


Revisión Recibido: 18/11/2022 | Aceptado: 18/02/2023

La técnica y la velocidad de la patada maegeri. Una necesidad en el kumité competitivo

The technique and the speed of the kick maegeri. A necessity in the competitive kumite

José Popa Guerra. *Entrenador de Karate-do. (Shisinkai Goju Ryu). Holguín. Cuba.*

[\[popaguerra@uho.rdu.cu\]](mailto:popaguerra@uho.rdu.cu) 

Francisco Freyre Vázquez. *Universidad de Holguín. Cuba.* [\[ffreyrev@uho.rdu.cu\]](mailto:ffreyrev@uho.rdu.cu) 

Helmer Méndez Infantes. *Univeridad de Granma. Bayamo. Cuba.* [\[hmendezi@udg.co.cu\]](mailto:hmendezi@udg.co.cu) 

Resumen.

Se realizó un trabajo para establecer una vía que desde una perspectiva general, contribuya a la preparación de la técnica en el karate-do que justifica la necesidad del perfil de exigencias técnico en este deporte. Como objetivo de la investigación: mostrar elementos para el estudio de la técnica y velocidad en la ejecución de la patada maegeri en karatekas juveniles sexo masculino de Holguín. El cual define como campo de acción la preparación técnica como parte del proceso de de entrenamiento. La novedad de este estudio está dada por la propuesta de indicaciones metodológicas como herramienta de ayuda a los entrenadores, teniendo en cuenta una estructura y ordenamiento metodológico que permita la construcción de un material metodológico, dirigido a la aplicación de cargas técnicas de acuerdo a las características de los Karatekas, proponiéndose además orientaciones para su implementación dentro del Sistema Deportivo Cubano de Alto Rendimiento. Los resultados de su valoración, permitieron confirmar su validez y contribuirá al rendimiento en la actividad deportiva.

Palabras clave: perfil de exigencias; técnicas básicas; kumité; karate-do competitivo.

Abstract

He/she was carried out a work to establish a road that from a general perspective, contribute to the preparation of the technique in the karate-do that justifies the necessity of the technical profile of demands



in this sport. As objective of the investigation: to show elements for the study of the technique and speed in the execution of the kick maegeri in karatekas juvenile masculine sex of Holguín. Which defines as action field the technical preparation as part of the process of of training. The novelty of this study is given by the proposal of methodological indications as tool of help there are the trainers, keeping in mind a structure and methodological classification that it allows the construction of a methodological material, directed to the application of technical loads according to the characteristics of the Karatekas, also intending orientations for its implementation inside the System Sport Cuban of High Yield. The results of their valuation, allowed to confirm their validity and it will contribute to the yield in the sport activity.

keywords: profile of demands; technical basic; technical kumité; karate-do competitive

Introducción

El karate-do, arte marcial milenaria creada en Okinawa, Japón; continuador del rumbo del judo hace poco más de 50 años, específicamente en 1957, según criterios de un amplio grupo de autores, es reconocido como deporte, ubicado en la agrupación de combate, el cual requiere de una justificada y especial atención de los adelantos científicos y tecnológicos, capaces de respaldar la satisfacción de las complejas exigencias de la competición actual y la preparación del Karateca.

En el presente trabajo se abordaran criterios teóricos de la preparación técnica, brindándose elementos de como las exigencias técnicas, son hoy en día una necesidad del karate-do competitivo, teniendo en cuenta las investigaciones realizadas sobre este tema, además de juicios de especialistas en este deporte, trazándose como objetivo ofrecer como se realizó la patada maigeri y la velocidad de su ejecución en esta técnica de pierna por parte de los karatecas juveniles de Holguín, lo que se convertirá en una herramienta metodológica y práctica para los entrenadores propiciando una mejor planificación, organización y control, de esta dirección en la preparación de lo karatecas.



Desarrollo

La preparación técnica es la parte del proceso de preparación del karateca dirigida a la obtención de la ejecución de dicha modalidad deportiva seleccionada por estos, además de tener en cuenta el dominio de la secuencia de todos los ejercicios especiales. Para los entrenadores del deporte el dominio de la técnica constituye una condición para alcanzar el éxito deportivo.

Sobre este componente de la preparación del deportista existen diversas definiciones como lo demuestra lo planteado, respectivamente, por Matveev y Ozolin citados por Briñones y Fernández (2006) quienes señalaron lo siguiente, la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en las competiciones o que sirven de medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de la técnica deportiva.

