupados”. Caso contrario fue el informante 6, detallados en la línea 0348. “Me lo enseñaron, directo al grano, brinque aquí y gire en el aire”.

Sánchez (2010) caracteriza el kata como “una fase descriptiva con fines de identificación, entre otros aspectos, de los componentes, acontecimientos (cronología e hitos), actores, procesos y contexto de una experiencia, un hecho o un proceso” (p. 1). Es así como caracterizar, forme parte de las estrategias del proceso de enseñanza aprendizaje como algo previamente que se debe identificar como su nombre, significado y organizar a partir de ellos la descripción de sus elementos técnicos de defensa, ataques de una forma estructurada y posteriormente establecer su coherencia de forma crítica para esclarecer su finalidad. En las competencias de Kata, se percibe como cada entrenador ha sacado el mayor de los provechos en la preparación de sus participantes, en cuanto a escogencias del repertorio o lista de Kata. Unsu es reverenciado como majestuoso, fuerte y determinante para decidir. a la hora de clasificar en cuartos de final, inclusive hasta finales competitivas, los maestros de trayectoria reconocida los escogen como prioridad en los contenidos de clases magistrales para estudiantes atletas con cierta experiencia y madurez motriz.

Sin embargo, al momento de enseñarlo, utilizan diferentes métodos tales como fraccionado o el método global, pero en la preparación del salto propiamente, solamente lo explican cómo deben ejecutarlo. Son minorías, los que dedican tiempo en caracterizarlo, analizarlo y explicar breve reseña histórica, y menos dedican el análisis del salto como sus fases, trayectoria y músculos que intervienen.

En cuanto a clases magistrales, es común entre maestros de nivel, aplicarlas en giras internacionales, nacionales hasta regionales, con finalidades de continuar creciendo como grupo u organización, debido que mientras más consolidados se encuentren, les proporciona prestigio y estatus dentro del mundo marcial del Karate -Do. Sin embargo, no garantiza que la enseñanza se logre con detalles y afiancen dicho aprendizaje por parte de los participantes. El Kata Unsu, no escapa del contenido de clase magistral. Para Bohalem (1965, citado por Acosta, 2002) la clase magistral “consiste en la exposición o disertación de un conocedor de un tema ante un auditorio interesado. Según el modelo interaccionista esta técnica se mantiene el principio de liderazgo intelectual del disertante a los participantes” (p. 1).

Lo antes señalado, se toma como un tiempo de enseñanza ocupado principalmente por la exposición del facilitador manteniendo barreras de comunicación entre el estudiante, solo dedica a demostrar, son pocos los que explican o preparan al participante primero cognitivamente antes de ofrecer detalles o caracterizar el Kata, En el caso de Unsu, fases de salto, al igual que permitirles que interactúen para esclarecer dudas y el participante, no hace otra cosa que escuchar. Asunto contrario, cuando el maestro dedica el tiempo para explicar, caracterizarlo, el ejecutante disfruta y a través de la información logra internalizar las defensas, ataques y la combinación entre ambas, aunado a la concatenación de las técnicas.

Es por tal razón, que al interpretar el significado de Unsu (mano de nube), tiene relación con el movimiento de separar las nubes con las manos abiertas que aparece dos veces en el kata, al principio, y tras levantarse del suelo después de la patada circular, manos que abren las nubes. También venga de sus aplicaciones, que parecen girar en torno a evasiones y liberaciones de muñecas. Si éste fuera el caso, entonces quizá el nombre haga referencia a tener manos como nubes en el sentido, que son difíciles de agarrar, es decir, aparecen y desaparecen.

Ejercicios para la enseñanza del salto del Kata Unsu

Algunos entrenadores buscan la manera de resaltar en su ámbito, preparándose constantemente, incluso solicitar ayuda de otros expertos o especialistas, cuando carece de algún conocimiento o medios de preparación para sus estudiantes atletas, suman esfuerzos, solicitando asesorías para la preparación de las cualidades motrices. Como lo manifiesta Lance (1981, citado por López y Murillo, 2005):

El entrenador Rockne estaba conciente que el futbol y los movimientos de danza comparten competencias: como flexibilidad, fuerza, resistencia, agilidad, equilibrio y control del peso, y percepción de movimiento.... Muchos ejercicios de estiramiento de la danza y técnica de yoga están siendo incorporados en las sesiones de entrenamiento del futbol americano profesional. (p. 11).

Lo citado previamente, refuerza, las bondades que proporcionan la incorporación de otros especialistas para robustecer las cualidades motrices. En la situación de éste estudio, se obtuvo en estimación, la necesidad de agregar otras herramientas para mejorar la capacidad de ejecución del salto en el Kata Unsu, referido en los hallazgos de esta investigación, el informante 1 expresó en la línea 0010:

una gran gama de ejercicio básico técnico que le permitan asimilar con mayor facilidad y en menor tiempo ejercicio de mayor dificultad o de mayor complejidad, pudieran presentarse como coadyuvantes al karate colaboradores como contribuyente, yo lo llamo tributarios, pueden haber movimiento a través de un programa de ejercicios especiales para tal efecto con el apoyo de la gimnasia artística y el ballet.

Lo coadyuvante y tributario para otras disciplinas, es lo que resulta novedoso, creativo y atractivo, tanto para los especialistas, entrenadores y estudiantes atletas. Es por ello, que el tributo de ambas disciplinas, avala la calidad de ejecución de salto, es decir; como lo formula Solórzano (2002), entrevista en relación al Ballet aplicado al entrenamiento deportivo cuando destaca que es de gran importancia para la coordinación y

la ubicación en el espacio, así como en la ejecución de los giros y saltos en el Kata, mejorando la postura e incrementa la resistencia aeróbica proporcionando buena preparación física.

