

Mejoramiento de la técnica de patadas en karatecas infantiles mediante la Capoeira

Msc. Nelson Vaca Martínez
nelsonuvm@hotmail.com
Msc. Orlando Carrasco Cola
orcarrasco@espe.edu.ec

MSc. Lorena Sandoval Jaramillo
mloresandoval1@espe.edu.ec
Msc. Enrique Chávez Cevallos
mechavez1@espe.edu.ec

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad de la Fuerzas Armadas "ESPE" Sangolquí- Ecuador.

Resumen--El presente estudio propone una alternativa para el mejoramiento de las técnicas de piernas en Karatecas, a partir de la aplicación de un programa de Capoeira como un medio complementario en la formación de los deportistas iniciantes, el estudio se realizó con los niños y niñas de los Clubes Deportivos Formativos "Yoshitaka" y "Empi" de la provincia de Pichincha. Se partió verificando a través de estadísticas de las planillas oficiales de competencias de Kumite en las categorías infantiles, donde se observó el deficiente uso de técnicas de piernas y se procedió a evaluar mediante test técnicos las 4 patadas que se consideran principales en 57 deportistas de los clubes mencionados en las edades de entre 9 y 11 años, ratificándose la deficiencia en la ejecución según un perfil técnico de evaluación, posteriormente se aplicó durante 4 meses y medio con una frecuencia de 1 y 2 veces por semana un programa de enseñanza aprendizaje de Capoeira, arte marcial brasileño, donde se prioriza el uso de técnicas de piernas, movimientos y acrobacias, aspectos ideales para una propuesta como deporte complementario con una perspectiva lúdica y muy adaptable a los requerimientos motrices de los niños en estas edades. Los resultados al término del programa fueron satisfactorios evidenciándose una mejora significativa en la ejecución de las 4 técnicas de piernas promediándose un 27% de incremento en los valores obtenidos. Además se aporta con una base estadística importante para el análisis de los principales errores técnicos, útil para la planificación de las acciones correctivas.

Abstract: This research proposes a choice to improve the performance of leg techniques in Karatecas, based on a Capoeira training program which could be used as a supplementary means of formation of karate Do beginners. This study was carried out amongst children who belong in the karate studios Yoshikata and Empi in the province of Pichincha. The research verified kumite statistics sheets taken from children's category official tournaments where a bad application of leg techniques was observed. Therefore, and evaluation was carried out on 57 children from the dojos previously mentioned. These children's ages ranged between 9-11 years old. As a result, we came to the conclusion that those techniques

--according to the evaluation standards- hadn't been executed properly. Later on a Capoeira training program was implemented for over 4 and a half months once or twice a week. This Brazilian Martial art (Capoeira) combines rhythm, techniques and rituals which are targeted to a great performance of kicks, moves and stunts, that's why its inclusion as a complement for Karate Do practice is advisable and might help develop motor skills in children. The results after the completion of this training were highly satisfactory and show an improvement in the four essential leg techniques, consequently it's estimated that a 27% advance in previous parameters was reached. In addition, a new data base is being shown, and displays an analysis of fundamental technical mistakes that were found. The study clearly becomes a valuable contribution which will eventually allow us to apply corrective measures.

Key words--karate, capoeira, sports initiation, leg techniques, supplementary sports

I. Introducción

La exigencia técnica que caracteriza al Karate-do lo ha convertido en el arte marcial por excelencia, el cual se caracteriza por el uso tanto de técnicas de brazos como de piernas, considerándose un 50% de uso de piernas y 50% uso de brazos tradicionalmente y en teoría, pero en la actualidad, en el karate deportivo en el Ecuador y específicamente en la provincia de Pichincha, se ha detectado una tendencia a reemplazar los movimientos ofensivos de piernas por combinaciones principalmente de brazos, esto debido a la presión por la competitividad donde se simplifica el movimiento, se reduce el esfuerzo y se arriesga menos al usar primordialmente los brazos, lo que se evidencia en las competencias desde las categorías infantiles que serían las más afectadas, puesto que si en la base de su desarrollo no se logra cimentar un trabajo adecuado e integral con la oportunidad de estimular el uso de todos los recursos técnicos válidos competitivamente, no podremos hablar en un futuro de la posibilidad de tener atletas de alto nivel con posibilidades de adaptarse a cualquier circunstancia de competencia.