Como en toda enseñanza útil, la preparación técnica del deportista representa el proceso de dirigir la formación de conocimientos, habilidades y hábitos que atañen a la técnica de las acciones motoras. Plantea además que en ella se aplican los principios generales de la pedagogía y los reglamentos didácticos de la metodología de la Educación Física y donde su objetivo central es el de formar hábitos de efectuar acciones de competición que le permitan utilizar con mayor eficacia sus posibilidades en los certámenes, y garantizar el indeclinable perfeccionamiento de su maestría técnica en el proceso de la práctica deportiva de muchos años” y “el modo de realización del ejercicio físico.

El conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de los cuales está formado cualquier ejercicio físico, puede ser fácil o difícil, en virtud de la suma de acciones que se realizan durante un prolongado período de tiempo. En el proceso de la enseñanza se modifica el nivel de dominio de la técnica, que va desde la técnica elemental y simplificada de los novatos, hasta el elevado arte técnico de los maestros.

Otros autores, entre los que se destaca Grosser (1990 p. 89) plantea:



Como técnica se entiende en el deporte: El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. La realización del movimiento ideal al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

La acción motriz óptima está determinada por la eficiencia de los movimientos dirigidos al cumplimiento de un objetivo. La perfección técnica permite:

1. Recorrer menos espacio en la ejecución del movimiento.
2. Utilizar menos fuerza.
3. Demorar menos tiempo al realizar la acción.

El dominio de la técnica de un movimiento permite la eficiencia durante su ejecución y por consiguiente que aumente la velocidad durante su realización. Se ha demostrado que la eficiencia técnica de cada movimiento permite economizar y racionalizar esfuerzos, lo que garantiza realizar los movimientos en menos tiempo y con un menor gasto energético.

La preparación técnica puede considerarse como un proceso pedagógico sustentado en leyes biológicas del desarrollo de habilidades y hábitos motores que son necesarias para la realización exitosa de la actividad deportiva y que tienen el fin de llevar a un karateca en la mejor forma posible a una competencia desde el punto de vista técnico y que le permitan alcanzar la victoria.

Esto significa que el karateca que mejor aprenda y aplique en el combate la técnica será, entre otros aspectos, el que en mejores condiciones esté de alcanzar la victoria.

Este proceso se alcanza a partir del cumplimiento adecuado de los principios planteados por Barrios (1995), citando a Matveev y Novikov como:

- Principio sensorperceptual.



- Principio de la conciencia y la actividad.
- Principio de la accesibilidad y la individualización.
- Principio de la sistematización.
- Sistema de principios del entrenamiento deportivo (aumento gradual y máximo de las cargas; carácter ondulatorio de las cargas; carácter cíclico; continuidad del proceso de entrenamiento; unidad entre la preparación general y especial; nivel de desarrollo con vista a logros superiores).

Según Freyre (2018) la preparación técnica es una de las direcciones principales dentro del proceso complejo del entrenamiento deportivo. Ella abarca todos los medios, métodos y procedimientos que se utilizan encaminados a la enseñanza, el perfeccionamiento, estabilización y mantenimiento de las habilidades deportivas, por lo que es oportuno, al igual que otros autores, recomendar lo siguiente, llevándolo al karate-do:

- Acercar la enseñanza técnica cada vez más a las competencias, en correspondencia directa con el desarrollo físico.
- Todo lo que se transmita a los karatecas debe ser automatizado competitivamente hasta el final.
- Considerar y fortalecer los diferentes rasgos de la personalidad.
- Unir la enseñanza técnica de un fundamento, lo antes posible a la táctica.

Cuando se hable de la dirección técnica en el karate-do es necesario abordar que la misma, es un hecho y que a muchos entrenadores en todo el mundo les preocupa. Desde que el karateca llega a su área de entrenamiento, el afán por lograr un alto resultado deportivo y la búsqueda de la fama como preparador, son razones por las cuales esta se imbrica al rendimiento deportivo, que en muchas ocasiones se aparta de los principios del deporte participativo.



Varios autores consideran que la técnica deportiva es un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientado hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el karateca con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar un rendimiento satisfactorio en el deporte. Por consiguiente, el proceso de transmisión y asimilación de las técnicas deportivas es conocido como formación técnico-deportiva.

