



Artículo original

Enseñanza del karate de iniciación mediante el juego

Teaching Karate at Early Ages through Games

O ensino do karate de iniciação através do jogo

Mercy Alexandra La Torre Sanchez¹  <https://orcid.org/0000-0003-4785-9640>

Yuri Douglas Barrios Palacios^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-6759-8076>

¹universidad de Guayaquil. Ecuador

*Autor para la correspondencia: mercy.latorres@ug.edu.ec

Recibido: 30/04/2022.

Aceptado: 20/05/2022

DOI: <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No3.004>

Este documento posee una licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial
Compartir igual 4.0 Internacional



RESUMEN

Introducción: Mediante los juegos se desarrollan la atención, la imaginación, superación y el respeto a las normas dentro de este, permite familiarizar a los atletas de Karate - Do con las técnicas básicas (Tachi Waza) que deben dominar en este deporte el cual constituye centro de este trabajo.

Objetivo: Implementar el nivel de juego en las clases de entrenamientos para la enseñanza de la técnica de Karate - Do, en los deportistas de la UEB Tejar.

Método: La metodología que se utilizó se basó en métodos y técnicas, donde se desarrolló la propuesta aplicada a la muestra de estudio.

Resultados: se obtuvo resultados favorables que permitieron respaldar la propuesta, se siguió la interpretación de los resultados del test para la elaboración de una guía de juegos para mejorar la técnica del Karate - Do.

Conclusiones: las actividades lúdicas favorecen que el niño pueda participar de forma activa y flexible en el proceso de iniciación deportiva del Karate - Do.





Palabras clave: Karate - Do, iniciación deportiva, actividades lúdicas

ABSTRACT

Introduction: Games develop focus, imagination, training, and respect for the rules of sports. They also help karate-do athletes to become acquainted with the basic techniques (Tachi Waza) of this sport, which is the scope of this paper.

Aim: To accomplish the game level in training lessons of karate-do at the Tejar UEB athletes.

Method: The methods and techniques used contributed to the implementation of the proposal in the study sample.

Results: The favorable results helped back the proposal; the test results were interpreted and a games guide was designed to improve the Karate-Do techniques.

Conclusions: Ludic activities favor the active and flexible participation of children in early karate-do practice.

Keywords: Karate-Do, sports initiation, ludic activities

RESUMO

Introdução: Através dos jogos a atenção, a imaginação, o aperfeiçoamento e o respeito às regras são desenvolvidos dentro dele, permite que os atletas do Karate - Do se familiarizem com as técnicas básicas (Tachi Waza) que devem dominar neste esporte que constitui o centro deste trabalho .

Objetivo: Implementar o nível de jogo nas aulas de treinamento para o ensino da técnica Karate-Do, nos atletas da UEB Tejar.

Método: A metodologia utilizada foi baseada em métodos e técnicas, onde foi desenvolvida a proposta aplicada à amostra do estudo.

Resultados: obtiveram-se resultados favoráveis que permitiram apoiar a proposta, seguiu-se a interpretação dos resultados do teste para a elaboração de um guia de jogo para melhorar a técnica de Karate - Do.

Conclusões: as atividades lúdicas favorecem que a criança possa participar de forma ativa e flexível no processo de iniciação esportiva do Karate-Do.

Palavras-chave: Karate - Do, iniciação esportiva, atividades recreativas.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el deporte es considerado un fenómeno cultural, y por lo tanto, está muy arraigado a nuestra sociedad. Este fenómeno hace que se desarrollen sentimientos como la competitividad o la obsesión por lograr los mejores resultados. El deporte es una realidad en la que están inmersos nuestros deportistas. Este hecho hace que desde la educación nos planteemos cómo





introducir este fenómeno social en las áreas deportivas desde una perspectiva educativa, dejando a un lado el espectáculo de masas.

Desde esta perspectiva, se ha querido introducir la iniciación de karate - do, con un enfoque más positivo. Como base principal se considera que los niños y niñas comprendan que este deporte se utilice como práctica en edades tempranas, que les puede aportar y sobre todo que aprendan a reflexionar y desarrollar una actitud crítica. Para ello, es muy importante que el practicante se sienta protagonista dentro de su proceso de enseñanza-aprendizaje, abordar los problemas que vayan surgiendo en su desarrollo con creatividad; haciendo de la iniciación deportiva un proceso de aprendizaje enriquecedor, siendo un medio de disfrute para todos y todas, donde desarrollen un mejor autoconcepto y generen recursos para enfrentarse de manera óptima a otras situaciones cotidianas.