Con el fin de ratificar el problema del déficit de uso de las técnicas de piernas en los karatecas infantiles, se analizó las planillas de arbitraje de 2 campeonatos selectivos de las categorías infantiles convocados y organizados por la Asociación de Karate-do de Pichincha en el año 2014 donde se encontró que en el 61,49% de los combates, se registraron exclusivamente el uso de técnicas de brazos y tan solo en el 38% de los mismos se puntuó con técnicas de piernas por parte del uno o de los dos competidores, de los cuales el 98,95% de los combates fueron ganados por los deportistas que priorizaron el uso de técnicas de piernas. Con esto podemos concluir que en primera instancia es claramente notorio que en situaciones de competencia se limita demasiado el uso de técnicas de piernas, pero quienes lo usan como principal recurso, tienen un porcentaje muy elevado de posibilidad de ganar un combate, esto además por la reglamentación adaptada a las categorías infantiles que mantiene los 3 puntos para las técnicas de piernas a zona alta.

En referencia al momento de iniciar en la enseñanza aprendizaje y desarrollo de la técnica específica y donde es el momento de grabar un gesto técnico, es imprescindible el empleo de nuevas y variadas metodologías para procurar hacerlo de la manera más eficiente y siempre tomando en cuenta la edad, características individuales físicas o sociales, entre otras, donde es necesario crear actividades recreativas que definitivamente incidan en el mejoramiento de las técnicas de piernas más empleadas en el Kumite de karate-do, como en este caso, la propuesta de un programa de enseñanza de Capoeira, como actividad complementaria aplicado en 57 niños karatecas de dos Clubes formativos de la provincia de Pichincha.

II. Metodología

La investigación respondió a un diseño cuasi experimental, descriptivo, cuantitativo donde una de las variables incide en la otra en dependencia de la intervención y aplicación de la propuesta práctica de un programa de enseñanza de Capoeira en un tiempo determinado, sobre un mismo grupo de deportistas y comparando evaluaciones al inicio y al final (Pre test y Post test).

El grupo de estudio estuvo conformado por 57 Niños de género masculino y femenino de 9 a 11 años, en rangos de cinturón de blanco a naranja (iniciantes), de los Clubes Formativos de Karate “Yoshitaca” y “Empi” de la ciudad de Quito –Pichincha.

La muestra se determinó en base al criterio de contar con un número representativo de niños y niñas con similares características en base a la disponibilidad en dos clubes legalmente constituidos como Clubes Deportivos Formativos, dirigidos por instructores practicantes de un mismo estilo (Shotokan), con rangos de cinturón negro segundo Dan y designados entre los 5 mejores clubes de Pichincha en el año 2013 por la Asociación de Karate de Pichincha, en este caso la muestra fue el 100% de la población.

La hipótesis de trabajo planteada buscó comprobar si la Capoeira como medio recreativo, incide significativamente en el mejoramiento de las evaluaciones de técnicas de piernas en los niños de los Clubes “Empi” y “Yoshitaca” de la ciudad de Quito.

En relación a las evaluaciones de las técnicas de piernas, en general, no existe una metodología o test unificados internacionalmente para la evaluación técnica en el karate como lo afirma [1], pero sí se ha definido los criterios de evaluación para la ejecución de las distintas técnicas, desde el punto de vista de eficiencia biomecánica, es decir, los indicadores de cada uno de los movimientos componentes de la técnica al ser esta fragmentada y que es en lo que concuerdan varios autores y expertos en artes marciales.

