



Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

Título de la propuesta: Sistematización de experiencia iniciación a la técnica de kick boxing sector Mitad del mundo.

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de **Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: Armas Zavala Edwin Alexander

Tutor: MSc. Fredy Moreno Caza

Quito-Marzo-2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE TUTOR

En mi calidad de Tutor/a del Proyecto: **“Sistematización De Experiencias En La Iniciación A La Técnica Del Kick Boxing”**, presentado por el Sr. **EDWIN ALEXANDER ARMAS ZAVALA** para optar por el Título de Tecnólogo en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Quito a los 11 días del mes de Abril de 2023

MSc. Freddy Moreno

CI: 1708598816

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Armas Zavala Edwin Alexander

C.I 0604977629

DEDICATORIA

A Dios y a mi familia

con mucho amor y cariño

le dedico todo mi esfuerzo

y trabajo puesto

para la realización de este trabajo de titulación.

Edwin Alexander Armas Zavala

AGRADECIMIENTO

A Dios,

A mis padres,

A mis hermanos,

Y a mis maestros quienes,

compartieron sus conocimientos adquiridos a lo largo de sus vidas.

Edwin Alexander Armas Zavala

ÍNDICE GENERAL

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE TUTOR.....	1
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO.....	4
ÍNDICE GENERAL.....	5
LISTA DE TABLAS.....	8
LISTA DE FIGURAS	9
B.1. RESUMEN.....	1
ABSTRACT	2
B.2. INTRODUCCIÓN.....	3
B.3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	4
B.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
B.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
B.6. OBJETIVOS.....	8
6.1 Objetivo general	8
6.2 Objetivo específico.....	8
B.7. JUSTIFICACIÓN.....	9
B.8. MARCO TEÓRICO	10
8.1 Sistematización	10
8.2 Iniciación deportiva	10
8.3 Educación y formación.....	11
8.3.1 Elementos del proceso formativo	12
8.4 Pedagogía.....	12
8.5 Didáctica	12
8.6 Deportes de combate	12
8.6.1 Historia.....	12
8.7 El proceso de enseñanza aprendizaje en los deportes de combate.....	13
8.8 Kick boxing.....	13
8.8.1 Definición.....	13
8.8.2 Historia.....	14
8.8.3 Beneficios.....	14

8.8.4 Vestimenta y equipamiento del kick boxing	14
8.9 Desarrollo humano	14
B.9. MARCO CONCEPTUAL.....	16
B.10. MARCO INSTITUCIONAL.....	17
B.11. MARCO METODOLÓGICO	19
Diseño de la Investigación.....	19
Métodos teóricos de la investigación	20
Métodos empíricos de la sistematización	20
Técnicas de la sistematización	21
Población	21
Instrumentos de Recolección de Datos	23
Técnicas de Procesamiento de Datos	23
Herramientas para el Procesamiento de Datos	23
Modalidad	23
B.12. ACTORES CLAVE.....	24
Definición.	24
Análisis de Actores.....	24
B.13. MATERIALES Y MÉTODOS.....	26
Tipo de estudio.....	26
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	26
Materiales	26
Método Teórico.....	26
Procedimiento de recolección de datos	27
B.14. EJES DE ANÁLISIS	28
B.15. PRINCIPALES HALLAZGOS.....	30
Cronograma	30
B.16. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	33
B.17. CONCLUSIONES.....	36
B.18. RECOMENDACIONES.....	37
B.19. ANEXOS.....	38
BIBLIOGRAFÍA	48

LISTA DE TABLAS.

Tabla 1 Instrumentos de investigación.....	21
Tabla 2 Ejemplo de test a realizarse.....	22
Tabla 3 Actores clave.....	25
Tabla 4 Actividades y hallazgos	30
Tabla 5 Tabla de resultados técnicos	33
Tabla 6 Tabla de resultados físicos.....	35
Tabla 7 Planificación 4 semanas Kick Boxing	40

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	17
Figura 2	38
Figura 3	39
Figura 4	39
Figura 5	40
Figura 6	40
Figura 7	41
Figura 8	41