Autores como; Fierro (2016), (Balagué et al., 2019), (Pol, Balagué, Ric, Torrents, Kiely & Hristovski, 2020), a (Woods, McKeown, Rothwell, Araújo, Robertson & Davids, 2020), Leal, I., & Camacho, R. (2018), (Renshaw & Brendan, 2018), (Caldeira, Paulo, Infante & Araújo, 2019) expresaron que, en la actualidad se puede observar lo arraigada que está la cultura deportiva. Sobre todo, la práctica de los deportes de artes marciales. Estos deportes son vistos y están enmarcados dentro de los deportes de competición, los mismos generan ese sentimiento de rivalidad, de competitividad, fomentando en muchas ocasiones la agresividad cuando no ha existido una formación clara en su etapa de iniciación deportiva. Al estar tan arraigado este sentimiento de deporte competitivo en la sociedad se ve necesario tratar este tema dentro de las áreas deportivas, donde no se ha de buscar una especialización deportiva, sino que el alumnado tenga una iniciación deportiva correcta y genere gusto por el deporte

El karate-do contribuye al perfeccionamiento de la personalidad. Por medio de este arte marcial, surgido en una provincia japonesa, donde tuvo su máximo desarrollo para después expandirse por todo el mundo en los próximos 400 años, comenzó el perfeccionamiento con el objeto de defenderse con las manos vacías. El karate-do el camino de las manos vacías es un arte marcial tradicional de las Islas Ryūkyū de Japón, lo que actualmente es conocido como Isla de Okinawa. Tiene su origen en las artes marciales indias y en el kenpō chino. Estos estilos de artes marciales surgieron de la necesidad de los guerreros nobles de la isla (los pechin) de proteger al último rey de Okinawa, Sho Tai, y a sí mismos de los guerreros con armadura japoneses (los samuráis).

Poco a poco, el karate fue desarrollado en el reino de Ryukyu y posteriormente se expandió, siendo enseñado sistemáticamente en Japón después de la era Taisho como consecuencia de los intercambios culturales entre los japoneses y los





habitantes de las islas Ryukyu. Bodhidharma empezó a enseñar en el templo Shaolin como prácticas budistas con 12 movimientos (basados en 12 animales) y 24 ejercicios; cada ejercicio y técnica servía para que se adquiriera un cuerpo sólido y una capacidad de concentración. Los movimientos tienen un poder explosivo, que aplicados efectivamente pueden fácilmente matar a un hombre.

Este arte marcial se hizo conocido cuando los monjes budistas tuvieron que defender el monasterio de bandidos del exterior, con el éxito tras la defensa del monasterio, la popularidad del karate que en sus comienzos solo se llamó "te" (mano) fue tan grande que se incluyó como parte de la programación para las clases de educación física de Okinawa, y para diferenciarlo de otro arte marcial japonés se lo llamo Karate (mano vacía).

El concepto básico, y fundamental, de Shotokan es que el cuerpo debe estar relajado, los movimientos deben ser suaves y proyectar la energía más allá de uno, la mente debe estar clara, limpia y receptiva.

La apreciación de este arte marcial como deporte condiciona la realización de las técnicas, y a su vez las condiciones físicas un deportista de Karate-Do se modifican de acuerdo a las exigencias del deporte en la actualidad.

Los combates deben celebrarse de acuerdo con las normas oficiales que se dieron a conocer en Alemania en 1966, y que son, el lugar de encuentro (shiai-yo), debe medir ocho a diez metros cuadrados. Tener el suelo completamente liso y sin obstáculos, ya que los karatekas combaten descalzos. Los luchadores no llevarán ningún objeto que pueda lesionar a su adversario y tendrá bien recortadas las uñas de pies y manos. Los golpes solo se pueden marcar a señalar, ya que cualquiera de ellos, por la fuerza y la técnica con que se descargan, si se da en serio puede causar la muerte.

Según los aportes de varios autores sobre el tema; Argel M., (2019), Bayas, (2015); (Vargas & Salazar, 2015), Martínez, Leyva, Cuestas, y Reche (2018), Ontaneda, D. (2013). El karate-do es un deporte netamente técnico; su práctica requiere obligatoriamente, del conocimiento de sus elementos básicos, en él se compite en dos modalidades, kata (combate imaginario entre uno o más adversarios) y el kumite o combate, siendo esta última la que más gusta a los seguidores, lo que lo convierte en la inspiración fundamental para que inicien su práctica. el Karate - Do fue creado como una necesidad para defenderse de los soldados y bandidos que oprimían a los pueblos de las islas de Okinawa. Es un arte marcial en la que la única arma es el cuerpo, enfrentando a un hombre armado, el único objetivo destruir al oponente, con técnicas rápidas y potentes.





Bouzina (2015), manifestó que, los valores más destacados relacionados con el deporte son: la cooperación, el diálogo, el respeto, la responsabilidad, la creatividad, la sinceridad, etcétera. Al igual que el judo, otras artes marciales como el karate o el taekwondo promueven valores parecidos, como la disciplina, esfuerzo, concentración, compañerismo, respeto.