Con el motivo de comprobar objetivamente la incidencia que tiene la propuesta metodológica en la técnica de los karatecas mediante evaluaciones, se elaboró fichas de observación diseñadas en base un perfil de exigencias técnicas propuesto por [2] en su artículo publicado, el mismo que concuerda con los criterios técnicos de varias bibliografías.

En relación a las técnicas de piernas usadas en el karate deportivo las cuales son muy numerosas, se determinó limitar la evaluación y análisis a las 4 patadas básicas, patada frontal Mae geri, patada semicircular Mawashi geri, patada lateral Yoko geri y patada inversa de gancho Ura mawashi geri, que son las principalmente usadas en competencias, logran mayor puntuación y cuyo dominio determina una base motriz para la asimilación de otras variantes de ataques con piernas.

Para la aplicación de la ficha de observación diseñada se planteó un puntaje en referencia a una escala de frecuencia de ejecución del indicador específico en varias repeticiones de la técnica completa donde:

Un punto, corresponde a que **nunca** realiza el gesto motriz específico.

Dos puntos, corresponde a que **ocasionalmente** realiza el gesto motriz específico.

Tres puntos, corresponde a que **casi siempre** realiza el gesto motriz específico.

Cuatro puntos, corresponde a que **siempre** realiza el gesto motriz específico.

El procedimiento de evaluación se realizó en base a la repetición de la técnica requerida durante 30 segundos desde una sola guardia y siempre con la pierna posterior, en 3 puntos de contacto alrededor del deportista partiendo desde Kamae (guardia en movimiento), en el caso de las técnicas Mawashi y Ura Maguashi geri, las referencias fueron a zona Yodan (alto) y para Mae y Yoko geri en zona Chudan (media).

El equipo de evaluadores estuvo compuesto por 3 instructores de karate y certificados como árbitros, los cuales determinaron en conjunto la calificación en cada uno de los indicadores de evaluación de la ficha de observación diseñada.

		Deportista N. []			
		DERECHA			
		PUNTAJE			
CRITERIOS TÉCNICOS		4	3	2	1
1	Mantiene la pierna de apoyo flexionada				
2	Mantiene espalda recta penetrando la cadera				
3	Elewa la rodilla frontalmente				
4	Golpea con metatarso (Koshi)				
5	Recoge la pierna después del pateo				
6	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.				
7	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.				
8	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientado.				
9	Realiza la técnica que se le indica				
Observaciones:					

		DERECHA			
		PUNTAJE			
CRITERIOS TÉCNICOS		4	3	2	1
1	Mantiene la pierna de apoyo flexionada				
2	Elewa la rodilla frontalmente				
3	Gira el pie de apoyo y cadera.				
4	Golpea con empeine				
5	Recoge la pierna después del pateo (Movimiento de acción y reacción)				
6	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.				
7	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.				
8	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.				
9	Realiza la técnica que se le indica				
Observaciones:					

Fig. 1 Ejemplo de una parte de la ficha de observación usada.



Fig. 2 Deportistas del Club Empi realizando los test.

Durante 4 meses y medio se aplicó un programa de enseñanza aprendizaje de Capoeira como un medio complementario a los niños, con una frecuencia semanal de dos días, en dependencia de la disponibilidad de los grupos ya que los niños continuaron con sus entrenamientos de karate en los respectivos clubes con un mismo programa.

La programa consistió en la aplicación de contenidos planificados que se desarrollan mediante adaptaciones lúdicas, juegos, dinámicas, repeticiones y aplicaciones propias en el “Jogo de Capoeira” y dentro de una “Roda”, con y sin materiales usados como recursos didácticos complementados a la particularidad de la enseñanza de la Capoeira con el uso del ritmo principalmente que es lo más atractivo.

Los contenidos técnicos elegidos para ser programados responden a los objetivos del proceso de enseñanza aprendizaje y mejoramiento de las técnicas de piernas específicamente en los niños practicantes de Karate, mediante los aspectos particulares de la Capoeira, por lo que se aclara que tanto en la parte técnica, artística y ritual no se contemplaron la totalidad de contenidos de este arte marcial brasileño y los cuales fueron tomados de un análisis de propuestas existentes en una variada bibliografía principalmente en base a [3] y la experiencia propia como instructor de Capoeira.