Obtener una excelente ubicación en espacio y tiempo durante la ejecución de la capacidad del salto del Kata Unsu, es para los estudiantes una garantía de fortaleza para alcanzar actuaciones destacadas durante su participación en eventos élite. Se permite acentuar, que la incorporación de esas disciplinas, resulta interesante para ellos ya que estén dispuestos recibir toda esa gama de ejercicios, que resulta novedosa y atractiva, además, le suministra beneficios y ventajas sobre los demás que no tengan dicha contribución, incluye señalar, que las cualidades motrices que están presentes en la participación de la mencionada pericia, por mencionar una de ellas, es la, flexibilidad. Se describe como ejemplo; cuando el estudiante atleta una vez que ha realizado el salto del Kata Unsu, éste aterrice de manera segura y en apoyo facial con amplitud de piernas separadas, manteniendo uno de sus miembros inferiores flexionado y el otro extendido. (ver anexo C).

Demostrando amplitud de separación en ambos miembros, en cuanto a miembros superiores, ambas manos se apoyan en el piso y con los codos extendidos. En dicha amplitud de los miembros se puede estimular con unos de los elementos básicos o medios de ambas disciplinas, se alcanza mencionar, la mariposa, por ejemplo, que consiste desde la posición sentado, en la separación de los muslos con rodillas flexionadas, manteniendo ambos pies junto a nivel de su planta, con la espalda recta y tratar que ambas rodillas lleguen al piso (ver anexo D). Otro ejercicio para la separación de miembros inferiores sería coxofemoral en pre Spagat, radica en ubicar una rodilla al piso manteniéndola flexionada, mientras que la otra pierna se eleva y se extiende al frente. (ver anexo E).

Continuando con la misma cualidad motriz, pero de la flexibilidad de tronco, se puede utilizar el puente. (ver anexo F). Otras cualidades por mencionar, son: la fuerza explosiva, coordinación, equilibrio se adjudican sistematizar algunos elementos como el salto: unipodal, bipodal, extendido o agrupados, con medio giro y con giro completo, salto tijera que se efectúa con rechazo unipodal y ambas piernas de manera alterna se cruzan en el aire con las rodillas extendidas (ver anexo G) y, el salto gato es parecido a la tijera pero ambas rodillas se flexionan.(ver anexo H).

También se puede agregar otro elemento básico del Ballet como es el Assamblé (adelante y lateral) ayuda a desarrollar la fuerza explosiva y el equilibrio entre otras, debido que es importante el despegue y vuelo del salto del Kata Unsu, el mismo lo inicia el ejecutante desde la posición de pie con ambas piernas cruzadas y extendidas a nivel de las articulaciones de las rodillas. (ver anexo I). Luego para separarlas y realizar un salto durante la elevación del cuerpo y después unir las antes del aterrizaje, para estar en posición para el siguiente movimiento, ubicarse como al inicio con piernas cruzadas, manteniendo la extensión en ambas. Estos son ejemplos sencillos de elementos básicos de las disciplinas que van a determinar la contribución tanto el desarrollo de esas cualidades como también favorecer la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°. Cabe mencionar que las cualidades no se dan por separado, solamente para su explicación y aporte de esos elementos se ha descrito de manera fraccionada. Alusivo en los hallazgos de esta investigación, el Informante 1, lo interpreta en la línea 0050 “Acuérdate que ninguna cualidad física o ninguna capacidad física existe de manera aislada, ellas pueden ser medida de manera aislada pero siempre va a intervenir alguna para complementar a la otra”. El principio de complementariedad, según Arroyave (2006) consiste en:

Apropiarse y aplicar un repertorio de modelos, equivale a desarrollar flexibilidad y competencia profesional, ya que todo profesor se enfrenta con una amplia gama de problemas; cuanto mayor sea su repertorio de modelos, más amplias y creativas serán las soluciones que podrá generar. La utilización de único modelo desarrollará sólo determinadas capacidades; si se emplean diversos modelos se desarrollará una educación más integral. (p 1).

En cuanto a lo antecedido, resulta sustancial apropiarse de precedentes o de sumatorias de experiencias de otras competencias que permitan robustecer conocimientos previos o innovar con los nuevos y de esa manera contribuir en este caso a la educación motriz integral de los ejecutantes del Kata Unsu. No obstante, la ejecución de hábitos técnicos por medio de la asimilación de elementos fundamentales del Ballet se adquiere simultáneamente, como se refiere Ramírez (2005, citado por López y Murillo, 2005) “Instrumento complementario para el desarrollo y la educación de la expresión corporal como el máspreciado lado del lenguaje no discursivo, contribuyendo así con la educación ética y estética de quienes lo acojan como medio de una práctica frecuente” (p 1).

He aquí la validez de organizar sistemáticamente una rutina de ejercicios, que permita ejecución de hábitos técnicos para el mejoramiento de la performance para los ejecutantes de la modalidad de Kata, que le permita trabajar con ritmos, poses, giros, desplazamientos variados, saltos, coordinación, elementos fundamentales para la realización del Kata Unsu. Todo ese despliegue de información, que esté en manos del interés y creatividad del entrenador para lograr objetivos planteados. y de la disposición del practicante.

Se propone el uso de un instrumento que permita abordar por pasos y de manera sistemática el proceso de preparación para los ejecutantes del Kata Unsu, el cual puede apoyar el trabajo de los especialistas y entrenadores de ambas disciplinas, para posterior evaluación del año y hasta finalizar el ciclo correspondiente, en este caso cuando el atleta consolide su actuación en competencia, se indica a continuación con el siguiente cuadro;

Cuadro 22

Instrumento de Evaluación.

