



DIDACTICA Y METODOLOGIA DEL KARATE CURSO ENTRENADORES NIVEL I

Joxean Iñarra

**Director Técnico de la Escuela
de Preparadores de la FVK**

PROGRAMACIÓN DE KARATE

INDICE:

1. Diseñar secuencias de aprendizaje.
1. Dirigir a los karatekas en sesiones de iniciación de kárate.
1. Juegos en la sesión de iniciación en karate infantil
1. Describir los elementos y organización de la programación y planificación
2. Concretar la sesión de iniciación en kárate a partir de la programación de referencia

OBJETIVOS GENERALES DEL KARATE:

Que los niños se preparen de forma amena y divertida, trabajando todas las partes del cuerpo tanto a nivel muscular como cardiovascular, emocional, sensitivo, reflejo, y mental, etc.

Físico.

Movimientos en todas las direcciones usando las distintas partes del cuerpo con variaciones de ritmo y velocidad.

Cardio-Respiratorio.

Debido a los cambios de ritmo y velocidad de sus movimientos se realizan trabajos tanto aeróbicos como anaeróbicos.

Emocional.

El superar metas, ver y sentir los progresos realizados en uno mismo.

Sensitivo-Reflejo.

Se agudizan los sentidos y reflejos adquiriendo una reacción y una respuesta apropiada para estímulo.

Trabajo Físico-Mental.

Una de las grandes ventajas del kárate es que todos sus movimientos requieren un trabajo de coordinación. En los Katas, es necesario aprender un orden continuado de movimientos haciendo ejercitar la memoria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL KARATE INFANTIL:

El maestro de karate debe inculcar al niño una serie de virtudes y valores que hace del Karate un ARTE MARCIAL que lo diferencia de otros deportes:

- 1.Desarrollar el autodomínio.
- 2.Interiorizar el compañerismo.
- 3.Mejorar la convivencia.
- 4.Tratar de que el niño sea constante.
- 5.Interiorizar la humildad.
- 6.Potencial la ilusión, motivación.
- 7.Conocer el juego limpio.
- 8.Desarrollar la responsabilidad en ellos.
- 9.Afianzar la disciplina.
- 10.Interiorizar el aprendizaje del sacrificio.
- 11.Potenciar la sinceridad.

CONTENIDOS DE UNA CLASE:

Calentamiento:

Ejercicios sencillos que pongan al cuerpo en temperatura adecuada para una práctica posterior del karate.

Kata:

Es la base en la que se debe sustentar cualquier karateka, sea cual sea el nivel.

En las katas se encuentra la esencia y la tradición, destacando los puntos más importantes para su realización: velocidad, ritmo, mirada, equilibrio, respiración, zanshin (presencia y sentir del kata).

Conocimientos:

Este apartado se incluyen todos los conocimientos teórico-prácticos, la disciplina, la historia, etc.

Juegos:

Más importante en edades tempranas.

Principalmente juegos deportivos enfocados a la práctica del karate, simple entrenamiento, relajación y disfrute por parte de los alumnos.

Kúmite:

Actitud natural defensiva y nunca ofensiva que se basa en un combate controlado usando técnicas de karate.

Este contenido se desarrollará en edades comprendidas entre: 8-11 iniciación; 12 en adelante entrenamiento normal y perfeccionamiento.

Defensa personal:

Basadas en técnicas de karate. Iniciación a partir de los 10 años.

OBJETIVOS DE LA CLASE DE 4 A 7 AÑOS:

Realmente en esta fase no se debe enseñar karate sino más bien pre-karate.

Tiene mucha importancia el desarrollo psicomotriz y el trabajo de coordinación y el aprendizaje ameno mediante juegos.

Consiste en una iniciación y acercamiento muy básico a este deporte destacando el comportamiento y los valores mencionados anteriormente y no la técnica:

- 1.Colocarse correctamente en la clase.
- 2.Escuchar al profesor.
- 3.Vestirse y cambiarse solo.
- 4.Respetar a los compañeros, el Dojo y al profesor.
- 5.Conocer qué es el karate.
- 6.Ser limpios.
- 7.Relacionarse con los compañeros.

Técnicas y contenidos:

1. Posiciones básicas: Zenkutsu-dachi, nekoashi-dachi.
2. Kihon elemental y básico: técnica fundamental.
3. Desplazamientos.
4. Katas: Kata elemental y primer kata (heian-shodan)
5. Disciplina

OBJETIVOS DE LA CLASE DE 8 A 12 AÑOS

Puede iniciarse la primera etapa de karate.

Vamos sustituyendo el juego característico de la anterior etapa por ejercicios de karate más técnicos.

La disciplina, el respeto, la humildad, continúan siendo de mucha importancia y estarán presentes a lo largo de toda su vida como karatekas y como personas.

METODOLOGÍA

- La propuesta metodológica se basa en lo deportivo y lúdico,
- Son un colectivo que comprende entre los 5 y los 12 años.
- Su aprendizaje depende del enfoque que le demos a nuestra manera de enseñar y educar.
- **Un exceso en la parte lúdica** retrasaría el aprendizaje de los más avanzados en edad
- Provocando el aburrimiento y el posterior abandono de la actividad,
- **Un incremento altamente deportivo** provocaría que los más pequeños no pudieran seguir el ritmo durante todo el curso y no encontrarán la motivación suficiente en las clases.

- Encontrar un perfecto equilibrio entre lo deportivo y lo lúdico,
- Metodología de tipo Demostrativa
- Observar la aplicación práctica
- Es muy utilizado el mando directo que funciona muy bien con los niños

EJEMPLO DE ORGANIZACIÓN Y CONTENIDOS DE CLASES A NIVEL GENERAL

Ejemplo de una clase:

1º parte: Saludo y calentamiento: juegos, preparación física y estiramiento articular.

2º parte: Kihon (técnica fundamental): Sin desplazamiento, con desplazamiento, por parejas, katas, y kumité

3º parte: Vuelta a la calma y saludo final: juegos y estiramiento, ó relajación, flexibilidad.

BENJAMIN (dependiendo del número de alumnos/as)

Octubre- Diciembre

- Asimilación/aprendizaje de las normas de la actividad.
- Comprensión de aspectos técnicos básicos: posiciones, defensas, ataques, patadas, etc.
- Entrenamiento de combinaciones de técnicas encadenadas.
- Familiarización con las normas básicas, de competición, cooperación y convivencia mediante juegos deportivo-educativos.

Enero-Marzo

- Aprendizaje de nuevas técnicas: Uke (técnicas de defensa), Geri (patadas), Uchi (técnicas circulares con brazo) y Tsuki (técnicas ataque directo).
- Entrenamiento primer kata: (Pinan-Shodan)
- Perfeccionamiento de los conceptos básicos aprendidos en el trimestre anterior.

Abril-Mayo

- Perfeccionamiento de las técnicas aprendidas.
- Perfeccionamiento de katas (Pinan-Shodan)
- Trabajo de Kihon por compañeros.
- Preparación exhibición final de curso.

ALEVIN

Octubre-Diciembre

- Asimilación/aprendizaje de las normas de la actividad.
- Comprensión de aspectos técnicos básicos: posiciones, defensas, ataques, patadas, etc.
- Aprendizaje de dos wazas (ejercicios cortos de encadenamiento de técnicas): Tsuki-waza (ataques directos), Uke-waza (defensas).
- Entrenamiento primer kata: (Heian shodan)

Enero-Marzo

- Aprendizaje dos nuevos wazas: Geri-waza (patadas) y Uchi-waza (técnicas circulares con brazo).
- Entrenamiento primer kata: Pinan-shodan.
- Trabajo de Kihon por compañeros (técnicas por parejas).

Abril-Mayo

- Perfeccionamiento de los cuatro wazas aprendidos.
- Perfeccionamiento Pinan-shodan.
- Trabajo de Kihon por compañeros.
- Preparación exhibición final de curso.

INFANTIL

Octubre-Diciembre

- Técnicas kihon individual y por compañeros.
- Katas: Shodan, Nidan, Sandan.
- Iniciación al Kumite (combate).
- Exámen pase de grado.

Enero-Marzo

- Técnicas kihon individual y por compañeros.
- Kata: Yondan
- Iniciación al Kumite. Entrenamiento colectivo fin de semana con otros gimnasios

Abril-Mayo

- Katas y Kumite.
- Preparación exhibición final de curso.
- Exámenes.

INFANTIL II

Octubre-Diciembre

- Aprendizaje y perfeccionamiento de los Katas: Shodan, Nidan, Sandan y Yondan.
- Ejercicios de Kihon individuales y por parejas.
- Trabajo de Kumite deportivo con protecciones y material adicional.
- Exámenes.