La periodización de contenidos en un plan gráfico tiene como finalidad, estructurar el orden de enseñanza de los elementos técnicos de la Capoeira, en cuanto a su desarrollo, está determinado por el mejoramiento constante en dependencia de la asimilación y aplicación gradual de los ejercicios fragmentados de la técnica, mientras continúa su aprendizaje con el aumento de la frecuencia de uso de cada una de las técnicas de piernas, permitiendo al niño la aplicación prudente, espontánea y progresiva de estos elementos en una Roda de Capoeira, mientras experimenta, aprende y se divierte lo que genera un ambiente único con la posibilidad de fluir con patadas sin la presión de los resultados o la competencia al entender los fundamentos del “Jogo de Capoeira”

Contenidos técnicos	Semanas																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Movimientos:																		
La ginga	E	E	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Negativa – rolê	E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Aú	E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Movimientos defensivos:																		
Cocorinha	E	D	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Queda de quatro	E	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Esquiva	E	D	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Patadas básicas:																		
Meia lua de frente	E	E	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Bênção	E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Queixada	E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Martelo	E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Armada	E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Martelo do chão	E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Chapa	E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Esporão	E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Meia lua de compasso	E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Desequilibrantes																		
Rasteira	E	D	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Banda	E	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Musicalidad																		
Ritmos	E	E	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A
Cantos	E	E	E	E	E	E	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Roda de Capoeira																		
El “Jogo de Capoeira”	E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
La “malicia”	E	E	E	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

Enseñanza: E Desarrollo: D Aplicación: A

Fig. 3 Ejemplo de plan de enseñanza aprendizaje de Capoeira como medio complementario.

Para las planificaciones de clase se tomó en cuenta el contenido técnico correspondiente en la semana para estructurar el objetivo y distribuirlo en 90 minutos de la sesión y siempre, a partir de la 3ra semana, finalizando con un “Jogo de Capoeira” en una “Roda”

III. Evaluación de resultados y discusión

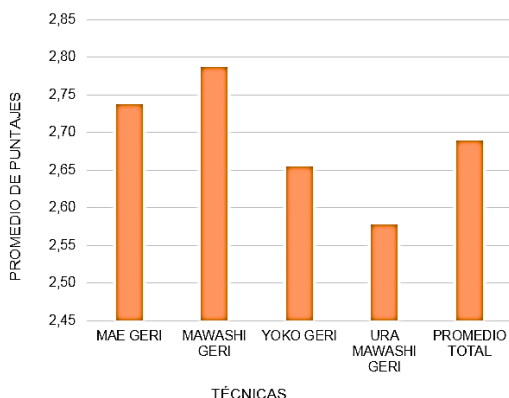


Fig. 4 Promedios de test iniciales de cada técnica

Los valores registrados representan los promedios de las puntuaciones de todos los indicadores con pierna derecha e izquierda donde se obtuvo un valor de 2,74 en la técnica Mae geri, 2,79 en la técnica Mawashi geri siendo este el promedio más alto lo cual era previsible ya que se trata de uno de los gestos técnicos más comúnmente usados en competencias, por su parte el promedio en la técnica Ura Mawashi geri obtuvo un promedio de 2,58 siendo este el más bajo, en general al tratarse de deportistas en etapa de iniciación, esta es una técnica con un grado de dificultad más alto en relación a las demás. Según la escala de frecuencia a partir de la cual se evaluó, el promedio total de 2,69 equivale a una tendencia a que los niños solo “ocasionalmente” durante la ejecución de las técnicas, se cumple con cada uno de los indicadores.

A partir de los datos obtenidos en las evaluaciones iniciales por cada indicador en las diferentes técnicas se logró una base de datos muy útil para la elaboración del programa de enseñanza de Capoeira, en el sentido de priorizar de mejor manera las deficiencias en las ejecuciones de un gesto motriz específico.