INDICADORES	Si	No
Caracterización del Kata		
Fases del salto		
Planos y Ejes de ejecución		
Músculos que intervienen		
Elementos básicos de la Gimnasia y Ballet como medio de preparación para cada cualidad motriz		
Aplicación del método pliométrico		

Propósitos del Constructo

Propósito General

Generar un constructo con elementos teóricos, que ayuden al perfeccionamiento técnico de Kata Unsu.

Propósitos Específicos

- Develar los elementos básicos de Gimnasia y Ballet como medio de preparación para cualidades motrices presentes en el salto específico de Kata Unsu.
- Mejorar el proceso de preparación del practicante de Kata y la calidad de la ejecución de salto 360°.

Generar elementos teóricos, orientado especialmente a entrenadores de kata, motivados en la creatividad e innovación de articulación con disciplinas tributarias con Gimnasia y Ballet, como su medio de preparación, donde el principal elemento técnico a abordar, el salto, como la ejecución plausible del kata Unsu, que permita el apoyo para desarrollar las necesidades motrices del estudiante-atleta desde su llegada al Dojo. Señalando a cada cualidad motriz con su respectivo ejercicio interdisciplinario, esto sin olvidar el deporte principal, su esencia y su objetivo. Solo incluyendo elementos técnicos básicos obligatorios para el desarrollo de cualquier cualidad e incluso tomándolas como rutinas o como acondicionamiento neuromuscular en la clase-entrenamiento y que el entrenador posea capacidad de innovar e impactar a sus atletas.

Validación del constructo teórico de la capacidad de ejecución de salto con giro de 360° específico de Kata Unsu.

A fin de realizar la validación de contenido, se consideran una serie de criterios para evaluar teorías. De acuerdo con Martínez (2006), se señalan algunos criterios que se han encontrado relevantes y útiles en la validación y evaluación de las teorías, entre ellos se encuentran: Coherencia interna: este es el criterio más importante, todos los componentes y los elementos consecuentes de una teoría se relacionan entre sí, sin contradicciones, de forma consistente y bien integrada. Lo particular de este constructo teórico para considerar este criterio, es la necesidad de implementar la incorporación de elementos básicos de la Gimnasia y de Ballet como medio de preparación para las cualidades motrices presentes en el ejecutante del Kata Unsu.

Consistencia externa: es la compatibilidad que se aprecia entre los elementos que integran una teoría y el conocimiento que se ha establecido en el campo de estudio. De tal forma que esencial es la capacidad de ejecución del salto 360° específico en el Kata Unsu, como continua.

Comprensión: en igualdad de condiciones, una teoría será mejor que otra si abarca o se relaciona con un amplio campo de conocimientos; es decir, si logra integrar y unificar un amplio espectro de ideas en el área. De este modo, la capacidad de ejecución del salto,

aunque se apoya principalmente en los aspectos filosóficos y pedagógicos, también toma parte de la psicología, y muy especialmente el conocimiento por medio de la formación.

Capacidad Predictiva: una buena teoría debe ofrecer la capacidad de hacer predicciones sobre lo que sucederá o no sucederá, si se dan ciertas condiciones especificadas en ella, además por cierto es trascendente, este criterio es que la confirmación de una predicción se hace a través de hechos observables. Es así como, obviar la existencia de la formación en entrenadores, para lograr una competencia más justa a la posteridad, posibilita condiciones adversas para el futuro del deporte, y el constructo se basa principalmente en hechos observables.

Originalidad: las más fecundas revoluciones del conocimiento han consistido en la introducción de teorías que, lejos de limitarse a condensar lo sabido, nos obligaron a pensar de un modo nuevo, a formular nuevos problemas y a buscar nuevas claves de relaciones y de conocimientos (Bunge 1975, citado en Martínez, 2006). De este modo, se aportan nuevas alternativas, en relación con la tan preciada objetividad en la capacidad de ejecución del salto en el Kata Unsu, o especialmente en la modalidad de Kata, emprendiendo además nuevas formas de comprensión de la realidad en el campo del Karate-Do, ya es momento de apoyar desde las bases científicas del conocimiento.

Simplicidad y Parsimonia: en igualdad de condiciones es preferible la teoría más simple, por su claridad y diafanidad. En relación al constructo planteado a los fines de esta investigación reúne las características tanto de ser simple como claro, muy reconocidos más antes no habían sido clasificados como tal, y en cuanto a la claridad se plantea desde la visión teórica que apoya en su sentido originario.

Potencia heurística: una buena teoría debe sugerir, orientar y dar paso a nuevas investigaciones, esto se vislumbra planteando problemas interesantes y facilitando el diseño de estudios y experimentos de gran proyección en el área. Es preciso señalar, que este constructo teórico devela la presencia de elementos presentes en la capacidad de ejecución del salto de 360° no están hasta ahora en otros estudios, por cuanto a partir de esta investigación, pueden surgir, emerger otras formas de concebir esto desde el punto de vista científico, no solamente para la investigación sino también para la aplicación.

Práctica: una teoría fácil de aplicar será mejor que otra que en igualdad de condiciones, es de difícil aplicación. Es por ello, que el constructo teórico de la capacidad

de ejecución del salto en el Kata Unsu, es aplicable hacia la preparación de los estudiantes atletas, debido a la presencia de esos elementos básicos (Ballet y Gimnasia) que no habían sido hasta ahora estudiados, con la intención de mejorar la función de los entrenadores.