Enero-Marzo

- Perfeccionamiento de los Katas anteriormente citados.
- Aprendizaje del Kata Godan.
- Aprendizaje del bunkai (aplicación) de los Katas Shodan y Nidan.
- Trabajo de Kumite.
- Trabajo de kihon individual y por parejas.
- Posibles competiciones con otros gimnasios y posibles entrenamientos y salidas de fin de semana.

Abril- Mayo

- Katas y Kumite.
- Preparación exhibición final de curso.
- Examen pase de grado.

LA UNIDAD DIDÁCTICA

Dentro de la división de la planificación con relación al tiempo, se hace referencia a la necesidad de fragmentar la clase en diversos periodos en los cuales se trate una materia diferenciada.

Tomando esta idea como base y aplicándola a la fórmula usual de una hora de duración de una clase, cabe dividir ésta en tres periodos de quince minutos, los cuales sumados al calentamiento inicial y a los ejercicios físicos finales de fuerza o flexibilidad, ocupan la hora completa.

Por lo tanto, a este periodo diferenciado de quince minutos se le denomina unidad didáctica.

Dentro del periodo de quince minutos, conforme a los propósitos didácticos, las acciones se ordenan de un modo razonable y manteniendo una temática común, pasan de los actos más simples a los más complejos, intercalando entre ellos las explicaciones o aclaraciones oportunas, conforme a los siguientes pasos:

- Exposición de las acciones a realizar
- Significado y aplicación de las mismas
- Breve demostración cualificada
- Señalamiento de los puntos más importantes
- Repeticiones conjuntas y observación del trabajo
- Aclaraciones sobre errores generales
- Demostraciones a ritmo vivo
- Repeticiones conjuntas con posible participación docente
- Acciones paralelas o aplicaciones prácticas

DISTRIBUCION DEL TRABAJO

Según [el objetivo de la clase y el nivel en que se imparta](#), la distribución del trabajo en las tres unidades es diferente, se distinguen:

a) Clases de unidad independiente

Suelen ser las más usuales, a cada unidad didáctica o periodo de quince minutos se le da un tratamiento aislado, pretendiendo a través de su variedad alcanzar los diversos campos del karate e incidir de diversas formas en el acondicionamiento físico y el adiestramiento técnico de los alumnos.

b) Clases técnicas escalonadas

Con ellas se pretende llegar al dominio de acciones técnicas complejas, para lo cual se parte de una primera unidad con amplio trabajo explicativo y contenido técnico básico o conocido y experimentando, el cual se repite a fuerte ritmo.

c) Clases prácticas escalonadas

Presuponen la distribución de las tres unidades de cara al dominio defensivo y ofensivo en el trabajo por parejas.

d) Clases monográficas

Son aquellas que se destinan al trabajo especializado de una o dos técnicas, de las cuales se examinan todos sus componentes, tanto en el orden técnico como en el físico y se aborda su práctica desde los niveles más básicos hasta los más complejos, logrando utilizar al final su aplicación en el trabajo por parejas.

TECNICAS DE ENSEÑANZA

Entre las técnicas de enseñanza del karate podemos distinguir:

a) Técnicas aisladas.

Este apartado comprende a todas aquellas ejecuciones en las que se trabaja únicamente una acción técnica, de brazo o de pierna y su cometido de defensa o ataque. Su característica es la singularidad de las ejecuciones.

b) Encadenamientos.

Están formados, dentro de sus múltiples variantes y ritmos, por ejecuciones consecutivas de dos o más técnicas, todas ellas con un objetivo común.

c) Trabajo por parejas.

Con todas sus posibles subdivisiones formales, tradicionales o libres, agrupa las acciones que se acometen conjuntamente por dos alumnos, teniendo encomendado cada uno de ellos un trabajo activo concreto. Su característica es la cooperación y mutuo entrenamiento

FORMAS DE TRABAJO.

Las materias se definen como los diversos campos de acciones, en los cuales es posible dividir de una manera simplista el trabajo del karate.

Dichos campos, limitados metodológicamente a cuatro, pueden subdividirse tanto como se quiera especificar cada área de trabajo.

Representan el distinto tratamiento didáctico y la dinámica que puede darse a cada una de las materias de trabajo en las que se ha dividido el karate.

- **ESTÁTICO**
- **UN PASO**
- **LINEAL**
- **QUEBRADO**

•ESTÁTICO

Presupone toda práctica que se realiza sin variar la situación inicial, o a lo sumo con pequeños desplazamientos de cadera y torso, que faciliten un cambio de la distribución de peso y el paso de una a otra posición, manteniendo la misma base.

Dentro de este apartado pueden también agruparse las repeticiones sobre técnicas de pierna, siempre que tras mover el pie que las realiza retorne a su posición de inicio, permaneciendo el pie de soporte fijo durante el movimiento.

A través de este sistema se entrenan y corrigen las posiciones, las técnicas aisladas y los encadenamientos en su forma más básica, presentando por tanto un marcado sentido técnico y perfeccionista, en el que se presta especial atención a la firmeza de la base de apoyo, al giro y asistencia de cadera y torso a la correcta dirección de las acciones de brazo o pierna.

Dentro del trabajo por parejas se identifica esta situación como un mero intercambio de acciones defensivas que pretenden crear una coordinación básica y el estudio sobre las zonas utilizadas para el ataque y defensa con un adicional adiestramiento y creación de reflejos condicionados a corta distancia.

•UN PASO

La técnica que se ejecuta o la posición que se adopta dentro de esta modalidad, se acompaña de un desplazamiento en cualquier dirección, en el cual se mueve y apoya un pie en distinto lugar al inicial.

Pueden considerarse también dentro de este apartado, debido a su intención real única, los desplazamientos simples en yori, ashi, tsugi ashi, e incluso en saltos.

Su pretensión didáctica la constituye una coordinación inicial entre las ejecuciones técnicas y los desplazamientos, estudiando los mecanismos de impulso y frenado, el asentamiento inicial y final, así como el dominio de la inercia creada.

Dentro del campo de trabajo por parejas se identifica claramente con el ippon kumite, aunque su dificultad sobrepase a la del entrenamiento en solitario.

•LINEAL

Esta formado por sucesivos desplazamientos realizados en una misma dirección, pudiendo hacerse en cualquier posición o con cualquier técnica, las cuales pueden igualmente ser intercambiadas durante el transcurso de los desplazamientos, e incluir también diversos encadenamientos.

Constituye un sistema tradicional dentro del entrenamiento del karate, a través del cual se pretende crear un sentido de uniformidad en el grupo y una respuesta común, propiciando el entrenamiento de tobillos y rodillas y la acción impulsora cambiante de las piernas.

En las fases del trabajo por parejas quedan enmarcadas en él las variantes de sambon o gohon kumite.

•QUEBRADO

Lo constituyen la sucesión de dos o más desplazamientos en distintas direcciones, pudiendo o no cambiar de técnica o posición en su transcurso, según el grado de complejidad que se les asigne.

Su práctica requiere en la mayoría de los casos de un nivel avanzado, con amplio dominio técnico, creando reflejos y un sentido de firmeza en las posiciones y desplazamientos. Influye sobre el mejoramiento del equilibrio dinámico y, dentro de las cualidades orgánicas afecta con especial intensidad a la función cardiorrespiratoria.

NIVELES DIDÁCTICOS

El desarrollo de cualquier unidad didáctica o fase de enseñanza, debe adaptarse siempre al grado de conocimiento técnico y de adecuación física de los alumnos a los que va dirigida.

Por ello, a la hora de plantear las acciones enseñantes deben considerarse los diversos niveles o grados por los que se desplaza el aprendizaje hasta alcanzar el dominio.

Cada una de las unidades didácticas, materias y formas en que se ha dividido el karate deberá abordarse con distinta intención, e incluso posponerse, si no se adapta a los conocimientos o posibilidades del grupo.

•NIVEL INICIAL

Formado por los cinturones blancos y amarillos.

Dentro del mismo, se inicia el estudio y práctica sobre dos o tres posiciones fundamentales, en las que se adquiere el dominio de la forma y distribución del peso.

Ejecución de pocas técnicas, defensas interceptoras y ataques directos, con marcado carácter repetitivo, aunque procurando variar las situaciones, e insistiendo sobre los principios básicos de verticalidad del torso, altura y giro de la cadera y contracción final.

La mayor parte del trabajo se realiza con carácter estático, utilizándose también los desplazamientos a un paso o lineales, pero hay que insistir más en la forma que en la fuerza o velocidad.

Los encadenamientos serán preferentemente de brazos y con dos o tres técnicas como máximo.