Por una parte, el karate es una disciplina noble que inculca el respeto al prójimo. Por otra, toda mala intención, como el odio, la ira, entre otras, impiden juzgar con calma y eventualmente, actúa con rapidez y eficacia. Dice una máxima que “en el Karate no se hace nunca el primer gesto”; se trata de un código de honor que prohíbe el empleo del karate que no sea en caso de legítima defensa. (Ontaneda, 2015)

Más allá del aprendizaje y repetición de las técnicas, el maestro (Funakoshi, 2014). recalca el espíritu del karate como un arte y agrega: El arte no hace al hombre, el hombre hace el arte. Los estudiantes de cualquier arte, incluyendo claramente karate-do, no deben olvidar nunca cultivar la mente y el cuerpo. En el karate-do, el objetivo propio de cada individuo puede ser mejorar su salud o entrenar su cuerpo para funcionar eficientemente... Todos los objetivos tienen que ver con el autodesarrollo.”

Por tal motivo, se entiende que los logros obtenidos a partir del aprendizaje del Karate - Do dependen de cada practicante, a través de un proceso que se adquieren habilidades y destrezas físicas y emocionales. El karate-do enfatiza el desarrollo íntegro de los seres humanos, considerando de igual forma el cuerpo y la mente. “El verdadero karate, es decir, karate-do, se esfuerza internamente por entrenar la mente para desarrollar una conciencia clara, permitiéndole al practicante enfrentarse al contrario con sinceridad. se refieren a que el karate se basa en el *Bushido*, un código de ética cuyos principios se asientan en la lealtad y el honor. Asimismo, este deporte consiste en la defensa personal utilizando el cuerpo humano como herramienta. Etimológicamente, ‘karate’ significa ‘manos vacías’, pues se trata de luchar sin utilizar armas de ningún tipo

Se considera que, la concepción como deporte parte cuando quieren hacerlo competitivo para lo cual se lo reglamenta, para evitar que técnicas tan fuertes y potentes llegase a dañar mortalmente al oponente. Esto ha permitido que las demandas energéticas, y la preparación del deportista sean apreciadas desde otra perspectiva, para llegar al desarrollo máximo del potencial que tiene una persona sobre una capacidad motora, es necesario que se tenga una buena iniciación, en el tiempo oportuno.





El deporte en general no entiende de ataque y defensa, sino de acciones motrices desarrolladas y realizadas en un ámbito concreto con tendencia lúdica. El deporte contempla el ataque y la defensa en base a diferentes situaciones que se van planteando y la forma de resolverlas. El aspecto no competitivo prima sobre el resto, siendo considerado como lúdico, en el que no existen intereses fuera del propio contexto deportivo. Por eso, las acciones motrices de ataque y/o defensa son más formas de resolver, maneras de interpretar y solucionar una situación o propuesta motriz a través de gestos y movimientos deportivos, que una decisión de obtener un resultado, o un estamento, o una victoria, o derrota.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se aplica una investigación de tipo descriptiva-correlacional, seleccionado bajo un muestreo intencional no probabilístico a 12 niños de ambos géneros entre los 11-13 años de edad, de karate-do de categorías infantiles de la Unidad Educativa Bilingüe Tejar, de la ciudad de Guayaquil, República del Ecuador. se aplicó la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon para dos muestras relacionadas ($p \leq 0.05$), al no existir una distribución normal de los datos.

Luego de la revisión bibliográfica sobre la diversidad de las actividades lúdicas, el juego para el karate-do, que se pueden desarrollar para mejorar la técnica de desplazamiento, postura, y técnica de brazos y piernas, se diseñó un conjunto de actividades lúdicas que incluye ejercicios y juegos libres que facilitara a los niños y niñas desarrollar en sus clases de educación física o en los entrenamientos con mejor conocimiento y aprendizaje técnico.

El diseño se realizó en el horario de la tarde, preferiblemente como una actividad extracurricular, a partir de las 15H00 a 16H00 p.m. con la frecuencia de tres veces por semana (lunes, miércoles y viernes). En total, se realizan 14 actividades lúdicas (juegos), inicialmente, lo cual garantiza un aprendizaje significativo en los infantes practicantes de esta actividad extracurricular.

Para conocer el estado actual de los niños practicantes se aplicaron tres test, propio de la disciplina de karate do, antes de implementada la propuesta de intervención (antes de implementarse en la práctica, y luego de implementada por dos meses). Y después de aplicada la alternativa. Los test aplicados fueron los siguientes.

1. Correctos Movimientos de técnica para los brazos en el karate-do.
2. Correctos desplazamientos para técnica de karate-do.
3. Correctos m movimientos de técnica para las piernas en de karate- do.





RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados del pretest y el postest (Tabla 1) y (Tabla 2).