Contrastabilidad: toda buena teoría debe ser susceptible de confirmabilidad y de refutabilidad, aunque tal vez solo se pueda confirmar y nunca refutar o viceversa, y esto es aplicable a todos los constituyentes de la teoría. Todo esto depende mucho de la naturaleza del objeto a que se refiere esa teoría. En este sentido, se destaca que la contrastabilidad de la capacidad de ejecución del salto 360° específico en el Kata Unsu son confirmables y que puedan refutarse mediante un examen crítico y exhaustivo que se le aplique a los conceptos planteados, permitiendo medir su nivel de objetividad. Es preciso señalar, que la información contrastada en el constructo teórico, engloba un conjunto de elementos señalados, entrenadores y practicantes de Kata, y el resto de actores especialistas en Ballet y Gimnasia.

En general el constructo se integra por diversos compendios que fueron señalados por separado anteriormente, ahora se muestra en el grafico siguiente la configuración integral del mismo.

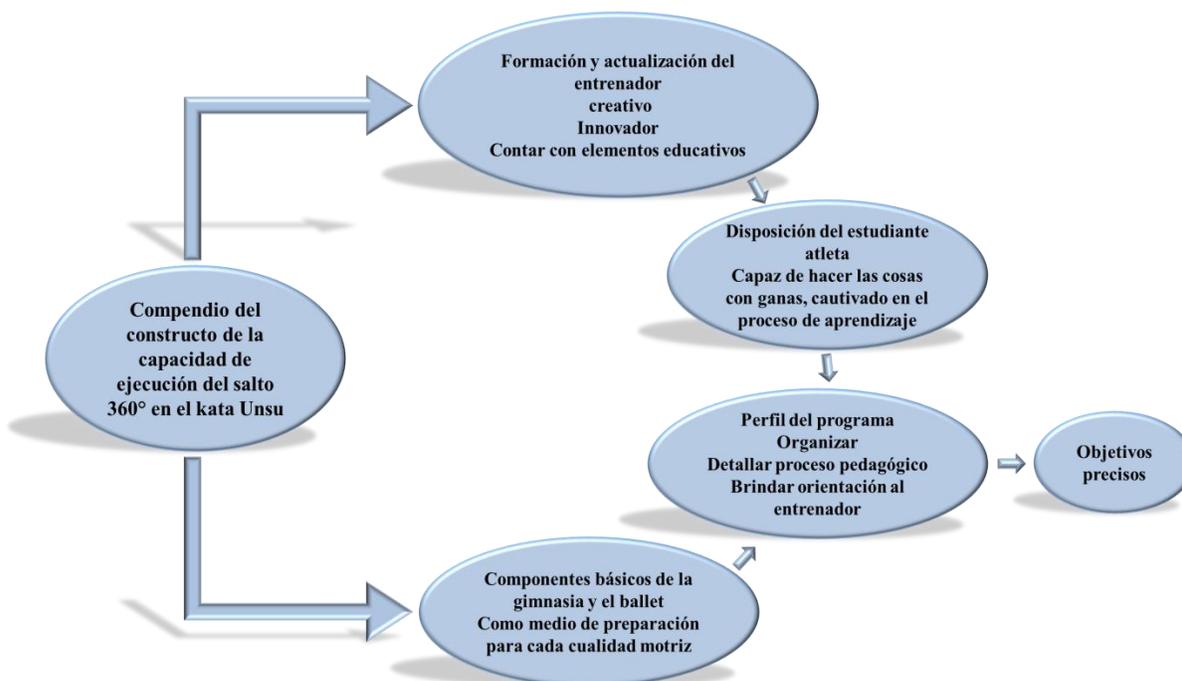


Gráfico 7. Constructo teórico de la capacidad de ejecución de salto con giro de 360° específico en el Kata Unsu.

MOMENTO VI

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

Conclusión

Las principales conclusiones derivan de la necesidad de generar un constructo teórico de la capacidad de ejecución del salto específico en el Kata Unsu, con los elementos técnicos básicos de las disciplinas gimnasia y el ballet, lo que llevó a la autora al estudio de las diferentes estrategias utilizadas por los entrenadores y las realizadas por los atletas para llevar a cabo dicho salto con giro de 360°, concluyendo que no existe una enseñanza específica o exacta para la ejecución, así como persiste una preparación previa rutinaria de las cualidades motrices propias a desarrollar para el logro del salto. Si bien es cierto, todo deporte incluyendo las disciplinas descritas, requieren de preparaciones y cualidades condicionantes para el atleta, al unir estas disciplinas con sus elementos básicos se puede alcanzar un nivel de desempeño tanto a corto como a largo plazo sobre las destrezas ante pericias y contratiempos que demande la ejecución.

Una vez comprendida la importancia de salto en el kata Unsu, es prudente señalar que cada elemento técnico básico de la gimnasia y el ballet coadyuvan a realizarlo. Si se observa las habilidades adquiridas por atletas de gimnasia y el equilibrio y estética de los atletas de ballet, concluimos que cada persona es portadora de un sinfín de cualidades dotadas desde su nacimiento, desarrollarlas en su crecimiento es parte fundamental de los deportes y entrenadores.

El kata Unsu, esquema de gran competitividad, elegante, ponderado y valorado en grandes competencias ha tomado popularidad entre los atletas los cuales quieren demostrar sus cualidades en la ejecución de salto, descrito por los entrevistados como; un salto de mucho equilibrio, con gran fuerza explosiva, amerita equilibrio, entrega y preparación, la cual carecieron en el momento de ellos realizarlo. Es decir, se centraron en el objetivo de practicar el kata con la finalidad de aprenderlo más no, tuvieron una previa preparación para agilizar su salto. Finalmente, la ejecución de un salto con giro 360° con un despegue y

un aterrizaje impecable amerita entrenadores integrales conscientes de la importancia de la preparación físico-deportiva, así como, de atletas impetuosos por la innovación. Lo que lleva a concluir que para obtener resultados satisfactorios en el ámbito deportivo se requiere de equipos multidisciplinarios que conlleven al desempeño de los objetivos con la brevedad, la calidad y sobre todo preservando el estado integral de salud del atleta.