El trabajo por parejas queda limitado a intercambios estáticos y al inicio en el sambon kumite.

Las katas serán las más básicas, su enseñanza se realizará acorde a la descrita para las técnicas y movimientos.

•NIVEL INTERMEDIO

Formado por cinturones naranjas y verdes.

Requiere práctica sobre las posiciones fundamentales dentro de una gran solidez de asentamiento, con libre intercambio entre unas y otras, determinando exactamente sus características fundamentales.

En las técnicas de defensa y ataque con brazo y pierna se exigirá el control de dirección y profundidad, así como la total utilización del giro e impulso de la cadera.

Los encadenamientos constarán de tres a cuatro técnicas de brazo o pierna, debiendo estar realizadas con potencia y exactitud.

El entrenamiento estático irá cediendo proporcionalmente el paso al dinámico, con desplazamientos en diversas posiciones, dominio de la inercia y coordinación entre paso y técnica.

El trabajo por parejas se desarrollará dentro de los moldes del sambon kumite, con acciones precisas y potentes, del nihon kumite, fluído y coordinado y de los inicios en el ippon kumite, bajo contaje referencial.

Las katas seguirán siendo básicas y amoldadas a los conocimientos técnicos, exigiendo la utilización adecuada de las posiciones y un razonable dominio técnico.

Al final del periodo se puede iniciar el aprendizaje de alguna kata superior cuyas características específicas están acordes con las del estilo o escuela practicado.

•NIVEL AVANZADO

Formados por cinturones azules y marrones.

Presupone la práctica y dominio de las posiciones más importantes y el conocimiento exacto de las más usuales, sabiendo claramente en qué casos se utilizan cada una de ellas, así como la comprensión y el control de las técnicas a plena potencia, concentrando la fuerza en el momento final y utilizando la energía adicional de la expansión y contracción del cuerpo.

Dentro del trabajo dinámico se utilizan progresivamente las acciones de tipo quebrado, exigiendo en todos los casos la solidez y la coordinación total de paso y técnica.

Los encadenamientos y combinaciones deben ser precisos y potentes, variando de técnicas y posiciones.

El trabajo por parejas se aborda especialmente en el campo del ippon kumite, jiu ippon kumite y jiu kumite, y se estudia la actitud mental, el dominio de la distancia y los principios tácticos fundamentales.

Dentro del campo de las katas deberán dominarse todos los básicos y tres superiores de dificultad moderada, adaptando su aprendizaje a un mejoramiento técnico. Una de las katas, acorde con las condiciones físicas y los conocimientos técnicos, deberá ser estudiada con ánimo perfeccionista.

•NIVEL SUPERIOR

Formado por los cinturones negros.

Tendrá por objetivo el perfeccionamiento, exactitud, velocidad y potencia de las técnicas aprendidas y el inicio del estudio de otras más complejas.

El acondicionamiento físico óptimo debe ser uno de sus principales propósitos, al igual que el dominio en los desplazamientos en cualquier dirección y posición, pensando en unir la fluidez con la solidez y estudiando la obtención de la máxima eficacia con la mayor economía de movimientos, sea cual sea la técnica o encadenamiento utilizado.

Trabajo libre por parejas con un marcado sentido marcial, dentro de un profundo respeto al compañero.

Progresión en el dominio de las katas, su significado y aplicaciones, con predominio de un proceso de mejoramiento cualitativo sobre una práctica de conocimientos cuantitativos.

Comprensión del objeto propuesto con la práctica del karate y reflejo del mismo a través de la actitud y de una creciente capacidad de entrenador libremente con responsabilidad y objetividad.

•Taller de trabajo

Formar mesas de trabajo de 5 personas para discutir y presentar conclusiones sobre los temas que se expuestos durante el curso.

Repartir a los alumnos los colores blanco, amarillo, naranja, verde, azul y negro, indicarán el nivel del karate al que pertenecen y las características del mismo.

Presentar un trabajo en el cual se observen las diferentes técnicas de enseñanza del karate, con el fin de que los alumnos las distingan y realicen comentarios al respecto.

Organizar cuatro equipos, cada uno realizará la demostración de una forma de trabajo.

Elaborar por equipos un programa de enseñanza del karate, considerando la estructura metodológica



karate
federación vasca
euskal federazioa



EJEMPLO DE ORGANIZACIÓN Y CONTENIDOS DE CLASES A NIVEL ESPECIFICO POR MEDIO DEL JUEGO

- En el [proceso](#) de [enseñanza](#) de forma general en todos los [deportes](#) de combates desempeña un papel relevante el [desarrollo](#) de los [juegos](#), sobre todo en la [edad escolar](#) por su efecto motivacional.
- Mediante los juegos se desarrollan la [atención](#) la imaginación, superación y el [respeto](#) a las [normas](#) dentro de este,
- Permite familiarizarse a los [karatekas](#) con las [técnicas](#) básicas (Tashi Wasa) que deben dominar.
- Tomando en consideración las características y potencialidades de los juegos como medio de formación y [educación](#), estos desempeñan un rol importante en el [entrenamiento](#) deportivo, fundamentalmente cuando trabajamos [con niños](#) en edades escolares, teniendo en cuenta una cuidadosa [selección](#) de estos para el [dominio](#) de las técnicas básicas.

El juego desde el punto de vista Biológico

- Los juegos trabajan gran cantidad de grupos musculares.
- Combinándolos inteligentemente, se evita el ejercicio unilateral de determinadas partes del organismo,
- Se logra más bien una influencia equilibrada de la constitución total.
- El conocimiento de las características fundamentales de las diferentes edades, es algo que debe dominar el profesor para determinar que tipos de juegos y actividades emplear

Ejercicios-Juegos pedagógicos dirigidos a los niños/as de edades comprendidas entre seis y nueve años.

- En el proceso de aprendizaje hay que partir de las características biológicas del [grupo](#)
- En este grupo los factores determinantes del desarrollo se han hecho más diversos. El desarrollo de la actividad se efectúa de forma cada vez más dirigida.
- La forma de estos es relativamente armónica, fluida y equilibrada, aunque todavía algo imprecisos, la movilidad constituye el rasgo fundamental del [comportamiento](#) motor, se encuentra continuamente en movimiento y con el mínimo estímulo se impulsa esa movilidad, por lo que no acostumbra a perseverar largo [tiempo](#) en una actividad, aunque al final de la etapa (9 años) se concentra más tiempo y no lo distrae cualquier cosa.
- Los movimientos van haciéndose más definidos.
- En esta etapa se establecen diferencias entre chicas y chicos, ya que las niñas muestran preferencias distintas a los niños, motivando cierta diferencia en los resultados.

- Teniendo en cuenta que el juego es típico de la etapa correspondiente a la niñez o la escolar, trataremos algunas particularidades de la misma.:
- Conseguir que los niños entiendan los conceptos técnicos de karate es arduo difícil, por lo que hay que agudizar el ingenio para que el alumno aprenda con una motivación adecuada
- Hay que trasladarse hasta su plano mental e intentar meterse en su piel para ver los ejercicios como ellos los ven, con sus dificultades e impedimentos, inventando mil y una maneras para que ellos los sientan cercanos a su mundo de fantasía y creatividad.
- Por lo que es importante estar al corriente de las series que les gustan o estén en auge en cada momento, llevándoles mentalmente a ellas, de la manera adecuada, cuando queramos que enfatizen ciertas cualidades como la fuerza, la velocidad, etc., teniendo en cuenta que, en un principio, ellos tenderán a actuar como si de una película se tratase hasta que, tras años de práctica, sientan fluir el karate, cuidando al máximo, eso sí, la forma técnica. Y más teniendo en cuenta que arrastrarán en el futuro los defectos que no corrijan en los inicios del aprendizaje, siendo luego más difícil pulir conceptos.

Existen según la clasificación diferentes tipos de juegos, dentro de estos desempeñan una función importante en el aprendizaje de los elementos técnicos, los que a continuación exponemos:

- **Juegos de Preparación:** Son juegos que responden a la preparación de los planos musculares que más se van a ejercitar en la parte principal y pueden tener una duración de 3 hasta 7 minutos, pueden utilizarse tanto juegos pequeños como pre-deportivos como parte del calentamiento al inicio, al final o sustituirlo, no obstante los juegos más utilizados en esta parte son los pequeños.
- **Juegos Pre-Deportivos:** Son aquellos que contienen en su desarrollo aspectos de la técnica de los elementos técnicos de cualquier deporte.
- **Juegos de Capacidad:** Están destinados para el desarrollo de capacidades físicas en el tiempo de Gimnasia Básica, se realizan fundamentalmente juegos pequeños y se ubican al inicio o final de la parte principal, en dependencia de la capacidad que se esté trabajando.