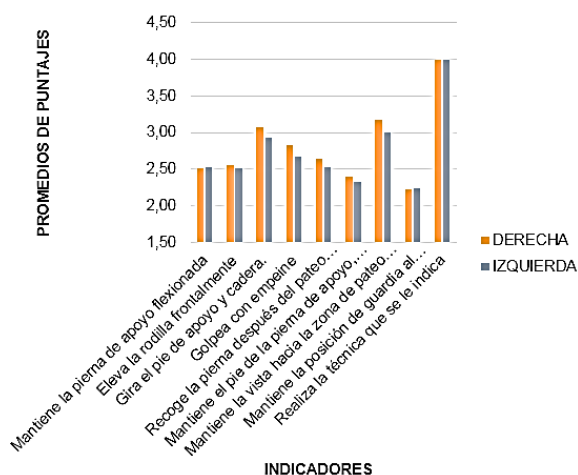


Fig. 5 Ejemplo de puntajes por indicador de técnica Maguashi en pre test.

En el caso de la técnica Mawashi geri se observa que la principal deficiencia es el indicador referente a mantener la posición de guardia durante la ejecución de la patada con 2,23 y con 2,40 y 2,51 los indicadores que refieren a mantener de la pierna de apoyo pegada al piso y la flexión de la misma extremidad respectivamente, siendo estos los menores puntajes registrados.

Por otro lado, el indicador que evalúa la ejecución general de la técnica requerida, en todos los caso se cumplió, obteniéndose el puntaje máximo de 4 y sin inconvenientes debido a que se contó con niños que ya tenían una experiencia previa y conocimiento de las técnicas de Kumite.

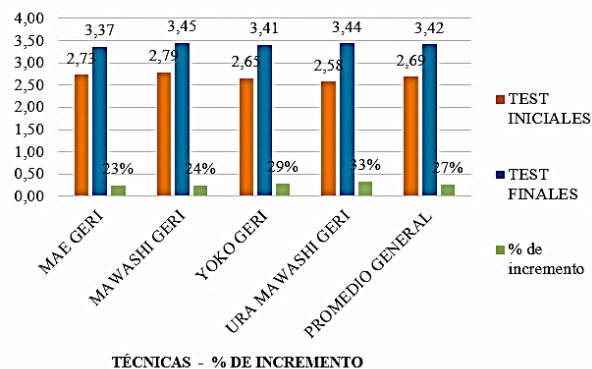


Fig. 6 Comparativo de test iniciales - finales y % de incremento.

Los resultados de los test iniciales y finales obtuvieron una marcada diferencia porcentual en sus valores totales, con un promedio de incremento de 27%, siendo la técnica Mae geri la que menos porcentaje de incremento registró con un 23%, que en todo caso sí es un valor representativo, al hablar de un promedio general de todo el grupo donde se toma en cuenta todos los indicadores.

Con la posibilidad de sobre valorar el resultado porcentual, al tratarse de un aumento sustancial en los datos de promedios obtenidos debido a la escala corta usada en calificaciones de 1 a 4, se verificó la hipótesis comprobando que la diferencia estadística de las muestras sea significativa, previo al análisis de normalidad mediante el software SPSS (“Statistical Product and Service Solutions”) con lo cual se comprobó una incidencia positiva de la aplicación de un programa de Capoeira en el mejoramiento de las técnicas de piernas de los niños karatecas.

IV. Trabajos relacionados

A lo largo de la investigación se encontró un sinnúmero de estudios bibliográficos y experimentales en relación a la evaluación y mejoramiento del aspecto técnico en karatecas, notándose un déficit en el aspecto metodológico en especial en las etapas más valiosas de iniciación y formación deportiva. El análisis del relacionamiento de las actividades recreativas como un medio para generar una comparación entre movimientos cotidianos y gestos deportivos en el

estudio presentado por [4] es una muestra del interés por crear situaciones propicias para un entrenamiento eficaz sin que se rompa los principios de la iniciación deportiva respetando a los niños como tales.