B.1. RESUMEN

La sistematización de métodos para mejorar la técnica los rectos de izquierda y derecha (uno, dos), para el beneficio en su iniciación en la técnica del kick boxing de la parroquia Mitad del Mundo, nos ayudará a fomentar la práctica de la actividad física y deportiva como lo son los deportes de combate, de esta forma ayudar a adentrar a los adolescentes en la práctica de kick boxing y ejecutar correctamente la técnica de este. Dado que el objetivo de estudio será analizar el método con más influencia en la iniciación en la técnica del kick boxing, considerando que el tema de investigación contiene un buen sustento teórico de tal modo que se procedió a realizar una investigación tipo descriptivo para poder conocer de manera fiable y a detalle cual es el método más acorde para la iniciación en la técnica del kick boxing. Por medio de los diferentes test realizados a adolescentes de 15-20 años de la parroquia pudimos mejorar las habilidades deportivas, para que de esta forma el deportista pueda iniciar correctamente en este deporte, evitando así todo tipo de problemas, inconvenientes y malas experiencias que pudieran surgir. De igual modo el desarrollo teórico, fundamental para explicar los procesos a llevar a cabo en la iniciación en este deporte y en las distintas modalidades de combate y de igual forma hasta dónde puede llegar con el pasar de los años y con la adquisición correcta de dichos conocimientos. La sistematización tiene investigación fundamentada en libros y artículo científicos de tal modo que la experiencia ya conocida ha sido verificada y explicada de manera científica para reconocer los principales hallazgos para así poder sacar conclusiones acerca de la iniciación en la técnica del kick boxing. Los distintos ejercicios y test fueron en función de lo que requiere la técnica sistematizada para conocer y comparar con demás estudios la eficacia dentro de un grupo y por supuesto para llevarlo al ámbito de la iniciación en la técnica del kick boxing.

Palabras clave: *Adolescentes, deportes de combate, iniciación deportiva, kick boxing, técnica.*

ABSTRACT

The systematization of methods to improve the technique of straight left and right (one, two), for the benefit of initiation in the kick boxing technique of the Mitad del Mundo parish, will help us to promote the practice of physical activity and sports such as combat sports, thus helping to introduce adolescents to the practice of kick boxing and correctly execute the kick boxing technique. Since the objective of the study is to analyze the most influential method in the initiation in the kick boxing technique, considering that the research topic contains a good theoretical support, we proceeded to carry out a descriptive research in order to know in a reliable way and in detail which is the most appropriate method for the initiation in the kick boxing technique. By means of the different tests carried out on 15-20 year old adolescents of the parish, we were able to improve the sport skills, so that the athlete could initiate correctly in this sport, thus avoiding all kinds of problems, inconveniences and bad experiences that could arise. In the same way the theoretical development, fundamental to explain the processes to be carried out in the initiation in this sport and in the different combat modalities and in the same way how far it can go with the passing of the years and with the correct acquisition of such knowledge. The systematization has research based on books and scientific articles in such a way that the already known experience has been verified and explained in a scientific way to recognize the main findings in order to draw conclusions about the initiation in kick boxing technique. The different exercises and tests were based on what the systematized technique requires in order to know and compare with other studies the effectiveness within a group and of course to take it to the field of initiation in the kick boxing technique.

B.2. INTRODUCCIÓN

La presente sistematización de la experiencia práctica de investigación constituye un estudio previo de la iniciación en la técnica del kick boxing, de igual manera en los deportes de contacto, donde de sus inicios depende una técnica y una ejecución correcta de los golpes básicos como son los rectos de derecha e izquierda uno de los golpes más eficaces y utilizados para las personas que empiecen adentrarse al mundo de los deportes de combate. De hecho, el manejo de esta técnica es la más común y la más utilizada en los distintos combos de los distintos deportes de combate, toda persona al momento de iniciarse en el mundo de las artes marciales debe de perfeccionar dicho golpeo, puesto que de esta técnica dependerá muchas de las combinaciones y golpes que vendrán con el pasar de los días.

Hoy en día son varias las academias que ofrecen los distintos deportes de combate, sin embargo, el desinterés y la mala enseñanza por parte de los entrenadores de distintas academias son los que hacen crecer el desinterés en los deportistas jóvenes que buscan satisfacción al momento de practicar dichos deportes, por ende, resalta es muy útil la iniciación y perfeccionamiento de dichas técnicas. Resulta muy importante que, para la iniciación y perfeccionamiento de la técnica del kick boxing, debemos tener en cuenta varios aspectos que funcionan dentro de dicho deporte de combate, tal es el modo que la reconstrucción de experiencias con los adolescentes de 15 a 20 años de la parroquia San Antonio, nos ayudarán a proponer una manera estudiada, analizada y sustentada teóricamente de la iniciación en la técnica del kick boxing kick boxing.

Tomando en cuenta que el objetivo de estudio será analizar el método con más influencia en la iniciación en la técnica del kick boxing, considerando que el tema de investigación contiene un buen sustento teórico de tal modo que se procedió a realizar una investigación tipo descriptivo para poder conocer de manera fiable y a detalle cual es el método para la iniciación en la técnica del kick boxing. En el desarrollo de dicha sistematización las principales limitantes, fueron la población que como mencionare a lo largo de dicha sistematización son los que optan por una vida sedentaria puesto que han tenido experiencias poco agradables en la iniciación en la práctica de dicho deporte de combate.