Importancia del juego en [la educación](#) del niño/a.

1. Mejora en general sus facultades.
2. Mayor [equilibrio](#) emocional ([control](#) de impulsos).
3. Fortalece su voluntad y aumenta la [responsabilidad](#).
4. Desarrolla la imaginación.
5. Mejora el espíritu de superación.
6. Apertura social.
7. Incrementa la capacidad creadora.
8. Ayuda a agudizar la atención.
9. Equilibrio de actividad mental y física.
10. Es positivo para la [interpretación](#) y respeto de las normas.

De forma general los juegos cumplen las siguientes funciones:

- Promueve y facilita los vínculos humanos.
- Es un vínculo excelente para el desarrollo del [lenguaje](#) y el [pensamiento](#).
- Posibilita diferentes tipos de aprendizaje.

Elemento técnico y juego

Al tratar de conceptualizar este término se puede partir de:

- Habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo.
- El elemento técnico es un componente que está dentro de la clasificación de la técnica de un deporte.

Juego. Para definir este término, es necesario abarcar lo siguiente:

- Acción y efecto de jugar
- Existe una relación estrecha entre cualquier elemento técnico y el juego, pues este último constituye la base para el desarrollo del aprendizaje de los elementos básicos de la actividad física.

Relación del juego con las técnicas básicas (Tashi Waza)

- Para el [hombre](#) el juego es un medio para completarse a sí mismo, es decir, de perfeccionarse corporal, social y humanamente.
- Ciertamente que el deporte pertenece al dominio del juego, pero como juego es de índole especial: libremente adoptado, pleno de valor, tomado en serio, exactamente regulado y ante todo buscando un rendimiento.
- Su origen inmediato es también el impulso animal del movimiento.
- Tomando en consideración las características y potencialidades de los juegos como medio de formación y educación, este desempeña un papel importante en el entrenamiento deportivo, fundamentalmente cuando trabajamos con niños en edades tempranas, teniendo en cuenta una cuidadosa selección de estos juegos para la familiarización de las técnicas básicas fundamentales en los primeros momentos de cada deporte.



karate
federación vasca
euskal federazioa



JUEGOS PRE-DEPORTIVOS PARA LA
PREPARACIÓN TÉCNICA EN LA
INICIACIÓN DEL KARATE

EJEMPLO DE JUEGOS DIDACTICOS DEL KARATE PARA NIÑOS

1. Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior

La asignación de los nombres a los juegos son adaptados a la mente infantil, como apoyo pedagógico a la corrección.

1.1-Cerrar el puño.

El fallo típico de meter el dedo pulgar dentro del puño. “Papá arropa a sus hijos”

Individual: Los dedos, índice, corazón, anular y meñique (hijos) se mantendrán bien juntitos y se irán durmiendo poco a poco (plegarlos progresivamente falange a falange hasta formar el puño) y una vez dormidos el pulgar (el padre) los arropará.

Después de este ejercicio bastará con hacer referencia a “Papa arropa a sus hijos” para que el alumno que cierra el puño incorrectamente corrija el error.

1.2-Focalización del tsuki.

Para la explicación de la zona de impacto del Ken lo mejor es identificar los nudillos del índice y del corazón como “Los ojos de dragón”, para que alinen bien el puño con el antebrazo.

“Los ojos de dragón”

Individual: A cada alumno se le proporciona una hoja en blanco, que colocarán en el suelo del Tatami.

Se procede a pintarles los nudillos citados con pintura de dedos, de fácil limpieza. Se colocan en Seiza para golpear a la hoja comprobando de esta manera si efectivamente los dos nudillos indicados hacen impacto.

Después de este ejercicio bastará con hacer referencia a golpear con “los ojos de dragón” para que el alumno alinee el puño correctamente.

1.3-El Hikite.

Ejercicio para adquirir velocidad en el movimiento de atracción del puño a la cadera.

“El calienta manos”

Parejas: Se les propone como un juego. Los dos alumnos se colocarán mirándose.

Uno de ellos tendrá los brazos estirados en Morote Suki, será el que realice el ejercicio de Hikite.

El compañero, con los brazos pegados inicialmente a los costados, intentará darle una palmada en cualquiera de los dorsos.

Se pueden poner varios condicionantes para el cambio de papeles: 1- Cambio cada vez que se es golpeado

Cuando consigan tocar X nº de veces

Cuando la posición del puño no sea la correcta sobre el Obi.

1.4 Ejercicio creado para corregir el habito de dejar el brazo estirado al costado, en vez de llevarlo recogido.

“El palo colgado”

Consigo que lo corrijan rápidamente al parar la clase en medio de un ejercicio y hacer la siguiente pregunta: ¿Cuántos lleváis un palo colgado atrás?

EJERCICIOS ENFOCADOS A LA CORRECCIÓN DEL TREN INFERIOR

2.1-EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL

1- Zenkutsu Dachi: La Pierna adelantada.

Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición.

“La silla”

Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma.

Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada.

Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada.
(tener cuidado en la realización del ejercicio)

Zenkutsu Dachi: La Pierna atrasada.

Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. **“Dónde miran tus dedos”**

Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos.

Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie.

Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.

3 - Kiba Dachi: Forma correcta de la posición.

“El puente”

Parejas: Uno se colocará en la posición y el otro hará de revisor/corrector.

En primer término, el revisor controla que la posición del tronco sea totalmente vertical, y una vez que esta primera prueba sea superada procederá a pasar por debajo del compañero/a que trabaja, consiguiendo de esta manera que sus rodillas estén separadas. Una vez debajo corregirá la orientación al frente de los pies.

Una vez realizados todos los pasos se cambiarán los papeles.

Un aspecto a tener en cuenta es que los alumnos/as de cada pareja sean de una estatura similar.

3 - EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN DE DESPLAZAMIENTO

3.1- La media luna. “El beso del pie”

Individual: El avance en el desplazamiento se realizará tocando el pie de atrás al adelantado, (momento del “beso”) para luego avanzar, (la “despedida”).

Parejas: Partiendo de la posición Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos, uno baja el centro de gravedad y avanza con el pie próximo al compañero, quedando de espaldas (con la separación correcta de las piernas), para después retroceder sobrepasando al compañero/a, con el mismo pie hasta quedarse en Zenkutsu Dachi mirándole. Tras ello se vuelve a la posición inicial y cambian los papeles.

Este ejercicio hará que tanto para el avance como para el retroceso se realice la media luna ya que en caso contrario se chocaría con el compañero.

Henka

Una vez entendido el ejercicio podrán realizarlo los dos a la vez, resultándoles más interesante

3.2-El sube y baja de la las caderas.

Como refuerzo para evitar el tan común sube y baja de las caderas en karatekas nuevos siempre les ponemos el ejemplo de que se imaginen que el techo baja hasta tocarles la cabeza, por lo que sería imposible subir la altura tanto en el avance como en el retroceso.

“Las montañas”

Seis alumnos/as se distribuirán en los laterales de mayor longitud del rectángulo, para con sus cinturones formar el techo .

Tensarán los cinturones manteniéndolos en un plano paralelo al suelo a la altura de la cabeza del compañero.

Una vez colocado en posición, éste realizará el desplazamiento bajo los cinturones.

Al proponerlo como juego, perderá aquel que más veces haga surgir montañas con los cinturones

4 -EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN DE LOS GIROS

Los giros son otro de los conceptos de difícil asimilación y ejecución por el alumnado.

4.1-Giro de 90°.

Por poner un ejemplo común, lo realizaremos partiendo de Zenkutsu Dachi, con la pierna derecha adelantada, girando con la pierna izquierda hacia la derecha.

“La pierna desnuda”

Se le pide a todo el alumnado que se recoja la pernera izquierda del karategui y que sea esa la pierna a mover en el giro, pivotando sobre la pierna derecha adelantada.

Este sistema funciona especialmente bien cuando el alumnado tiene problemas de identificación de las lateralidades, izquierda/derecha.

Para la corrección en un grupo numeroso, siempre será más rápido decir “poned todos la pierna desnuda delante” que ir, uno a uno, corrigiéndolos.

“La cola del dragón”

Se les pide que mentalmente se conviertan en “un dragón de gran cola” (la pierna de atrás) y que sea ésta su arma más mortífera, con la que golpearan o barrerán hacia el lado que se les solicite

“**El dragón arrastra la hoja**” Variante del ejercicio anterior.

Se pone una hoja en el suelo para que la pisen con la pierna de atrás y la arrastren hacia la lateralidad correcta, eliminando a los que se equivoquen. Al ser muy competitivos, se concentrarán al máximo para no cometer más el error.

4.2-Giro de 180°.