Las biografías de deportistas con experiencias exitosas demuestran la factibilidad de complementar deportes afines, mejorando la necesidad de suplir debilidades con las fortalezas de otras disciplinas en este caso entre deportes de contacto como se señala en [5]

La Capoeira al tener una contextualización muy amplia desde la parte artística, histórica y social es limitada aún en cuanto a una estructura de enseñanza definida como actividad deportiva, es por eso que el tomarla como un medio para lograr un objetivo de mejoramiento motriz, constituye un argumento nuevo y muy posible, sobre todo por el componente lúdico propio de la Capoeira que garantiza el trabajo con niños.

V. Conclusiones y trabajo futuro

La propuesta de emplear un deporte complementario en este caso adaptable y particularmente especial por su componente lúdico como es la Capoeira definitivamente aporta en el mejoramiento de las técnicas en karatecas en etapa de iniciación deportiva donde debe mantener el aspecto interdisciplinario, contribuyendo no solo al aspecto técnico específico estudiado, sino también al acrecentamiento de posibilidades motrices que permiten mejores y mayores recursos para un deporte de contacto.

La propuesta de complementar el desarrollo de niños karatecas con la Capoeira para lograr un mejoramiento en las técnicas de piernas fue efectiva, comprobándose estadísticamente su incidencia.

El presente trabajo deja la puerta abierta hacia futuras experimentaciones con diferentes edades y rangos de deportistas donde se pueda determinar su generalización hacia otras etapas deportivas, siendo muy importante para esto una minuciosa documentación de los datos cumpliendo con todos los parámetros metodológicos para sacar el mayor provecho al conocimiento de la condición de los indicadores técnicos y que además se los podría relacionar con el aspecto táctico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] L. Guillén, «Sistema para evaluar los elementos técnicos básicos en el eslabón de base,» *efdeportes.com*, n° 189, febrero 2014.
- [2] C. Nuñez, R. Ochoa, M. Hernandez y M. Díaz, «El perfil de exigencias técnicas, una necesidad del karate-do competitivo,» *efdeportes.com*, n° 154, marzo 2011.
- [3] N. Capoeira N., *Pequeno Manual do jogador*, Rio de Janeiro: Record, 1999.

- [4] R. González, «"Poner cera y quitar cera" en Karate Kid ¿mito o realidad en el entrenamiento en las artes marciales.,» *EFDeportes.com, Revista Digital*, n° 177, Febrero 2013.
- [5] M. Conde, «Artes Marciales complementarias,» 14 Mayo 2009. [En línea]. Available: <http://despistadolux.wordpress.com/2009/05/14/artes-marciales-complementarias/>.
- [6] C. Arosete y M. Faría, *Brincando com a Capoeira*, 2012.
- [7] N. Gonzalez y J. A. Prieto, «Beneficios de la música en la práctica psicomotriz,» *efdeportes.com*, Diciembre 2009.
- [8] C. R. Faria y L. R. Galatti, «Métodos de ensino na capoeira: a técnica de desenhos como forma de auxiliar a aprendizagem de crianças e adolescentes no ensino não formal.,» *Movimento & Percepcao (Online)*, vol. V.8, pp. 186-199, 2007.
- [9] T. Zhelyazkov, *Bases del entrenamiento deportivo*, Barcelona: Paidotribo, 2011.
- [10] H. Campos, *Capoeira na Escola*, Salvador: EDUFBA, 2001.
- [11] World Karate Federation, «REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE KUMITE Y KATA,» 2013. [En línea]. Available: <http://www.fmkarate.com/2001/obj/2013/WKF%20REGLEMENTOS%20DE%20COMPETICIONV8.0.pdf>.
- [12] Real Academia Española, «Diccionario de la lengua española,» 2012. [En línea]. Available: <http://www.rae.es/rae.htm>.