Tabla 1. - Test sobre Grado de dificultad de la preparación de los niños y niñas en la práctica básicas del Karate - Do, que impide jugar aplicando técnica de la disciplina

Requerimiento							
Test grado de dificultad técnica Karate - Do	f	errores	%	Posprueba	f	errores	%
Test. No.1. Correctos Movimientos de técnica para los brazos en el Karate - Do	12	25	3		12	4	0.48
Test No. 2. Correctos desplazamientos para técnica de Karate - Do.	12	26	3.12		12	5	0.6
Test No. 3. Correctos movimientos de técnica para las piernas en de Karate - Do.	12	30	3.6		12	11	1.32

Elaborado por: Alexandra La torre.

Propuesta alternativa: enseñanza del karate-do a través del juego

Como se observa en la tabla 1, en el test # 1, los chicos cometieron 25 errores, mientras que en el postest fue de solo cuatro errores, en el test. # 2. Cometieron 26 errores mientras que, en el postest, solo cometieron de conjunto cinco errores, y en el test #3. en el pretset cometieron 30 errores de conjunto y en el postest solo cometieron 11 errores. Esto demuestra la efectividad de la propuesta de juegos técnicos para el mejoramiento del karate-do, en los practicantes investigados

Tabla 2. - Propuesta alternativa: actividades lúdicas a través de juegos técnicos competitivos para practicante del karate – do

Estos juegos son parte de los ejercicios trabajados en la enseñanza metodológica durante los entrenamientos.				
Nombre del juego	Objetivo	Metodología Organización	Desarrollo	Reglas
Nombre: El perro mordedor	Participativos: requieren la práctica de ejercicios físicos a través del juego. Objetivo: Conocer las esquivas	Materiales: Ninguno Organización: Se marcarán tres cuadros en la cancha de 4x4 metros y cada cuadro tendrán 20 niños dispersos dentro, donde uno de ellos será el perro mordedor.	Juego El profesor seleccionará en cada cuadro un niño que va hacer el perro mordedor este niño se colocará en cuadrupedia, el mismo tendrá que caerle detrás a los demás niños para tratar de tocarlos con sus manos, de esta manera los demás niños tendrán que evitar ser tocados imitando las esquivas.	Perderá el niño que ponga un pie fuera del cuadro marcado. El niño que sea tocado pasara a ser el perro mordedor.
Nombre: Circulo del luchador	Objetivo: Conocer el golpe de mano (Tsuki).	Materiales: Sacos colgantes rellenos virutas de gomas o espuma de gomas. Organización: Se dividirá el grupo en 6	Desarrollo: El profesor enumerara a los niños del 1 al 10, al <u>sonido</u> del silbato del profesor saldrán corriendo los números uno de cada	Reglas: El niño que realice el ejercicio correctamente obtendrá un punto para su equipo.





		equipos y se colocaran detrás de una línea de salida en la cancha en forma de hileras.	equipo hasta un saco colgante que estará situado al final de la cancha y realizaran el golpe de mano y así sucesivamente hasta llegar al niño número 10.	Variante: Se podrá golpear alternando ambas manos.
Nombre del Juego: El enano jinete	Objetivos: Conocer las posturas del karate (kiba dachi).	Materiales: Tiza y saco colgante. Organización: Se dividirá el grupo en seis equipos y se colocaran detrás de una línea de salida en la cancha en hileras.	Desarrollo: El profesor dibujar frente a cada equipo una línea recta hasta el final de la cancha, al sonido del silbato del profesor saldrán los primeros niños de cada equipo demostrando la postura del jinete y desplazándose as hasta el final de la cancha por encima de la línea dibujada, al final de la línea estará situado el saco colgante y realizaran el golpeo lateral (yodo zubia).	Reglas: El niño que realiza el elemento técnico correctamente obtendrá un punto para su equipo Variante: Se puede realizar el juego demostrando la postura de frente, utilizando dos líneas
Nombre del juego: El rey del pateo	Objetivo: Conocer los golpes con las piernas Materiales: Sacos colgantes	Organización: Se dividir el grupo en seis equipos y se colocaran detrás de una línea de salida en la cancha en hileras.	Desarrollo: El profesor dividir el grupo en seis equipos y enumerar a los niños del 1 al 10, al sonido del silbato del profesor saldrán corriendo los primeros niños de cada equipo hasta llegar al saco colgante que estar situado al final de la cancha realizando el golpeo de la patada de empuje en el saco.	Reglas: El niño que realiza correctamente el elemento técnico obtendrá un punto para su equipo Variantes: Se podrán realizar patadas circulares
Nombre: Buscando al campeón	Objetivos: Combinar algunas habilidades técnicas del Karate - Do, el golpeo, posturas y desplazamientos.	Materiales: Cintas rojas y azules. Organización: Se dibujarán cuatro cuadros de 6x6 metros cada uno y se colocarán dispersos, dentro 15 niños por cada cuadro.	Desarrollo: Al sonido del silbato del profesor comenzaran los niños a desplazarse, a golpear, patear al aire, hasta que el profesor de la voz de alto.	Reglas: Quedar campen el niño que realiza todas estas habilidades técnicas correctamente. Variante: Este juego también se puede realizar en parejas
Nombre: Tirar y Empujar	Objetivo: Conocer las técnicas de desequilibrio	Materiales: Ninguno Organización: Los alumnos se organizan en parejas, sentados en cuclillas y agarrados de los antebrazos o de los hombros miembros de la pareja.	Desarrollo: A la voz del profesor, empezaran a luchar y tirar hasta que logre el desequilibrio de uno de los dos	Reglas: No son válidos los empujones, los derribos tienen que ser con los hombros o los antebrazos, los alumnos que no lo realizan correctamente serán penalizados con un punto. Variantes: El derribo puede hacerse agarrando las dos piernas abajo
Nombre: Penetrar a la fortaleza	Objetivo: Conocer los bloqueos y las defensas	Materiales: Ninguno Organización: Se conforman parejas de niños de ambos sexos en la posición de sentados en cuclillas.	Desarrollo: A la voz de comenzar del profesor en un tiempo de 10 segundos uno de los niños intentara tocar en el pecho al otro a la misma vez el otro reaccionara defendiéndose con ambas manos sin dejarse tocar.	Reglas: Los niños que se dejen tocar más de tres veces quedaran automáticamente fuera del juego, así hasta que quede la pareja que menos toques haya recibido. Variantes: El