En el caso de Zenkutsu Dachi con Oi Tsuki.

“**La puerta giratoria.**”

Parejas: Se pide que uno se mantenga rígido como si de una estatua se tratase.

El compañero le agarrará con las dos manos el brazo estirado, y le empujará en la dirección correcta, obligándole a describir un semicírculo, como si de una puerta se tratase, hasta llegar al Embusen del Kata trabajado.

5 - EJERCICIOS ENFOCADOS A LA CORRECCIÓN DE KATAS

5.1-Memorización

Para la memorización de los katas suele ser de gran ayuda crear una historia para cada una.

Ejemplo, a la tercera kata, “Heian Sandan”, la llamamos “Kata del elefante”.

“Kata del elefante”

En el primer movimiento se requiere que los niños/as avancen al lateral izquierdo, bajando a Kokutsu Dachi con Uchi Uke.

En este caso se les dice que han de convertirse en un elefante pequeño, para que bajen la posición; y saquen un colmillo, (el Uchi Uke).

Siguiendo al segundo movimiento, en el cual han de ponerse de pie en Heisoku Dachi con la defensa doble de Uchi Uke más Gedan Barai, se les dice que han de convertirse en este caso en elefantes grandes, para que suban la altura; y coloquen un colmillo (el Uchi Uke).y la trompa del elefante, (el Gedan Barai).

Realizamos la misma analogía para la otra línea del Kata.

En el primer movimiento de la línea Norte, (Morote Uke), les indicamos que en este caso el colmillo ha de estar reforzado.

Para la realización de la línea Sur correctamente, sobre todo el bloqueo con el codo, que siempre suelen olvidar, se les puede poner el ejemplo de los brazos flexionados con los puños en las caderas simulan la forma de las orejas de los elefantes y para que realicen los tres movimientos siguientes al Heisoku Dachi creé el trinomio de “pisotón-orejón -trompón”, (Fumikomi-Enpi Uke-Uraken).

5.2-Correcciones

Este ejercicio nos servirá para determinar el grado de conocimientos que tiene cada alumno.

“El profesor”

Se subdivide el grupo de alumnos en dos, teniendo en cuenta que cada pareja esté formada por alumnos de distinto nivel. Se le da el Rol de profesor al que mayor nivel tenga.

La mitad de la clase realizará el Kata al ritmo de nuestra voz y la otra mitad, los profesores, se colocará delante de los primeros, pero a distancia, en la posición (Dachi) que nosotros determinemos.

Comenzamos a contar el Kata y lo paramos en el movimiento que queramos tecnificar, y con la expresión “**a corregir**” damos la orden para que el alumno con Rol de profesor coloque correctamente brazos y piernas en forma y altura.

Después de un tiempo determinado para la corrección, mandamos a los profesores que vuelvan a sus posiciones originales.

Pasamos entre los alumnos que han sido corregidos y cuando comprobemos alguna incorrección lo comentamos a viva voz y efectuamos la corrección. De esta manera todos grabarán en su mente ese error para no volver a cometerlo.

Por supuesto que, para que a ellos les resulte atractivo, al profesor que ha fallado le mandaremos realizar algún ejercicio como castigo (flexiones, abdominales, etc.).

Es muy interesante que, antes de los giros, mandemos a los profesores indicar a sus alumnos cual es la pierna que han de mover y el sentido de giro correcto.

Una vez terminado el Kata mandamos cambiar el Rol en cada pareja, comprobando si el alumno de menor nivel ha captado los conceptos claramente.

•Taller de trabajo

Formar mesas de trabajo de 5 personas presentar TRABAJO sobre diferentes formas de correcciones del aprendizaje de los katas.

Presentar un trabajo en el cual se observen las diferentes técnicas de enseñanza del kata, a través del juego con el fin de que los alumnos las distingan y realicen comentarios al respecto.

Organizar cuatro equipos, cada uno realizará la demostración del aprendizaje de un kata a través del juego

6 - EJERCICIOS ENFOCADOS A LA CORRECCIÓN DE KUMITE

6.1-Reflejos

El intento de bloqueo de las técnicas de pierna puede llevar a lesiones, tanto por parte del que las efectúa, al ser bloqueadas con codos; como por parte de los que las bloquean, al ser técnicas sin control ni forma bien definida.

Por esto, para dar el máximo realismo a los blocajes, manteniendo la seguridad, viene bien este juego.

“El calienta orejas”

Uno agarra una guantilla por la goma (zona del velcro) e intenta dar en las orejas a su compañero. Por el peso de la guantilla y la acción de la elasticidad de la goma, la acción se asemeja mucho al pie, realizando el Geri.

El alumno que está potenciando los reflejos evitará que le toque la guantilla elevando el brazo correspondiente. Se aplica estático y luego en movimiento, como si de un combate se tratase.

6.2-Distancias de seguridad y de ataque

El concepto de la distancia es fundamental en el combate.

“La segadora”

Al igual que antes se utiliza una guantilla, agarrándola de la misma manera y desde una posición de Seiza o Shizen Tai.

El compañero estará botando delante de él, permaneciendo a una distancia tal que la guantilla llegue (distancia de ataque).

El que porta la guantilla la saca desde la espalda, de forma circular, intentando dar a su compañero/a.

El que está realizando el ejercicio reaccionará rápidamente desplazándose hacia atrás en Yori Ashi, evitando que le toque (distancia de seguridad) y retomando rápidamente la distancia inicial para efectuar un ataque controlado.

“El Robot Apagado”

Uno en Kamae , totalmente estatico (robot apagado). El compañero realizara entradas y salidas alrededor del robot tocando aquellas partes puntuables del mismo,

- **Henkas**

“Pegar al espantapájaros”

El Robot pondrá los brazos en cruz y girará sobre su eje a poca velocidad, pudiendo cambiar de sentido cuando quiera. El que realiza los ataques deberá evitar que le golpeen los brazos, retrocediendo y entrando en distancia de nuevo, aprovechando cuando le ofrece el pecho o la espada, con técnica efectiva y controlada.

- **“El robot de desplaza de adelante hacia atrás “**
- **“El robot de desplaza de de derecha a izquierda”**
- **“El robot de desplaza en todadas direcciones “**
- **“El robot de desplaza puede contra atacar “**

ACTIVIDADES Y COMPETICIONES

Todos los alumnos participarán en varias competiciones, cuya única intención es la de promover el karate y dar oportunidades a los alumnos para que participen en competiciones.

Existen algunas competiciones de promoción durante el año que propone la Federación de Karate, pero es decisión del monitor el llevarlos a competir o no, ya que en parte ha de tomarse como un premio.

Se tratará de Federar a los niños en la FVK. Es importantísimo por el seguro médico, capacidad de examinarse y participación en competiciones.

EVALUACIÓN

Con la finalización de cada trimestre, se entregará a los alumnos/as un boletín de notas, para que los padres y madres conozcan el progreso de sus hijos/as en la actividad.

Independientemente de este boletín, el monitor realizará una evaluación individual para comprobar **si** el alumno/a ha adquirido los conocimientos necesarios

•Taller de trabajo

Formar mesas de trabajo de 5 personas presentar TRABAJO sobre diferentes formas de correcciones del aprendizaje de la iniciación al kumite

Presentar un trabajo en el cual se observen las diferentes técnicas de enseñanza del kumite, a través del juego con el fin de que los alumnos las distingan y realicen comentarios al respecto.

Organizar cuatro equipos, cada uno realizará la demostración del aprendizaje de un kumite a través del juego

ESTRUCTURA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEL KARATE

Estudiar el [proceso](#) del [entrenamiento](#) deportivo nos obliga a considerar dos partes del mismo: **La teoría y la metodología.**

La teoría considera las [leyes](#) que rigen el proceso y los [principios](#) que forman el cabal cumplimiento de las mismas.

Todo cuanto hacemos (o pretendemos hacer) durante el proceso de preparación del deportista responde por una parte, a la [demanda](#) de la [ley](#) del entrenamiento, "la ley de la bioadaptación", y por otra a la exigencia de la realidad competitiva.

Es aquí donde surge una contradicción fundamental entre la teoría y la metodología.

La metodología intenta aproximarse a la solución de las demandas de la preparación deportiva que corresponden a la realidad competitiva actual, y es el caso, que esta realidad ha cambiado mucho en los últimos decenios, basándose fundamentalmente en el incremento considerable del número de competiciones en la mayoría de las especialidades deportivas, y el también considerable aumento de la condición del atleta como resultado de las exigencias de cada competición.