B.3. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Como se ha podido evidenciar vivimos en un país en donde el empirismo es común en muchas de las academias y clubes de artes marciales, por lo que muchas personas pierden el interés en iniciar con la práctica del kick boxing o cualquier otro deporte de combate, y en caso de optar por iniciar lo dejan de inmediato por el hecho de que muchas de las academias y clubes carecen de conocimientos adecuados en cuanto a la parte teórica y práctica. Es tanto el conocimiento empírico que se imparte en las academias y clubes por parte de muchos sensés o maestros, que muchas personas han mal interpretado las partes técnicas que conlleva la iniciación en la técnica del kick boxing, incluso muchos han llegado a tener experiencias desagradables con las mismas.

Por ende, varios maestros de los deportes de contacto han establecido una serie de pasos, tanto teóricos como prácticos para lograr una manera didáctica, divertida y entretenida al momento de iniciar en la técnica del kick boxing, para así llegar a incentivar a todo ese público joven decesos de aprender el kick boxing. Cabe señalar que existen orientaciones de su formación fuera del ámbito de la competición (fitness y protección personal), ajenas al carácter “out-of-the-box” de las profesiones reguladas. (Cillo, 2015). Se han realizado trabajos muy satisfactorios en cuanto a la implicación del alumnado en la práctica de esta disciplina y cumpliéndose objetivos muy positivos en lo referido a los niveles de la agresividad y la violencia (Fernández, 2014).

Como podemos evidenciar la práctica de los deportes de combate tiene un gran significado no solo en el ámbito competitivo si no también en el ámbito salud y bienestar como lo mencionaron varios autores citados, es por eso que con el análisis de la iniciación en la técnica del kick boxing, brindaremos a las academias y clubes una capacitación teórica y práctica adecuada de la manera correcta de iniciar a practicar este deporte, en este caso estará enfocada en la técnica del uno dos utilizado como golpes básicos y fundamentales en los inicios de la práctica de cualquier deporte de combate.

B.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como se ha podido evidenciar, la práctica de muchos de los deportes de combate se ven afectados por el empirismo y la falta de una apropiada técnica al momento de iniciar en la práctica de dicho deporte, dando como resultado un notable desinterés posterior a sus primeras prácticas. Muchos jóvenes del país han optado por adoptar rutinas sedentarias debido a que no han encontrado un lugar donde ellos puedan aprender, recrearse y transformar esas energías en una práctica de deporte de combate.

La población de Quito ha sufrido de una creciente ola de sedentarismo debido a una deficiente enseñanza en la iniciación en la técnica de cualquier deporte de combate, a pesar de que por Quito y sus alrededores se ha dado una masificación de deportes de contacto mediante la plataforma zoom.

La parroquia de San Antonio de Pichincha no ha quedado fuera de esta ola de sedentarismo que vive cada ciudadano, esto ha sido debido a la poca importancia que se ha dado para realizar actividades físicas, deportivas y recreacionales por eso muchos jóvenes han tenido una rutina sedentaria y otros han optado por una vida dedicada a las fiestas y al alcohol, por eso la sistematización ayudara a la población a fomentar la actividad física y una correcta iniciación en la técnica de un deporte de combate llamado kick boxing.

El problema de una aplicación inadecuada de la técnica del kick boxing radica en un desinterés por parte de los jóvenes de ser partícipes de dichos deportes de combate, dando como consecuencia un aumento de sedentarismo en el país. Teniendo esto en cuenta nos formulamos varias incógnitas como, por ejemplo:

¿Desinterés por practicar deportes de combate, responsables los jóvenes como inexpertos en el tema o los maestros cuyas enseñanzas son empíricas y desinteresadas?

¿El desconocimiento sobre un tema en concreto puede dar como resultado el desinterés por parte del público objetivo y llevarlos a una vida sedentaria?

El uso de nuevos procesos, métodos y técnicas es una de las principales condiciones para la evolución y desarrollo de cualquier actividad humana, ya que está encaminada a mejorar la calidad y cantidad del producto final, además de optimizar el uso de los recursos. y recursos humanos, físicos y financieros involucrados en cualquier actividad. (Coba Nájera, 2014).

Como se ha podido evidenciar más de una vez la responsabilidad sobre el desinterés en practicar artes marciales recae sobre los mismos maestros que al impartir sus clases lo hacen de manera improvisada, empírica y con poco sustento bibliográfico y práctico.