toque puede ejecutarse a la cabeza o a los pies.

Actividades lúdicas a través de juegos técnicos competitivos para practicante del karate - do. los elementos que componen los juegos técnicos comp, son parte de los ejercicios trabajados en la enseñanza metodológica durante los entrenamientos.

Nombre del juego	Objetivo	Metodología Organización	Desarrollo	Reglas
Nombre: El perro mordedor	Participativos: requieren la práctica de ejercicios físicos a través del juego. Objetivo: Conocer las esquivas	Materiales: Ninguno Organización: Se marcarán tres cuadros en la cancha de 4x4 metros y cada cuadro tendrán 20 niños dispersos dentro, donde uno de ellos será el perro mordedor.	Juego El profesor seleccionará en cada cuadro un niño que va hacer el perro mordedor este niño se colocará en cuadrupedia, el mismo tendrá que caerle detrás a los demás niños para tratar de tocarlos con sus manos, de esta manera los demás niños tendrán que evitar ser tocados imitando las esquivas.	1-Perderá el niño que ponga un pie fuera del cuadro marcado. 2-El niño que sea tocado pasara a ser el perro mordedor.
Nombre: Circulo del luchador	Objetivo: Conocer el golpe de mano (Tsuki).	Materiales: Sacos colgantes rellenos virutas de gomas o espuma de gomas. Organización: Se dividirá el grupo en 6 equipos y se colocaran detrás de una línea de salida en la cancha en forma de hileras.	Desarrollo: El profesor enumerara a los niños del 1 al 10, al <u>sonido</u> del silbato del profesor saldrán corriendo los números uno de cada equipo hasta un saco colgante que estará situado al final de la cancha y realizaran el golpe de mano y así sucesivamente hasta llegar al niño número 10.	Reglas: El niño que realice el ejercicio correctamente obtendrá un punto para su equipo. Variante: Se podrá golpear alternando ambas manos.
Nombre del Juego: El enano jinete	Objetivos: Conocer las posturas del karate (kiba dachi).	Materiales: Tiza y saco colgante. Organización: Se dividirá el grupo en seis equipos y se colocaran detrás de una línea de salida en la cancha en hileras.	Desarrollo: El profesor dibujar frente a cada equipo una línea recta hasta el final de la cancha, al sonido del silbato del profesor saldrán los primeros niños de cada equipo demostrando la postura del jinete y desplazándose as hasta el final de la cancha por encima de la línea dibujada, al final de la línea estará situado el saco colgante y realizaran el golpeo lateral (yodo zuba).	Reglas: El niño que realiza el elemento técnico correctamente obtendrá un punto para su equipo Variante: Se puede realizar el juego demostrando la postura de frente, utilizando dos líneas
Nombre del juego: El rey del pateo	Objetivo: Conocer los golpes con las piernas Materiales: Sacos colgantes	Organización: Se dividir el grupo en seis equipos y se colocaran detrás de una línea de salida en la cancha en hileras.	Desarrollo: El profesor dividir el grupo en seis equipos y enumerar a los niños del 1 al 10, al sonido del silbato del profesor saldrán corriendo los primeros niños de cada equipo hasta llegar al saco colgante que estar situado al final de la cancha realizando el golpeo de la patada de empuje en el saco.	Reglas: El niño que realiza correctamente el elemento técnico obtendrá un punto para su equipo Variantes: Se podrán realizar patadas circulares
Nombre: Buscando al campeón	Objetivos: Combinar algunas habilidades técnicas del karate-do, el golpeteo, posturas y desplazamientos.	Materiales: Cintas rojas y azules. Organización: Se dibujarán cuatro cuadros de 6x6 metros cada uno y se colocarán dispersos, dentro 15 niños por cada cuadro.	Desarrollo: Al sonido del silbato del profesor comenzaran los niños a desplazarse, a golpear, patear al aire, hasta que el profesor de la voz de alto.	Reglas: Quedar campen el niño que realiza todas estas habilidades técnicas correctamente. Variante: Este juego también se puede realizar en