Metodología

Métodos

Para el desarrollo utilizaremos los siguientes métodos:

- Teóricos
- Empíricos (basado en la práctica, experiencia y en la observación de los hechos) :

Nivel teórico

Sintético: descomposición del proceso en los *principales elementos que lo conforma* para determinar sus particularidades

Análítico: para desmembrar todos *los contenidos de la enseñanza* de los elementos del karate de manera que garantice la mejor asimilación de los hábitos y habilidades.

Síntesis: para lograr una unidad metodológica en la interrelación entre los diferentes *elementos técnicos* del karate.

Deductivo: para la combinación del movimiento, *de lo particular a lo general* posibilitando las generalizaciones. Se aplicara desde la selección de los objetivos más generales hasta lo más particulares de los temas de estudio y contenidos teóricos prácticos.

Métodos empíricos

La metodología del entrenamiento en karate-do está formado por:

- I. Unidad de entrenamiento de Preparación Técnica**
- II. Unidad de entrenamiento de preparación física**
- III. Unidad de entrenamiento de preparación táctica**
- IV. Unidad de entrenamiento mixta**
- V. Unidad de entrenamiento complementario**

I. Unidad de entrenamiento de Preparación Técnica

Objetivos: Enseñanza de las técnicas de karate o su perfeccionamiento

Volumen de la carga: Medio

Intensidad: Baja

Frecuencia:

Se utilizará entre sesiones de entrenamientos muy fuertes en cuanto a volumen e intensidad.

Se empleará también con atletas principiantes que están en el aprendizaje de la técnica del Karate

Contenido: Se divide la Preparación Técnica en:

Preparación Técnica General: Tiene como [objetivo ampliar sistemáticamente la instrucción técnica general del atleta](#) y sus conocimientos en la esfera de los fundamentos generales de la técnica de karate.

Preparación Técnica Especial: Tiene como [objetivo asimilar la técnica específica del karate](#), aprender las leyes de la mecánica de los movimientos y de las acciones propias del karate, con el objetivo de lograr la especialización de cada movimiento.

II. Unidad de entrenamiento de preparación física

Objetivos: Desarrollo y perfeccionamiento de la preparación física de los atletas, con esto educar las capacidades motoras y condicionales del karate-do, en particular la resistencia, la fuerza, la rapidez, la movilidad, la coordinación, el ritmo, el equilibrio y muchas otras.

Volumen de la carga: Acorde a la capacidad motora y condicional que se trabajará en ella.

Intensidad: media a alta

Frecuencia:

Durante los mesociclos de preparación general del proceso de entrenamiento
En determinadas clases de entrenamiento de la preparación especial

Contenido: Está en relación a la o las capacidades motoras y condicionales a trabajar como acento fundamental de la etapa en que se desarrolle dicha clase o unidad de entrenamiento.

III. Unidad de entrenamiento de preparación táctica

Objetivos: Dirigidos eminentemente a la [preparación táctica de los atletas](#).

Volumen de la carga: En dependencia de las acciones tácticas a trabajar.

Intensidad: media a alta

Frecuencia: En los mesociclos de preparación especial.

Contenido: Se divide la Preparación Táctica en:

Preparación táctica General: Tiene como objetivo el aprendizaje de los fundamentos teóricos generales de la táctica deportiva y de los procedimientos prácticos para su aprovechamiento.

Preparación táctica Especial: El trabajo de la táctica especial se profundiza y acentúa en el trabajo táctico individual. Entre las tareas de la táctica tenemos.

Adquisición de los conocimientos tácticos.

Dominio de los hábitos motores.

Adquisición de la destreza

Educación del pensamiento táctico.

IV. Unidad de entrenamiento mixta

Objetivos: Dirigidos al desarrollo simultáneo de la preparación física, la preparación técnica y la preparación táctica, tanto en su conjunto como en su combinación.

Volumen de la carga: Está en estrecha relación con el objetivo propuesto ya que en estas clases se conjugan el desarrollo simultáneo de al menos dos direcciones del entrenamiento. Por lo general el físico-técnico.

Intensidad: media a alta

Frecuencia: En los mesociclos de preparación especial.

Contenido: Se utilizarán preferentemente ejercicios en parejas, con las protecciones establecidas en el kumite y en condiciones de reacción simple, estas condiciones pudieran variar en dependencia del objetivo propuesto. El cual pudiera ser el perfeccionamiento de las técnicas y los procesos perceptivos y sensomotores especializados en el caso del kumite:

Sentido del golpe , Tiempo, Distancia, Oportunidad, Rapidez y velocidad del golpe, Velocidad de la reacción defensiva

Pudiera ser también conjugando el desarrollo simultáneo de al menos dos direcciones de entrenamiento: desarrollo físico-técnico técnico-táctico.

V. Unidad de entrenamiento complementario

Objetivos: Solucionar insuficiencias locales de la preparación del atleta, tanto en la dirección de su preparación técnica, como en la de preparación física.

Volumen de la carga: Está en estrecha relación con la insuficiencia a trabajar por el atleta.

Frecuencia: Durante todo el macrociclo de entrenamiento.

Contenido: Pudiera ser de orientación técnica para su perfeccionamiento o de preparación física. La realiza el atleta de forma independiente. Se planifican en los planes de entrenamiento individual del atleta.

Conclusiones

La metodología de planificación del entrenamiento de Karate-do propuesta, pudiera constituir una guía de trabajo para los entrenadores de esta disciplina; complementando de esta forma las orientaciones metodológicas existentes en la actualidad.

La metodología de planificación del entrenamiento en Karate-do propuesta puede servir para una mejor organización metodológica



karate
federación vasca
euskal federazioa



ESTRUCTURA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Desde hace ya tiempo: "la planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado el pensamiento del entrenador".

Este pensamiento debe estar *lo más distanciado posible de toda improvisación;* integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado.

Por lo tanto, *"la planificación es un proceso para determinar adónde ir y establecer los requisitos para llegar a este punto de la manera más eficiente y eficaz posible"*.

Consideramos que la planificación de entrenamiento deportivo es "la organización de todo lo que ocurre en la etapa de la preparación del deportista.

Es a su vez, el sistema que interrelaciona los momentos de preparación y competición".

En esta definición dejamos implícito el problema actual de la planificación para el rendimiento competitivo.

Estructura y planificación son dos términos inseparables en el proceso de preparación deportiva, pero son diferentes.

La estructura es la organización del período de tiempo de entrenamiento como competiciones.

La estructura del **entrenamiento** tiene un carácter temporal, por cuanto, considera un inicio y un fin del proceso de preparación y competiciones

Estará determinada fundamentalmente por:

1. **El calendario competitivo**, que considera el número de competiciones, la frecuencia, el carácter y la dispersión o concentración de las competiciones en un período de tiempo dado.
2. **La organización y dosificación de las cargas**; la concepción que se adopte en el carácter de carga, es decir, **la proporcionalidad entre las cargas generales y las especiales**.

ESTRUCTURA DE LOS CICLOS [MEDIOS](#) Y SUS CONDICIONES

Los mesociclos (ciclos medios) del entrenamiento deportivo, representan la combinación de algunos microciclos, incluyendo dos como mínimo.

Frecuentemente los mesociclos incluyen de 3 a 6 microciclos, con una duración aproximada de un mes, representando etapas relativamente terminadas en el proceso de entrenamiento.

El orden de combinación de los microciclos y su variabilidad depende de la formación general del proceso de entrenamiento y de las tareas de una u otra sesión.

En la estructura del mesociclos influyen principalmente los factores siguientes:

1. El régimen de actividad del deportista.
2. El contenido y la [calidad](#) de las sesiones y la magnitud de las cargas.

Las particularidades individuales de reacción del deportista ante las cargas de entrenamiento. Los factores biorrítmicos. El lugar del mesociclos en el **sistema general** del proceso de entrenamiento.

En la formación de la estructura de los mesociclos desempeñan un papel fundamental las condiciones siguientes:

1. La necesidad de los mesociclos surge fundamentalmente, debido a que los mismos **permiten dirigir de forma racional los efectos acumulativos del entrenamiento** de la serie de microciclos, garantizando elevados ritmos de **desarrollo** del nivel de entrenamiento y previendo las alternancias en los **procesos** de adaptación que se originan en el organismo del deportista bajo la influencia de las cargas de entrenamiento acumuladas.
2. En el **carácter y la duración de los mesociclos** influyen las oscilaciones biorrítmicas (cercanas a un mes) de la actividad vital del organismo del deportista.
3. El lugar del **mesociclo en el sistema general de construcción del entrenamiento, influye sobre la estructura del macrociclo.**

De este factor depende el contenido del mesociclo, la magnitud de los intervalos entre ellos y las condiciones de restablecimiento.