Una vez concluida la investigación, se reflejan hallazgos contraproducentes entre lo expuesto por los especialistas y lo vivido por los atletas, ya que estos últimos desconocían en su momento los elementos técnicos básicos de la gimnasia y el ballet y, mantuvieron su preparación con rutinas físicas, hasta que se logra una formación integral con la unificación de las tres disciplinas como preparación para un importante evento. De ahí nace la curiosidad de recopilar esa información para provecho de presentes atletas y entrenadores; es decir, incorporando los elementos técnicos de la Gimnasia y el Ballet, como por ejemplo la voltereta, en gimnasia se estimula el sistema vestibular para la orientación y ubicación espacial, mientras que la ejecución del salto de gato y la tijera en el ballet, fortalecen miembros inferiores y mejora la fuerza explosiva, al igual que la primera, segunda, tercera y cuarta posición de ballet, relevé, Battement Fondú, entre otras.

Por último, es importante considerar cada elemento gimnástico como un sustento provechoso para la práctica del Karate Do, tomando las particularidades que este aporta en cada ejecución, considerando un cambio de rutina de ejercicios básicos para la práctica en el Dojo, es fundamental, en dirección al mejoramiento de las funciones del atleta preservando su estado físico y mental.

REFERENCIAS

- Acosta, P. (2002). Clase magistral y cómo hacerla efectiva. [Documento en línea]. Disponible. <http://www.academia.edu/>. [Consulta 2019, enero 25].
- Arroyave, A. (2006). Complementariedad de los modelos de enseñanza. [Documento en línea]. Disponible. <https://viref,udeaedu.cocontenido/pdf/069pdf>. [Consulta 2019, enero 9].
- Ausubel, Novak y Hanesian. (1993). Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo. 2° Ed. Trillas México.
- Bañuelos, S. (1999). Bases para una didáctica de la educación física y deporte. [página web en línea] Disponible: https://www.researchgate.net/publication/39134016_Bases_para_una_didactica_de_la_Educacion_Fisica_y_el_deporte [consulta: 2016, mayo 07].
- Bilbao, J. (s/f). Karate-Do [Página Web en línea]Disponible: <http://www.Karate-Dokas.com/Historia/Karate-Do.htm> [Consulta: 2016, Mayo 06].
- Cortegaza, L. (2003) Capacidades y cualidades motoras, [Revista en línea]. Disponible: <https://www.efdeportes.com/efd62/capac.htm> [consulta: 2018, enero 07].
- D´Amico, C (2012), Aprendizaje de la Gimnasia Artística. EDUFISADRE, Maracay Venezuela.
- Delgado, M. (2017), Teorías del Movimiento Corporal Humano. [Blog en línea]. Disponible:<http://migueldelgadoblog.blogspot.com/2017/03/teorias-del-movimiento-corporal-humano.html>. [Consulta: 2018, marzo 21].
- Diccionario de la real lengua española (2011). Editorial Espasa, Madrid, España.
- Diccionario de Ballet [Diccionario en línea] Disponible <https://www.danzaballet.com/diccionario-de-ballet-2/>. [Consulta 2018, julio 27].
- Federación Mundial de karate-Do (2019) Reglas de Competencia, [Documento en línea] Disponible: https://www.wkf.net/pdf/rules/wkf-competition-rules-2019_es-pdf-es-298.pdf [consulta: 2019, enero 15].
- Fernández, M. (2013)- Los Kata de Shotokan. [Página en línea]. Disponible: <http://www.shotokanryukaseha.com/informacion-sobre-nuestros-katas/>. [Consulta 2018, marzo 15].
- Gonzáles, A. (1990). Entrenamiento del Karate-Do. Editorial Panapo. Caracas.

- Guzmán, M (2010). Estrategias para la lectura y escritura. FUNDACITE, Zulia, Venezuela.
- Hernández, J (2008), El Movimiento del Cuerpo Humano. Mérida, Venezuela.
- Hernández, j y Rodríguez, L y Conde, R (2013). Breve caracterización del sistema de medios de enseñanza. En el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física. [Revista en línea]. Disponible. <https://www.efdeportes.com>. [Consulta 2018, mayo 29].
- Iglesias, M y Rodicio, M. (2013). El desarrollo de la creatividad e innovación. Un reto ante la crisis actual. [Revista en línea]. Disponible. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4734023>. [Consulta 2018, mayo 29].
- Lázaro, A. (2008). Estimulación Vestibular. [Documento en línea]. Disponible: <https://dialnetunirioja7707438> [Consulta 20019, enero 07]
- Leal, J. (2005). La autonomía del sujeto investigador y metodología de la investigación. Mérida-Venezuela Editorial Litorama. 1era Edición.
- León, Ch. (2000). Secuencia de desarrollo infantil. Editorial texto, c.a, Caracas-Venezuela.
- López, E. (2004), Las capacidades coordinativas. Argentina: [Revista en línea] Disponible en <http://www.EntrenadorBasquet.com.ar>. [consultada: 2017. Octubre 12].
- López, V. (2011). Los nombres de los Kata Shotokan. [Tesina en línea]. Disponible: Nihonkaratedo.c/portal/wp-content/uploads. [Consulta 2018, mayo 28].
- López de D'Amico y Murillo, J. (1995). Programa de ballet aplicado a la gimnasia artística. Maracay: UPEL
- López de D'Amico, R y Murillo, J (2005), Ballet Aplicado al Entrenamiento Deportivo. Ediciones Episteme/ UPEL-Maracay Venezuela.
- Madrid, A. (s.f) La complementariedad entre teorías: Estrategia para la configuración de un modelo educativo alternativo [documento en línea]. Disponible <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/069-complementariedad.pdf> Ensayo.[Consulta 2018, mayo 25].
- Manual de Educación Física y Deportes (S/F) Editorial Océano, Barcelona España.
- Manual Técnico de Instructor The Japan Karate-Do Association - División Técnica (2005). [Documento en línea]Disponible: <http://jka.or.jp/en/content/wp-content/uploads/2014/04/manual-tecnico-de-instructor.pdf> [Consulta: 2016, mayo 06].