Nombre: Tirar y Empujar	Objetivo: Conocer las técnicas de desequilibrio	Materiales: Ninguno Organización: Los alumnos se organizan en parejas, sentados en cuclillas y agarrados de los antebrazos o de los hombros miembros de la pareja.	Desarrollo: A la voz del profesor, empezaran a luchar y tirar hasta que logre el desequilibrio de uno de los dos	Reglas: No son válidos los empujones, los derribos tienen que ser con los hombros o los antebrazos, los alumnos que no lo realizan correctamente serán penalizados con un punto. Variantes: El derribo puede hacerse agarrando las dos piernas abajo
Nombre: Penetrar a la fortaleza	Objetivo: Conocer los bloqueos y las defensas	Materiales: Ninguno Organización: Se conforman parejas de niños de ambos sexos en la posición de sentados en cuclillas.	Desarrollo: A la voz de comenzar del profesor en un tiempo de 10 segundos uno de los niños intentara tocar en el pecho al otro a la misma vez el otro reaccionara defendiéndose con ambas manos sin dejarse tocar.	Reglas: Los niños que se dejen tocar más de tres veces quedaran automáticamente fuera del juego, así hasta que quede la pareja que menos toques haya recibido. Variantes: El toque puede ejecutarse a la cabeza o a los pies.

Elaborado por: Alexandra La torre.

Luego de comprobar el estado actual de los niños y niñas practicante de karate -do, se propuso una alternativa: enseñanza del karate-do a través del juego, con el objetivo de garantizar el aprendizaje de varios elementos técnicos de esta disciplina deportiva, para ellos nos apoyamos en la metodología de enseñanza como aspecto fundamental de los juegos a realizar, así como la ejecución técnica combinada con los ejercicios de desarrollo de las capacidades físicas básicas, para buscar una formación integral durante la etapa de iniciación, se aplicaron los procesos estadísticos sobre los errores técnicos que presentaban los practicantes, obteniendo los siguientes resultados (Tabla 3).





Tabla 3. - Errores cometidos por pruebas por los deportistas

DEPORTISTA S	TEST1	TEST2	TEST3	TEST1	TEST2	TEST3
	PREPRUEB A	PREPRUEB A	PREPRUEB A	POSPRUEB A	POSPRUEB A	POSPRUEB A
1	4	3	3	1	0	1
2	1	2	2	0	1	0
3	3	2	3	1	1	1
4	4	1	4	1	0	2
5	2	3	2	0	0	1
6	2	3	3	0	1	1
7	2	1	2	1	1	0
8	3	2	4	1	0	2
9	1	3	2	0	0	1
10	2	2	1	1	0	1
11	1	2	2	0	0	0
12	2	1	2	1	0	1

Elaborado por: Alexandra La Torre.

La aplicación de la prueba de normalidad a los datos para proceder a valorar las diferencias entre los resultados de la preprueba y posprueba se realizó aplicando la prueba de Shapiro Will sobre la base de las siguientes hipótesis:

- Ho: Si P- valor > $\alpha=0.05$ existe una distribución normal de los datos.
- Hi: Si P- valor < $\alpha=0.05$ No existe una distribución normal de los datos.
- La aplicación de la prueba Shapiro Will a la variable errores en movimientos de las técnicas del karate-do, arrojó durante el pretest los resultados siguientes (Tabla 4):

Tabla 4 - Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Errores en movimientos de técnica para los brazos en el Karate - Do	.260	12	.024	.872	12	.069

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como p-valor = 0.069 > $\alpha=0.05$. Se acepta la hipótesis nula que dice que los datos provienen de una distribución normal.

La aplicación de la prueba Shapiro Will a la variable movimientos de las técnicas del Karate - do, arrojó durante el pretest los resultados siguientes (Tabla 5).





Tabla 5 - Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Errores en movimientos de técnica para los brazos en el Karate - Do	.374	12	.000	.640	12	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como p-valor = 0.00 ≤ α=0.05. Se rechaza la hipótesis nula que dice que los datos provienen de una distribución normal y se asume la hipótesis alternativa al provenir los datos de una distribución que no es normal.