ASPECTOS A CONSIDERAR EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

1. Leyes de **adaptación** del organismo
2. Leyes de **especialización** morfológica y funcional del organismo
3. Leyes de **relación** entre la condición del atleta y la carga de entrenamiento
4. Leyes del **desarrollo** de la maestría deportiva
5. **Especificidad** y relación entre la actividad de competición y entrenamiento
6. **Clasificación y orden** de importancia de cargas según **la dirección** y el potencial de entrenamiento
7. **Dirección óptima y conexión** racional entre las cargas de diferente finalidad
8. **Métodos** de **control** y **evaluación** del atleta
9. **Método** de elaboración y **análisis** de los **datos** de las cargas
10. **Modelo** del **cambio** de la condición del atleta

Formas básicas y tipos de planes de entrenamiento

1. Planes de entrenamiento individual
2. Planes de entrenamiento en [grupo](#)
3. Plan de entrenamiento perspectivo o a largo plazo
4. Plan cuatrienal
5. Plan anual o semestral
6. Plan de ejecución u operatorio



karate
federación vasca
euskal federazioa



BASES DEL ENTRENAMIENTO

1. MACROCICLO = DURACIÓN TOTAL DE LA PREPARACIÓN

Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte en cuestión, nivel de rendimiento del atleta, número de competiciones a realizar, etcétera.

El macrociclo está constituido por tres períodos:

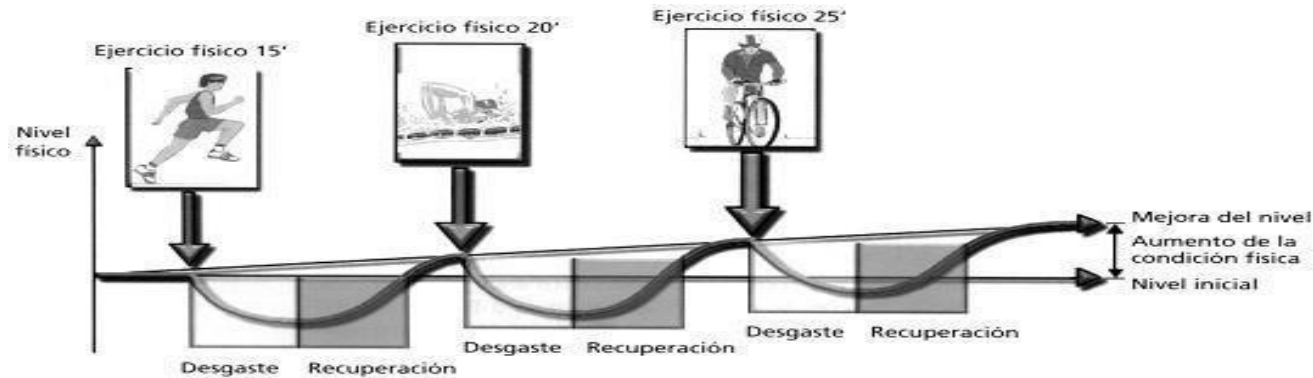
1. Preparatorio,
2. Competitivo
3. Transición,

y se concibe como un sistema de mesociclos y estos a su vez como un sistema de microciclos.



1.1.- PERÍODO PREPARATORIO

En el período preparatorio se desarrolla y adquiere la forma deportiva. Este período se subdivide en dos etapas que son:



1. - Etapa de preparación general
2. - La etapa de preparación especial
3. - Periodo Competitivo
4. - Periodo de Transición



karate
federación vasca
euskal federazioa



1. - Etapa de preparación general

En esta etapa de entrenamiento se crea una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores.

Se caracteriza porque en ella el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja.

Predomina el entrenamiento aeróbico.

Se suele hablar de la teoría del muro, en esta etapa hay que ir acumulando metros a intensidades bajas, con eso conseguiremos ir construyendo nuestra base de entrenamiento que cuanto mas solida sea luego podremos construir encima una forma mejor y mas duradera.

Cada competición o esfuerzo a altas intensidades se dice que puede suponer lo mismo que darle una patada a ese muro mientras que estemos en este periodo.

2. - La etapa de preparación especial

En esta etapa los atletas continúan desarrollando su base aeróbica, sin embargo se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas especiales del deporte y manteniendo el nivel de desarrollo alcanzado en sus capacidades físicas generales.

Las cargas de entrenamiento, durante esta etapa, continúan creciendo pero sobre todo, se eleva la intensidad de los ejercicios, lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, el ritmo y la explosividad.

Parcialmente el entrenamiento aeróbico se entrena en zonas mixtas (anaeróbico-aeróbico)

3. - PERÍODO COMPETITIVO

El propósito fundamental de este período es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el período preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos.

Las competiciones deben ser consideradas de la siguiente manera:

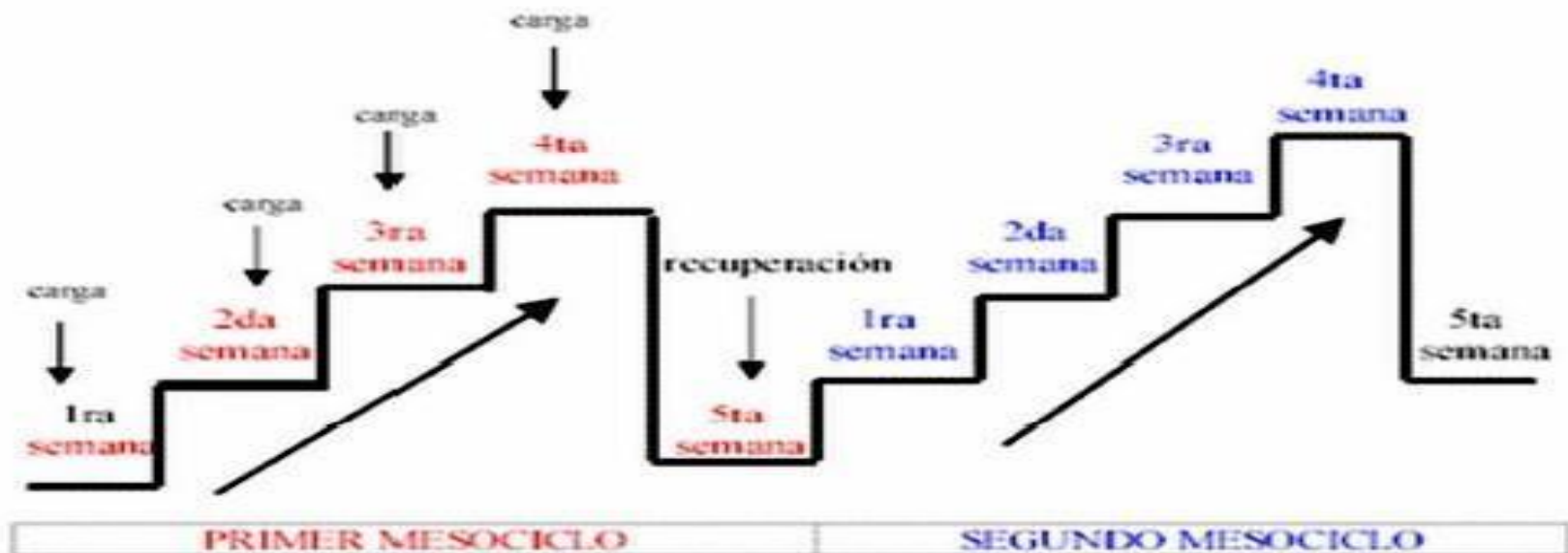
- Primero, como la prueba final de sus planes de entrenamiento;
- Segundo, para evaluar a los atletas en las situaciones que son imposibles de repetir en ambientes de entrenamiento.

Sólo en competiciones, es cuando los atletas enfrentan a un oponente y experimentan niveles de tensión que pueden ocasionar respuestas inapropiadas y emociones tales como enojo, frustración y temor.



4. - PERÍODO DE TRANSICIÓN

Dentro de cada año podremos intentar fijar dos macrociclos, entre estos tendrá que haber un periodo de transición donde descansaremos y perderemos algo de forma para volver a recuperarla en el siguiente ciclo.



Los mesociclos o ciclos medios, son estructuras de organización del entrenamiento y están integrados por microciclos de diferentes tipos; el número de estos se determina por la cantidad de objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben de cumplirse.

Un mesociclo incluye como mínimo dos microciclos.

En la práctica los mesociclos con frecuencia están formados por tres a seis microciclos y poseen una durabilidad próxima a la mensual.

Los mesociclos se clasifican en dos grandes grupos: fundamentales y típicos.

MESOCICLOS FUNDAMENTALES

Nos ocuparemos en primer lugar de los mesociclos introductorios.