El perfeccionamiento de la técnica deportiva significa el desarrollo consciente de las capacidades de movimientos deportivos, así como la precisión y consolidación consciente de las acciones técnicas. La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituyen una parte importante en la preparación del futuro deportista en los diferentes deportes.

El papel de la técnica es amplio y variado. Pero en todos los deportes, la enseñanza se realiza siguiendo una metodología construida sobre las bases generales de la creación de representaciones sobre la técnica estudiada, el dominio práctico de las acciones y movimientos apropiados, la valoración de los errores cometidos y su eliminación.

Al recopilarse información sobre la técnica deportiva se consideran algunas características entre ellas podemos enunciar las siguientes:

- a. Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- b. Solo puede ser aplicada por el karateca.
- c. El karateca que la realiza la relaciona con factores tempo-espaciales.
- d. Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
- e. La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que realicen en la ejecución con respecto a la estructura modelo.



f. Se pondrán de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo (Gimnasia, Nado sincronizado, Patinaje artístico, etc.), ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor. Cosa que no sucede en los restantes deportes. (Aclarando en este aspecto que en el karate-do se puede apreciar este elemento en la ejecución del kata)

g. Exige que las ejecuciones técnicas estén bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

Estas características junto a otras que pudieran aparecer teniendo en cuenta un deporte en específico se muestran al realizar elementos técnicos de cualquier deporte sin que aparezca el componente táctico.

Con relación a la técnica deportiva, Verkhoshansky (2002) plantea algunos criterios para la perfección de la misma... La técnica deportiva puede considerarse perfecta si:

- Se corresponde con las particularidades individuales del deportista.
- Garantiza un empleo eficaz y al mismo tiempo económico del potencial energético del Karateca.
- Se reproduce de forma estable en condiciones extremas.
- No se ve alterada ante una velocidad máxima de ejecución y una alta potencia de los esfuerzos.
- Se conserva en estado de agotamiento y elevado estrés psíquico durante la competición
- Es lo suficientemente flexible en situaciones cambiantes.

Considerando estos criterios, el entrenador debe tener en cuenta que la técnica deportiva es un elemento cambiante de la maestría deportiva que se perfecciona sobre la base de un aumento del potencial motor del karateca y la correspondiente precisión de la estructura biodinámica del esfuerzo deportivo. Es



la enseñanza y perfeccionamiento que se le imparte a los karatecas durante la ejecución de movimientos y acciones que constituyen los elementos para efectuar los entrenamientos para librar los combates.

En el deporte de karate-do los elementos técnicos están dirigidos a la kata (forma) y al kumité (combate). La ejecución según los fundamentos técnicos del karate-do, tiene una directa relación con la preparación física y la táctica y se desempeña con las características de cada una de estas.

La preparación técnica se divide en: preparación técnica general y técnica especial.

Preparación técnica general: su finalidad es ampliar sistemáticamente la instrucción técnica general del karateca y sus conocimientos en la esfera de los fundamentos generales de la técnica de los ejercicios. También completar el arsenal de las destrezas y hábitos motores que le son útiles en la vida y en la actividad deportiva.

Preparación técnica especial: en esta fase del entrenamiento el karateca asimila la técnica específica de su deporte, es decir debe aprender las leyes de la mecánica de los movimientos y de las acciones propias de su deporte con el objetivo de lograr la especialización de cada movimiento.

Se puede apreciar como la dirección técnica es un componente muy importante durante la preparación de los karatecas pues va a ser aquí donde se asimilarn los hábitos y habilidades y en especial del que se trata en este trabajo, sin descartar las demás direcciones de la preparación ya que las mismas funcionan como un sistema.

Se considera que solucionando los problemas del dominio de la técnica, las formas de ejecutar el movimiento, la adecuada distribución de las fuerzas y el perfeccionamiento, se puede lograr el desarrollo en la ejecución técnica de la maegeri para enfrentar las diferentes situaciones de los karatecas en el kumité.

Las principales exigencias técnicas que le impone el karate-do competitivo al karateca, es un tema muy poco tratado, ya que muchos autores cuando se refieren a esta dirección con frecuencia la unen a la



táctica, por lo que somos del criterio que este deporte tiene exigencias que son propiamente técnicas y a las que no está sujeta la táctica.