- Martin, D y Nicolaus, J y Ostrowski, C y Rost, K (2004), Metodología General del Entrenamiento Infantil y Juvenil. Editorial Paidotribo, Barcelona España.
- Martínez, M. (2006) Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa. Editorial Trillas. México- D.F.
- Martínez, M. (2010), Nuevos paradigmas en la investigación. Editorial Alfa. Caracas, Venezuela.
- Martínez, V y Balsalobre, C y Villacieros, J y Tejero, M. (2013) Relaciones entre el salto vertical y la velocidad de mae-geri en Karate-Do de nivel internacional, especialidad kata [tesis en línea] Disponible <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/274083>[consulta 2018, noviembre 30].
- Miguel A, Delgado (2017) “La Fisioterapia y el movimiento corporal” [Documento en línea] disponible en <http://migueldelgadoblog.blogspot.com/2017/03/corporal.html> [consulta 2018, octubre 2018].
- Millana, M. (2004). Karate-Do-y sociedad. [Página Web en línea] Disponible: <http://www.rincondeldo.com/ii-10/> [Consulta 2015, febrero 13].
- Miquel, Á. (2015). Definición de creatividad por varios autores. [blog en línea]. Disponible: <https://www.fundaciocreativacio.org/es/blog/el-blog-creativador/definicion-de-creatividad-por-varios-autores/>. [Consulta 2019, enero 6].
- Moreira, M. (2012) Aprendizaje significativo, campos conceptuales y pedagogía de la autonomía: implicaciones para la enseñanza1 [Revista en línea]. Disponible: https://www.if.ufrgs.br/asr/artigos/Artigo_ID24/v2_n1_a2012.pdf. [Consulta 2018, febrero 22].
- Morenilla, L y López, J y Cudeiro, J. (s.f) Influencia de la información visual disponible sobre el aprendizaje de elementos gimnásticos acrobáticos. [Documento en línea]. Disponible. [https://ciencia y deporte.eveb.unex.es/congreso00%20cad/RD/ED12](https://ciencia-y-deporte.eveb.unex.es/congreso00%20cad/RD/ED12). [Consulta 2018, abril 22].
- Montoro, F. (2015) Estudio de la capacidad de salto específico en voleibol [tesis en línea] Disponible <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/13118/TD.pdf?>. [Consulta 2017, julio 24].
- Muñoz, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. *Lecturas en Educación Física y Deporte* 13(130). Disponible: <https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm> [Consulta 2019, marzo 28].

- Nakayama, M. (1979), Karate-Do superior fundamentos. Editorial Fher, s.a. Madrid, España.
- Ortega, J. (2011). Karate-Do Historia, los estilos principales, sus creadores. [Documento en línea] Disponible en: <http://aboutKarate-Do.Weebly.com/uploads/4/9/4/749477749/https> [consulta:2016, febrero 10].
- Padrón, J. (1994). “Qué es ‘Teoría’”. Investigación y Docencia. Caracas: Publicaciones del Decanato de Postgrado, USR [Artículo en línea] Disponible: <http://padron.entretemas.com.ve/QueEsTeoria.pdf> [Consulta 2017, octubre 12].
- Pérez, J y Gardey, A. (2016). Definición de Ballet. [artículo en línea]. Disponible: <https://definición.de/ballet/>. [consulta 2019, enero 07].
- Ramírez, J. (2009). Fundamentos teóricos de la recreación, educación física y el deporte (una introducción hacia la físico – corporalidad). Editorial Episteme: Maracay – Venezuela.
- Ramírez, J. (2014), Thesaurus de la actividad física. Maracay- Venezuela.
- Redmond, Rob. (2006). The Folk Dances of Shotokan, [Libro en línea]. Disponible: https://bu-do.com/wp-content/uploads/2014/11/The_Kata_Book_2008-03-26op.pdf. [Consulta mayo, 2018 22].
- Rodríguez, D. (2012) Rol del sistema sensoriomotor en la estabilidad articular durante las actividades deportivas. [Documento en línea]. <https://doi.org//01/016/apunts>. [Consultado 2019, enero 07].
- Sánchez, U. (2010) Instrumento de Caracterización de experiencia (v. 1). [Documento en línea]. Disponible.<https://www.ucn.edu.co/Sistema.investigacion/Documents/instrumento%20para%20caracterizar%20experiencias.pdf>. [Consulta 2019, enero 15].
- Tankoshi, M. (2014), “Practice Kata Correctly by Kenwa Mabuni”. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.oslokampsportklubb.no/wp-content/uploads/2014/09/Practice-Kata-Correctly-by-Kenwa-Mabuni.pdf>. [Consulta 2018, mayo 22].
- Teramoto, J. (2006). Karate-Do Jutsu, las enseñanzas originales de Gishin Funakoshi, Barcelona España: Editorial Paidós Ibérica S.A.
- Vásquez, R (2017). La importancia de la capacitación docente. [Documento en línea]. Disponible [https:// cea.uprrp.edu](https://cea.uprrp.edu). [Consulta 2017, abril 24].
- Vives, J y Brotons, D y Gutiérrez, C (1986). Estudio de la correlación del salto vertical con los perímetros y dinamometrías de las extremidades inferiores. [Tesis en línea].