Por lo general se inicia el período preparatorio con este tipo de entrenamiento.

En estos mesociclos es característico establecer una intensidad baja, y el volumen puede ser muy elevado, sobre todo cuando se trata de deportes de resistencia.

Los medios de entrenamiento preferentemente constituyen los ejercicios de preparación general.

Los Mesociclos de Base.

Mesociclo del período preparatorio.

Ellos permiten fundamentalmente el aumento de las posibilidades funcionales del organismo de los atletas, la formación de nuevos hábitos motores y la transformación de los asimilados con anterioridad.

Por su contenido pueden ser de preparación general y de preparación especial, y por su efecto de acción sobre la dinámica de entrenamiento, desarrollo y estabilización.

Los Mesociclos desarrollador.

Son muy importantes, ya que en ellos el deportista pasa a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo.

En el marco de esos mesociclos ocurre la elevación de las cargas de entrenamiento fundamentalmente del volumen y de la formación de nuevos hábitos motores sobre todo cuando se utiliza durante la etapa de preparación general. Comúnmente, los mesociclos de desarrollo se alternan con los mesociclos de estabilización

Los Mesociclos de Choque Intensivo.

Se caracterizan, primordialmente por una brusca elevación de los componentes de la carga, se utilizan preferentemente al final de la etapa de preparación general, donde generalmente se alcanzan los máximos valores del volumen y se comienza a observar un **aumento más acusado de la intensidad** que en la primera parte del entrenamiento.

Son **mesociclos de desarrollo** propios de la etapa de preparación especial.

Los Mesociclos de estabilización.

Se caracterizan por la interrupción temporal del incremento de las cargas sin que tenga que ocurrir una disminución de sus componentes, lo que contribuye a la fijación de las reestructuraciones crónica de adaptación del organismo de los deportistas.

Los Mesociclos de Control Preparatorio.

Se utilizan como medio de transición entre los de base y los competitivos.

El entrenamiento se conjuga con alguna competición de carácter preparatorio que se subordina al entrenamiento como formas de control y de preparación para las competiciones fundamentales.

En muchos casos, en el marco de estos tipos de mesociclos, se incrementa la intensidad a expensas de los ejercicios de preparación especial y competitivos; en estos, solo ocurre la estabilización del nivel general de la carga cuando se evidencian síntomas de agotamiento.

Los Mesociclos de Ajuste.

Habitualmente **preceden a los mesociclos competitivos** y aparecen dentro del mismo periodo competitivo.

Este mesociclo se caracteriza porque en él se modelan con la mayor similitud posible, las actividades que tendrán los deportistas en el mesociclo competitivo donde se ubica la competición fundamental, para tal efecto se debe asegurar que el trabajo de los deportistas sea en condiciones concretas de competición, posibilitando con esto que se manifiesten de manera óptima sus aptitudes bajo las particularidades objetivas y subjetivas que pueden caracterizar la confrontación venidera.

Los mesociclos de ajuste se estructuran de manera similar a los competitivos. Si no se logran enfrentamientos preparatorios de calidad se sustituyen los microciclos competitivos por los de modelaje competitivo.



karate
federación vasca
euskal federazioa



Los Mesociclos Competitivos.

Constituyen el tipo fundamental de los ciclos medios durante el período competitivo.

Los Mesociclos Recuperatorios–Mantenimiento.

Se caracterizan por un régimen de entrenamiento menos exigente que los mesociclos recuperatorio preparatorio.

Se utilizan con frecuencia dentro del período de transición pero pueden sustituir al **mesociclos recuperatorio–preparatorio** en períodos competitivos muy prolongados donde los torneos suelen ser de mucha tensión

MICROCICLOS = Sesiones dentro de cada semana

Los microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento.

Con frecuencia, pero no siempre, los microciclos duran una semana (ciclos semanales).

Dentro de los ciclos de entrenamiento los microciclos son la parte más variante del entrenamiento desde el punto de vista organizativo en su estructura, se caracterizan porque las relaciones entre volumen e intensidad se cambian específicamente atendiendo a los objetivos del tipo de mesociclo al que pertenecen.



karate
federación vasca
euskal federazioa



MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO.

Microciclos Básicos o Corrientes.

Se caracterizan por un aumento uniforme de las cargas atendiendo principalmente al volumen y por un nivel limitado de la intensidad en la mayoría de las unidades de entrenamiento.

Microciclos de Choque.

Es aquel que rompe con la rutina del entrenamiento y obliga al organismo a reaccionar, a adaptarse. Tiene elevados volúmenes de carga, tanto en volumen como en intensidad.

Microciclos competitivos.

Se determinan por el régimen fundamental de las competiciones que está fundamentado por las reglas oficiales y el calendario establecido. Además de los días dedicados a la propia competición, estos microciclos incluyen fases de reorganización operativa en los días que preceden a la competición y en los intervalos entre las mismas.



karate
federación vasca
euskal federazioa



Toda la organización de la conducta del deportista en los microciclos competitivos está encaminada a **garantizar el estado emocional de preparación hacia el momento de la competición, a contribuir a la recuperación y supercompensación** de la capacidad de trabajo en el proceso competitivo y a garantizar la completa realización de las posibilidades del deportista.

Microciclos recuperatorios o de Supercompensación.

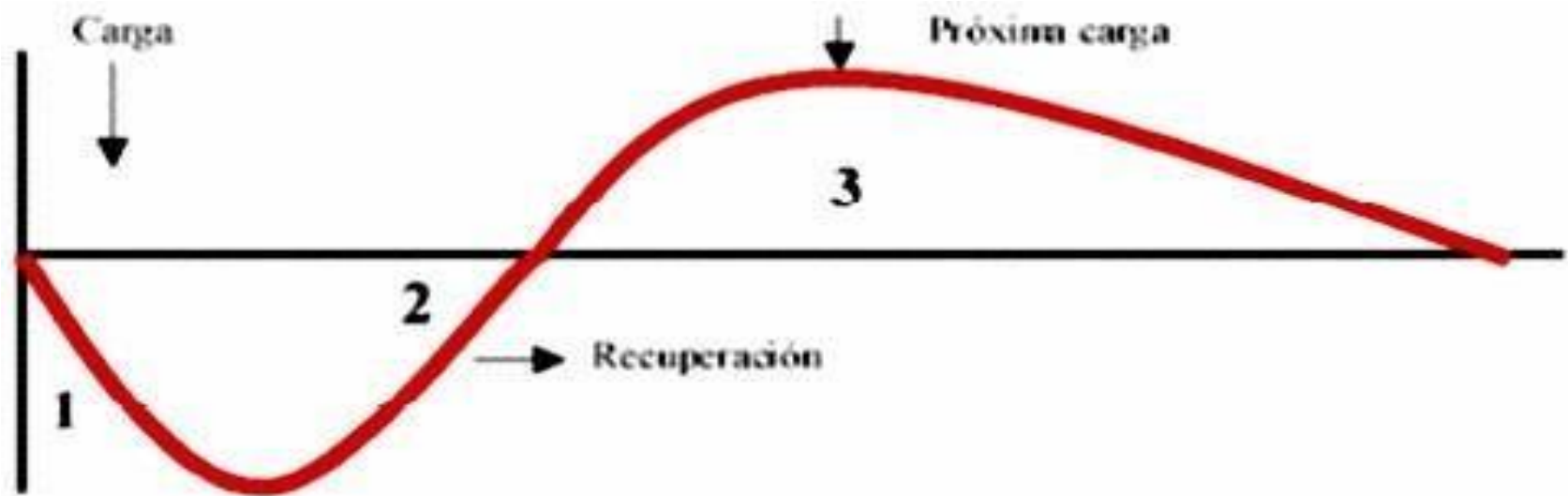
Son utilizados preferentemente después de **competiciones fuertes**, de alta tensión emocional o al final de una serie de microciclos de entrenamiento, sobre todo **después de los de choque**.

Están caracterizados por una disminución de la influencia del entrenamiento como resultado del aumento de la cantidad de días de descanso activo, dirigido a la optimización de los procesos recuperatorios.

Disminuiremos volumen, recuperando con días de descanso total y otros de descanso activo.



karate
federación vasca
euskal federazioa



1 CARGA 2 RECUPERACION 3 SUPERCOMPENSACION

Por ultimo decir que las recuperaciones juegan un papel tan importante o incluso un papel mas importante que los entrenamientos ya que son los que nos van a hacer asimilar todo el entrenamiento, si no hay descanso ni recuperación no vamos a poder asimilar el entrenamiento a si que no nos va a servir para nada, además podremos caer en el sobreentrenamiento y una vez que hemos caído es muy difícil volver a recuperar el nivel anterior.