Autores como Haramboure, Velazquez han caracterizado al karate-do, teniendo en cuenta algunos elementos del deporte y explicando lo importante de la misma para la preparación, así como la poca bibliografía que sobre el tema existe, en estos trabajos se toman como referencia los requisitos preestablecidos en el Reglamento Competitivo Internacional referidos a cada uno de los tipos de preparación, es decir a su clasificación como deporte, la preparación física, técnica, táctica, psicológica, teórica y tradicional como arte marcial, enriquecido con el criterio de diversos autores, pero sin llegar a satisfacer, lo que le exige el deporte al karateca.

Los perfiles de exigencias en los diferentes deportes va adquiriendo cada día mayor importancia, dado porque se pueden compilar, pueden ponderarse y perfeccionarse en el transcurso del tiempo, transformarse, enriquecerse y estar a tono con los cambios de reglamento, así como variar las exigencias teniendo en cuenta las necesidades del nivel competitivo, así como seleccionar los contenidos que más le exige al karateca a fin de lograr una personalización en el entrenamiento.

Al relacionar estos criterios con la investigación que nos ocupa puede considerarse que las exigencias técnicas en el deporte y en lo particular el karate-do no es más que el sistema de interacción de las principales exigencias que le impone el karate-do al karateca, teniendo en cuenta las exigencias de la competición actual.

Por lo tanto teniendo en cuenta lo planteado se puede señalar, que el perfil de exigencias técnico, no es más que las exigencias técnicas que le impone el karate-do al karateca teniendo en cuenta las diferentes características de los mismos y los niveles de utilización de las técnicas en la competición, constituyendo una herramienta, un fundamento teórico, metodológico y práctico esencial para poder definir los elementos técnicos y sus exigencias, enfocando con mayor objetividad su estudio y tratamiento.



A través de las características técnicas el entrenador puede darle solución a los problemas planteados durante el desarrollo de la preparación técnica, permitiéndole seleccionar los elementos técnicos adecuadamente, según las diferentes características de los karatecas.

A los karatecas se les presentan uno o varios elementos técnicos del karate-do, estos poseen exigencias a los cuales el competidor se enfrenta y deberá vencer para obtener un resultado, pudiendo estar relacionado con la necesidad competitiva, la ejecución como tal de la técnica, la frecuencia, el tiempo, los medios u otro obstáculo son exigencias de la propia técnica de combate.

Tabla 1. Elementos técnicos de kumité (combate)

Elementos Técnicos	Exigencias técnicas	Errores
Postura de combate (kumité)	Posición de los pies	-Incorrecta colocación de los pies
	Posición de las piernas	- Incorrecta colocación de las piernas
	Posición de los brazos	- El brazo adelantado no cubre el mentón con el puño -El codo del brazo adelantado no cubre el lateral del cuerpo - El brazo atrasado no cubre el mentón con el puño - El codo del brazo atrasado no cubre el lateral del cuerpo
	Centro de gravedad del cuerpo	- Incorrecta flexión de las piernas - Incorrecta distribución del peso del cuerpo
	Posición del tronco y los hombros	-No mantener el tronco recto y firme -Mantener el tronco de frente



Elementos Técnicos	Exigencias técnicas	Errores
<p style="text-align: center;">Técnicas de kumité</p> <p style="text-align: center;">Piernas</p>	Mantener la pierna de apoyo flexionada y la espalda recta penetrando la cadera, en dependencia de la técnica de pierna indicada.	No mantener la pierna de apoyo flexionada y la espalda recta penetrando la cadera, en dependencia de la técnica de pierna indicada.
	Elevación de la rodilla, giro del pie de apoyo y de la cadera, teniendo en cuenta el pateo a ejecutar.	Incorrecta elevación de la rodilla, del giro del pie de apoyo y de la cadera, teniendo en cuenta el pateo a ejecutar.
	Golpear con las diferentes partes del pie en dependencia al pateo realizado.	Inadecuado golpeo con las diferentes partes del pie, en dependencia al pateo realizado.
	Recoger la pierna después del pateo (Movimiento de acción y reacción)	Dejar la pierna extendida después del pateo (Movimiento de acción y reacción)
	Mantener el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Levantar el talón de la pierna de apoyo
	Mantener la vista hacia la zona de pateo orientada.	No mantener la vista hacia la zona de pateo orientada.
	Mantener la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientado.	No mantener la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientado.
	Realizar la técnica que se le indique.	No realizar la técnica que se le indique.