La aplicación de la prueba Shapiro Will a la variable desplazamientos en el Karate - Do, arrojó durante el pretest los resultados siguientes (Tabla 6).

Tabla 6. - Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Errores en desplazamientos para técnica de Karate - Do	.209	12	.153	.824	12	.018

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como p-valor = 0.18 ≥ α=0.05. Se acepta la hipótesis nula que dice que los datos provienen de una distribución normal y se rechaza la hipótesis alternativa al provenir los datos de una distribución normal.

La aplicación de la prueba Shapiro Will a la variable desplazamientos en el Karate - Do, arrojó durante el postest los resultados siguientes (Tabla 7).

Tabla 7. - Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Errores desplazamientos para la técnica de Karate - Do.	.417	12	.000	.608	12	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como p-valor = 0.00 ≤ α=0.05. Se rechaza la hipótesis nula que dice que los datos provienen de una distribución normal y se asume la hipótesis alternativa al provenir los datos de una distribución que no es normal.

La aplicación de la prueba Shapiro Will a la variable movimientos de piernas en el Karate-do en el karate-do, arrojó durante el pretest los resultados siguientes (Tabla 8).





Tabla 8 - Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Errores movimientos de técnica para las piernas en de Karate - Do.	.293	12	.005	.867	12	.060

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como $p\text{-valor} = 0.60 \geq \alpha=0.05$. Se acepta la hipótesis nula que dice que los datos provienen de una distribución normal y se rechaza la hipótesis alternativa al provenir los datos de una distribución normal.

La aplicación de la prueba Shapiro Will a la variable movimientos de piernas en el Karate - Do, arrojó durante el postest los resultados siguientes (Tabla 9).

Tabla 9 - Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Errores movimientos de técnica para las piernas en de Karate - Do	.300	12	.004	.809	12	.012

a. Corrección de significación de Lilliefors

Como $p\text{-valor} = 0.12 \geq \alpha=0.05$. Se acepta la hipótesis nula que dice que los datos provienen de una distribución normal y se rechaza la hipótesis alternativa al provenir los datos de una distribución normal.

Para aplicar las pruebas de hipótesis y concluir el proceso experimental se procederá a aplicar la prueba de rangos con signos de Wilcoxon ya que la mayoría de los datos provienen de una distribución que no es normal. El proceso exige determinar las siguientes hipótesis:

- Ho: Si $P\text{-valor} \geq \alpha=0.05$ No existe una diferencia significativa entre las pruebas en el pretest y postest.
- Hi: Si $P\text{-valor} < \alpha=0.05$ Existe una diferencia significativa entre las pruebas en el pretest y postest.

Al aplicar la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon al test 1 movimientos para las técnicas de brazos en el karate-do, para comparar las diferencias entre la preprueba y posprueba, arrojó los siguientes resultados:

Tabla 10 - Estadísticos de prueba^a

	Errores en movimientos de técnica para los brazos.
EZ	-3.115 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	.002

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon





Como P-valor $0.02 < 0.05$ entonces se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa e inferimos que existe una diferencia significativa entre la cantidad de errores durante el pretest y el postest en el test 1 de movimientos de la técnica de brazos, evidenciando la disminución notable de los errores después de aplicada las actividades lúdicas.

Al aplicar la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon al test 2 desplazamientos en el karate-do, para comparar las diferencias entre la preprueba y posprueba, arrojó los siguientes resultados (Tabla 11).

Tabla 11 - Estadísticos de prueba^a

	Errores desplazamientos preprueba. Errores en desplazamientos posprueba.
Z	-2.969 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	.003

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Como P-valor $0.03 < 0.05$ entonces se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa e inferimos que existe una diferencia significativa entre la cantidad de errores durante el pretest y el postest en el test de desplazamientos en el karate-do, evidenciando la disminución notable de los errores después de aplicada las actividades lúdicas.

Al aplicar la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon al test 3 movimientos de piernas en las técnicas del karate-do, para comparar las diferencias entre la preprueba y posprueba, arrojó los siguientes resultados (Tabla 3).

Tabla 12. - Estadísticos de prueba^a

	Errores movimientos de técnica de piernas en Karate - Do Errores movimientos de técnica de piernas.
Z	-3.071 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	.002

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Como P-valor $0.02 < 0.05$ entonces se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa e inferimos que existe una diferencia significativa entre la cantidad de errores durante el pretest y el postest en el test de movimientos de las técnicas de piernas en el karate-do, evidenciando la disminución notable de los errores después de aplicada las actividades lúdicas.