Disponible: [www. Apunts.org/en-pdf-articulos xo2133186049298](http://www.apunts.org/en-pdf-articulos_xo2133186049298). [Consulta 2017, marzo 11].

Werner, L (1998). Karate-Do, Kata Classics, Instrucción de los grandes maestros, Roma Italia, Editorial Mediterranee.

Anexos

[Anexo A]

[Carta de Solicitud de Entrevista Dirigida a los Entrenadores]

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
COORDINACIÓN GENERAL DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Maracay, 15 de agosto de 2018

Estimado (a) Entrenador (a)

La presente entrevista, tiene por finalidad recabar información que contribuya a la realización del trabajo de investigación titulado: Constructo teórico para la ejecución de la capacidad de salto con giro 360° Kata Unsu.

La información suministrada por usted será con fines estrictamente investigativo y de carácter confidencial, no se darán a conocer a persona o entidad alguna. Su participación en el estudio será valiosa, por tal razón, se agradece responder a cada una de las proposiciones formuladas con la mayor sinceridad. El uso de su nombre será sustituido por informante clave o un pseudónimo. Agradeciendo su colaboración, queda de usted

Atentamente,

Profa. Roraima Solórzano

[Anexo A-1]

**[Guión de entrevista dirigido a Entrenadores especialistas en
Gimnasia, Ballet, Karate-Do]**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
COORDINACIÓN GENERAL DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Por favor responda las siguientes preguntas de opinión:

¿Cómo es el Kata Unsu?

¿Cuáles Cualidades motrices considera usted que deben estar presentes en la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°?

¿Cómo enseñaría usted la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°?

¿Cuáles ejercicios e implementos utilizan para la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°?

[Anexo B]

[Carta de Solicitud de Entrevista Dirigida a los Ex Atletas]

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
COORDINACIÓN GENERAL DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Maracay, 12 septiembre de 2018

Estimado (a) Atleta

La presente entrevista, tiene por finalidad recabar información que contribuya a la realización del trabajo de investigación titulado: Constructo Teórico de la capacidad de ejecución del salto con giro de 360° Kata Unsu.

La información suministrada por usted será con fines estrictamente investigativo y de carácter confidencial, no se darán a conocer a persona o entidad alguna. Su participación en el estudio será valiosa, por tal razón, se agradece responder a cada una de las proposiciones formuladas con la mayor sinceridad. El uso de su nombre será sustituido por informante clave o un pseudónimo. Agradeciendo su colaboración, queda de usted

Atentamente

Profa. Roraima Solórzano

[Anexo B-1]

[Guión de entrevista para ex atleta de Karate-Do]

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
COORDINACIÓN GENERAL DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Por favor responda las siguientes preguntas de opinión:

¿Cómo es el Kata Unsu?

¿Cuáles Cualidades motrices considera usted que deben estar presentes en la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°?

¿Cómo le enseñaron a usted la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°?

¿Cuáles ejercicios e implementos utilizaron para la capacidad de ejecución del salto con giro de 360°?

[Anexo C]

[Aterrizaje del Salto con Giro de 360° en el Kata Unsu]



Realizado por: Rosolina D'Amico López.

[Anexo D]

[Mariposa]



Realizado por: Rosolina D'Amico López.

[Anexo E]

[Spagat, demostración de flexibilidad coxofemoral]



Realizado por: Rosolina D'Amico López.

[Anexo E]

[Ejecución Puente]



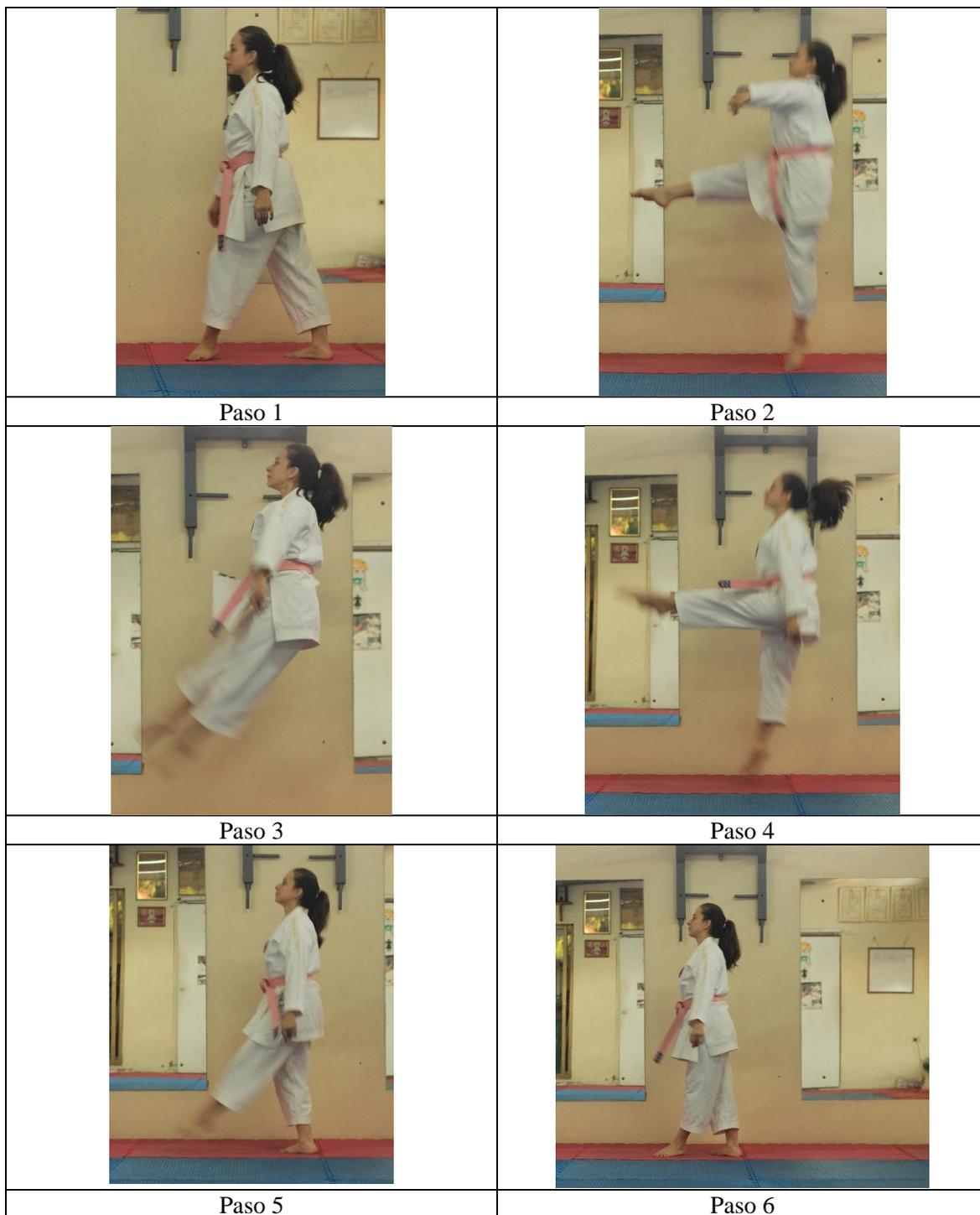
Realizado por: Rosolina D'Amico López.