Elaboración propia



Indicaciones metodológicas para la utilización de exigencias técnicas en el karate-do competitivo

1. Se hace necesario que las posiciones, los desplazamientos, golpes de brazos y piernas, los bloqueos, las combinaciones en el kumité, se ejecuten utilizando los métodos del entrenamiento deportivo acorde al contenido que se impartirá, ya sea para la enseñanza o el perfeccionamiento, así como por ambos hemisferios.
2. En los diferentes elementos técnicos del kumité se recomienda realizarlos por ambos hemisferios, por lo que las exigencias abordadas se aplican a los mismos.
3. La posición de combate deberá realizarse primeramente estático y luego en movimiento.
4. En el caso de los desplazamientos, no se cruzarán las piernas, cuando se vaya a la derecha esta comenzará el movimiento primero y luego la izquierda y viceversa, en los desplazamientos que se ejecutan a los diagonales con cambio de pies se realiza un movimiento más amplio de las piernas lo que hace que no se crucen estas.
5. Las técnicas de pateo muy utilizadas en la modalidad de Kumité, se pueden ejecutar con la pierna adelantada, con la atrasada, o combinado con otros elementos técnicos como son: Técnicas de brazos.
6. Las técnicas de golpes de piernas, teniendo en cuenta las características de los atletas, deben ejecutarse primeramente individual con y sin apoyo, por pasos, de forma lenta y luego más rápido, posteriormente se realizarán en parejas, y siempre primero estático y luego en movimiento.
7. El entrenador exigirá continuamente que al ejecutar la técnica tengan presentes los criterios que en el plano competitivo son medibles en esta modalidad y categoría como son:



- a. Buena Forma: debe tener características que le confieran eficacia probable dentro del marco de los conceptos del kárate tradicional.
 - b. Actitud Deportiva: es un componente de la buena forma y se refiere a una clara actitud no malintencionada de gran concentración durante la realización de la técnica puntuable.
 - c. Aplicación Vigorosa define la potencia y la velocidad de la técnica y el deseo palpable de que ésta tenga éxito.
 - d. Buen Zanshin: es el estado de compromiso continuado en el cual el contendiente mantiene total concentración, observación y conciencia de la potencialidad del oponente para contraatacar. El contendiente no vuelve la cara durante la realización de la técnica, y continúa haciendo frente al oponente después de dicha realización.
 - e. Buen Timing: significa realizar una técnica cuando ésta tiene el mayor efecto potencial.
 - f. Distancia Correcta: significa igualmente el desarrollar una técnica a la distancia precisa en la que ésta tiene el mayor efecto potencial. Por tanto, si la técnica se ejecuta sobre un oponente que se está alejando rápidamente, en ese caso se reduce el efecto potencial del golpe.
 - g. Distanciamiento: se refiere también al punto en el cual la técnica completada llega a su destino o cerca de éste. En la competición Cadete y Junior no se permite contacto alguno en cara, cabeza y cuello (ni en la máscara facial), salvo un contacto muy ligero (skin touch) para patadas Jodan, y la distancia para puntuar se incrementa a 10 cm.
8. Las combinaciones de bloqueos con golpes de brazos, se utilizan fundamentalmente de contraataque, recomendándose las siguientes: Bloqueo Osae uke (Bloqueo de arriba hacia abajo aplastante) y golpeo de Gyako tsuki, salida a los diagonales bloqueo de Shuto uke (canto de la mano), y golpeo de Gyako tsuki, bloqueo Yoko uchi o Soto uke (hacia adentro) y golpeo Gyako tsuki, haciéndose énfasis en las mismas.



9. Se deberá insistir que en el karate-do los bloqueos se ejecutan con la cadera abierta y cerrándola al momento del golpeo de brazos, con el objetivo de que realizando este movimiento se imprime una mayor potencia a la combinación, en este caso al golpeo. Destacamos que primero se realiza estático y luego en movimiento, dividiendo la técnica por pasos o fases, definiendo el bloqueo y posteriormente el golpeo.