Muchos son los que piensan que los juegos solamente sirven para que los niños se diviertan. Sin embargo, el juego es una herramienta estupenda que nos puede





servir para alcanzar cualquier objetivo. Una de las principales ventajas es que supone una extraordinaria motivación para el alumno y en especial para los niños que practican el karate-do, ya que les permite mejorar su rendimiento deportivo.

Según Argel M., (2019), Es muy importante tratar de evitar las actividades o juegos repetitivos, sino actividades con objetivos perseguidos según las edades y necesidades de los deportistas, y saber en qué momento se deben incluir los juegos, pero sí está claro que deben ser practicado al inicio y al final de la clase.

Por tal motivo, es conveniente que los juegos técnicos de karate-do, estén vinculados con los contenidos y objetivos de los entrenamientos, de esta forma los juegos van aportar mucho beneficio a los practicantes, en el campo psicomotor hacemos una combinación de ejercicios técnicos y posteriormente aplicamos juegos técnicos, de desplazamientos, posturales, movimientos de piernas y brazos, etc, esto llevará a mejorar la coordinación, y esto evidentemente repercutirá en el trabajo del karate.

Otro aspecto se relaciona con el clima de la clase, este aspecto es fundamental, ya que el juego contribuirá en el aprendizaje del Karate - Do, unido a la enseñanza de los valores, donde ellos aprenderán a cooperar, competir dentro de la cordialidad, a respetar a sus compañeros, contrarios y a los árbitros, y muy importante aceptar las reglas. Esta propuesta de juegos conducirá a que los niños aprendan características de una técnica de posición o sus nombres según entienda el entrenador.

CONCLUSIONES

La propuesta alternativa: actividades lúdicas a través de juegos técnicos competitivos para practicante del Karate - Do, implementado, contribuyó a disminuir los errores técnicos de los niños practicantes de Karate - Do, elevando su nivel en los movimientos de técnica para los brazos los desplazamientos para técnica de Karate - Do y los movimientos de técnica para las piernas en de Karate - Do.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Argel M., (2019), Beneficios de la práctica del Karate [Diagrama], <http://www.afams.net>
- Argel M., (2019), Estrategia para la evaluación de Personas con Discapacidad Intelectual o Psíquica Mental en el Para-Karate [Diagrama], <http://www.afams.net>





- Balagué, N., Pol, R., Torrents, C., Ric, A., & Hristovski, R. (2019). On the relatedness and nestedness of constraints. *Sports Medicine-Open*, 5(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0178-z>
- Bouzina, I. A. (2015). La Iniciación deportiva y su impacto sobre el desarrollo de valores educativos en la escuela (niveles básicos). <http://dspace.univ-tlemcen.dz/bitstream/112/8326/1/bouziana-azzadine.pdf>
- Bayas, C. A. (2015). Un programa de capacidades coordinativas, para desarrollar la técnica de Kumite, en karatecas menores de Pichincha. Sangolqui / Quito. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/1157>
- Caldeira, P., Paulo, A., Infante, J., & Araújo, D. (2019). A influência da pedagogia não-linear e da abordagem baseada nos constrangimentos no treino do remate no voleibol. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (36), 590-596.
- Funakoshi, G. (2014). *Karate - Do Mi Camino*. Auto bibliografía. Dojo Ediciones <https://listado.mercadolibre.com.ar/karate-do-mi-camino-funakoshi#!messageGeolocation>
- Fierro Suero, S., Haro Morillo, A., & García Montilla, V. (2016). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5843655>
- Leal, I., & Camacho, R. (2018). Actividades extracurriculares y el mejoramiento del proceso de enseñanza - aprendizaje. 14 de Febrero de 2020, de Actividades extracurriculares aplicadas en las instituciones educativas.
- Pol, R., Balagué, N., Ric, A., Torrents, C., Kiely, J., & Hristovski, R. (2020). Training or Synergizing? Complex Systems Principles Change the Understanding of Sport Processes. *Sports Medicine-Open*, 6(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00256-9>
- Renshaw, I., & Brendan, M. (2018). A Constraint-Led Approach to Coaching and Teaching Games: Can going back to the future solve the «they need the basics before they can play a game» argument? *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6445360>
- Martínez, R. (2010). Desarrollo de los Kata en el Karate-do. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 5(1), 84-92. <https://podium.upr.edu/cu/index.php/podium/article/view/224/226>
- Vargas, G. J., & Salazar, A. E. (2015). Ejercicios pliométricos para el desarrollo de la fuerza explosiva en deportistas de sexo masculino en la categoría pre-juvenil, modalidad kumite del club especializado deportivo de alto





rendimiento Vargas Shitoryu karate-do. La Libertad.
<http://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/2094>

Woods, C., Mckeown, I., Rothwell, M., Araújo, D., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Sport practitioners as sport ecology designers: How ecological dynamics has progressively changed perceptions of skill'acquisition'in the sporting habitat. *Frontiers in Psy.*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7194200/>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.