[Anexo E]
[Salto Gato]



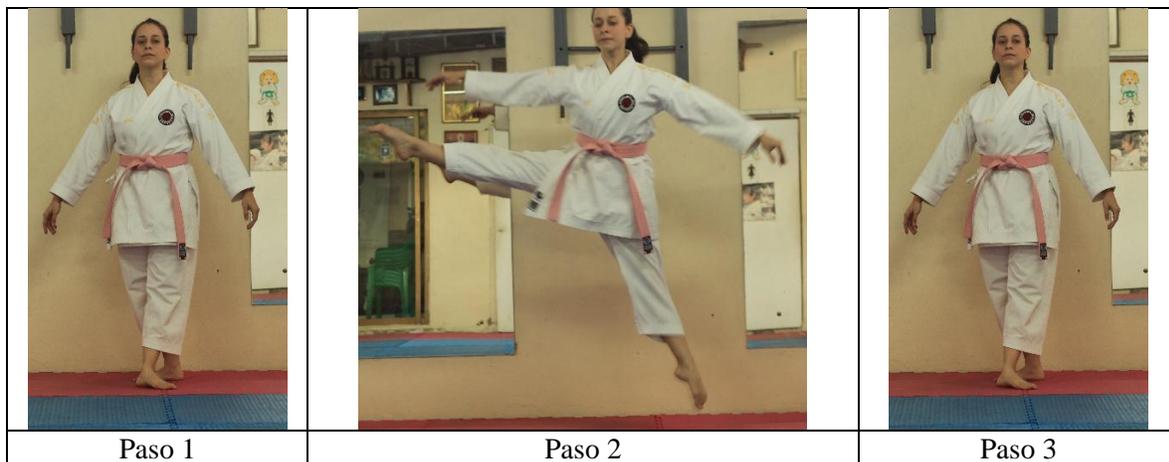
Realizado por: Rosolina D'Amico López.

Anexo H]
[Tijera]



Realizado por: Rosolina D'Amico López.

[Anexo I]
[Paso Assamblé]



Realizado por: Rosolina D'Amico López.

CURRICULUM VITAE

Roraima Ubilerma Solórzano Mena, Profesora de educación física y deporte, maestría en la enseñanza de la educación física, egresada de la Universidad pedagógica experimental libertador, Maracay. Actualmente doctorante en ciencias de la actividad física y deporte en la misma casa de estudio, practicante de la disciplina deportiva de Karate-Do, desde hace 42 años, entrenadora de la misma disciplina, 7mo Dan y 6to Dan homologados por la Federación Venezolana de Karate-Do, F.V.K.D, directora técnica de la organización Kokusai Budo Sosei, afiliada e integrante de la comisión técnica de la International Sosei Asotiation, I:S:A. Entrenadora gloria del deporte en su segunda clase, por el Instituto regional del deporte del estado Aragua, I:R:D:A, entrenadora nivel 5 y gloria deportiva y ponente facilitadora de CEDEA, exatleta y exentrenadora de la selección nacional, coordinadora de deporte de la disciplina de Karate-Do en el Instituto pedagógico “Rafael Alberto Escobar Lara”, Las Delicias, integrante de la comisión mujer y deporte por la Federación venezolana de Karate-Do, exdirectora técnica en el Instituto regional deporte del estado Aragua. I.R.D.A, excoordinadora metodológica de deporte de combate en el mismo Instituto. A utora del manual de Karate-Do, auspiciado por EDUFISADRES. Ponente del congreso internacional en el intercambio cultural Venezuela – Japón. Entrenadora y dirigente del año 1994, FUNDEA, Entrenadora campeona de los juegos Suramericanos 1994, Valencia, Venezuela. Campeona Panamericana en la modalidad de Kata, 1985, San José de costa Rica, 1984, 8° en Kumite, mundial de Mastrich, Holanda.