10. Las combinaciones de golpeo de brazos con pierna son múltiples, a partir de las exigencias recomendamos: Gyako tsuki - Mawashi con pie adelantado y atrasado, Dos pasos - Mawashi con pie adelantado y atrasado, Giako tsuki - Ura mawashi (Katsumi) con pie adelantado y atrasado, dos pasos - Ura mawashi (Katsumi) con pie adelantado y atrasado, por lo que se hará énfasis en las mismas, sin descartar otras teniendo en cuenta las características individuales de los atletas.

11. Las combinaciones de golpeo de brazos con pierna deben realizarse estático y luego en movimiento, individual y en parejas, ejecutando el golpeo de brazos primero y a continuación el pateo.

12. En las técnicas de Ukemis (Caídas) los entrenadores deben tener en cuenta la utilización de las caídas: Mae Ukemi (al frente), Uchiro Ukemi (atrás), Migi e Hidari zempo ukemi (hacia el frente derecho e izquierdo), Migi e Hidari yoko ukemi (lateral derecho e izquierdo), para evitar lesiones con las técnicas de derribos. Para su enseñanza debe comenzarse de abajo hacia arriba, es decir del piso hasta realizarlas desde la posición de pie, desplegándola por pasos metodológicos.

13. Las combinaciones de golpeo de brazos con derribos son múltiples, se recomiendan las siguientes: Gyako tsuki ó Dos Pasos - Deashi Barai, Gyako tsuki ó Dos Pasos - Kosoto gari, Gyako tsuki ó Dos Pasos - Ouchi gari, Gyako tsuki ó Dos Pasos - Kosoto gake, Gyako tsuki ó Dos Pasos - Osoto gari, estas pueden ser a la ofensiva, a la defensiva o de anticipación, por cualquiera de los hemicuerpos, sin descartar otras que se utilizarán teniendo en cuenta las características individuales de los atletas.



14. Para controlar las exigencias técnicas en el kumité que el Karate-Do le exige al karateca, se recomienda como métodos la observación donde estén reflejadas las diferentes exigencias y se registre si se cumplen o no, así como también los test técnicos de kumité donde aparezcan los errores en la ejecución de las técnicas y sus exigencias, estas pueden tener un valor por cada error cometido y por ello otorgar una puntuación determinada.

Conclusiones

Los criterios teóricos aportados por distintos autores entre los que se encuentran los de los autores del presente estudio, constituyen un respaldo fehaciente a la necesidad de la elaboración de la exigencia técnica del karate-do, como herramienta teórica - metodológica y práctica, que orienta el tratamiento científico a la preparación de los karatecas, capaz de promover un resultado más eficiente del rendimiento competitivo.

Como parte de las exigencias técnica del karate-do fueron incorporados como elementos constitutivos los siguientes: elementos técnicos, exigencias técnicas y posibles errores de dichos elementos.

Referencias bibliográficas

Barrios, J. (1995). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Venezuela. Ed: Gráfica Rens (p 136).

Briñones, A. (2006). Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica básica Ap chagui en niños que inician la práctica del Taekwondo. (Tesis Doctoral). Cuba-España (Islas de las Palmas de Gran Canaria).

Chirino, R. (2006). La acción táctica en las competiciones de combate. Deporte Karate-Do. Recuperado de <http://www.efdeportes.com> Año 11, N° 100.

Comisión Técnica Nacional de Karate-Do. (2007). Programa de Preparación del Deportista, La Habana.

Cuba



- Federación Mundial de Karate-Do. (2009). Reglamento Competitivo Internacional “6”. World Karate-Do. Federation. España.
- Freyre, F. (2018). El entrenamiento de la fuerza explosiva en el baloncesto. (Tesis doctoral). Holguín. Cuba
- García, F. (2002). Análisis de la actividad competitiva Del Karate-Do con el nuevo reglamento. Proyecto de Investigación. La Habana. Cuba
- González, R (2002). Caracterización integral del Karate-Do. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com>. Año 8, N° 52.
- Grosser, M. y Neumaier A. (1990). Técnicas del entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes. Barcelona. Ediciones: Roca, S. A.
- Guillén, L. (2008). Material Didáctico para la enseñanza del estilo Shito Ryu. Villa Clara. Tesis de Master en Entrenamiento Deportivo.
- Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana. Ed: Científico Técnica 395p.
- Ochoa, R (2004). Caracterización del karate-do. Holguín, Revista Luz. Año III. N° 4.ISP, José de Luz y Caballero.
- Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo. España. Editorial: Paidotribo (p 225).