B.5. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Entre tantos problemas que existen en la ciudad, está presente el desinterés y el empirismo por parte de los entrenadores de muchas artes marciales, esto trae consigo un uso inadecuado del tiempo libre por parte de los jóvenes, Más allá del efecto final de este trabajo, se espera que contribuya a la concientización no solo de los entrenadores sino también de los directivos, de entrenamiento y todos los involucrados en el entrenamiento de artes marciales en San Antonio de Pichincha, por lo que se trabaja diligentemente para iniciarse en la técnica del kickboxing, pues de ello depende el rendimiento óptimo de los jóvenes deportistas de nuestra parroquia.

¿La falta de actividades físicas como los deportes de contacto, influye en la parroquia de San Antonio de pichincha para que exista personas sedentarias y otras se dediquen al consumo de alcohol y otras sustancias?

B.6. OBJETIVOS

6.1 Objetivo general

Plantear una sistematización de métodos para mejorar la técnica los rectos de izquierda y derecha (uno, dos), para el beneficio en su iniciación deportiva dirigida a adolescentes de 15-20 años de la parroquia Mitad del Mundo.

6.2 Objetivo específico

- Sustentar la sistematización en fuentes bibliográficas como libros, artículos científicos y revistas.
- Diagnosticar mediante test técnicos el nivel en el que se encuentran los adolescentes de 15-20 años de la parroquia Mitad del Mundo.
- Implementar y aplicar la sistematización ejercicios que fortalezca la técnica requerida en la iniciación a la técnica del kick boxing como son los rectos de izquierda y derecha (uno, dos), para de la parroquia San Antonio de Pichincha.

B.7. JUSTIFICACIÓN

El interés de la investigación de carácter deportivo formativo permitirá a los entrenadores de la parroquia de San Antonio de pichincha conservar una manera más clara la metodología de la enseñanza que se debe aplicar en la etapa de iniciación en la técnica del kick boxing.

Puesto que, a causa de la manera incorrecta de su enseñanza, muchos de los adolescentes lo dejan de lado y pierden el interés, surge de allí realizar esta propuesta, para cambiar esa manera de ver y practicar dicho deporte, hacer que sea diferente nuevo e innovador, demostrando profesionalismo y compromiso, alcanzando que lleguen a verlo como una manera de divertirse y aprender y por qué no el incentivar a mucho más público joven a practicar este deporte de combate conocido como kick boxing.

El impacto de esta investigación no solo afectará a los sujetos de iniciación deportiva de la parroquia de san Antonio de pichincha sino también a la comunidad del Kickboxing del país puesto que no a existido una guía aplicada al kickboxing de Ecuador.

La importancia de esta investigación radica en qué un gran porcentaje de los practicantes de esta arte marcial aún tienen varios vacíos técnicos y para no acarrear este problema veo conveniente proponer una solución ayudando así a los deportistas, futuros deportistas, y maestros que están dentro de la práctica del kick boxing.

La originalidad de este proyecto nace puesto que en la parroquia de san Antonio de pichincha existe muy poca información bibliográfica acerca del kickboxing y más aún sobre su metodología de iniciación efectiva en la técnica de este deporte de combate.

La sistematización nos brindará la información suficiente fundamentada mediante metodología de test técnicos enfocados primordialmente en la técnica, de igual manera estará sustentada por libros, artículos científicos, esto será para dar realce a la sistematización.

B.8. MARCO TEÓRICO

Como se ha podido evidenciar la practica artes marciales es de gran veneficio, según (Avelar-Rosa, 2009) “Creen que la iniciación en los deportes de combate no significa la iniciación específica de ninguna modalidad de este, sino que implica un tratamiento holístico y transversal de las mismas”.

A si pues podemos entender que el practicar artes marciales no radica en el hecho de simplemente enseñar a pelear si no que va más allá de ello, es saber crear hábitos saludables y que nos serán de utilidad en nuestro día a día.

Por otra parte (Hurtado Angulo, 2022) Cree muy conveniente la “elaboración de un manual de kickboxing para modernizar el proceso de formación y entrenamiento de deportistas durante la iniciación deportiva según esquemas técnicos”. Esto se hace para educar a los atletas en conocimientos técnicos, tácticos y académicos, todo con respaldo bibliográfico, por lo que no hay consideración por el empirismo.

8.1 Sistematización

La sistematización de experiencias se puede comprender como un proceso en la cual se debe reconstruir y reflexionar acerca de alguna experiencia que hayamos tenido en el ámbito deportivo para a partir de ella realizar y aplicar un conocimiento preciso que ayude a entender el porqué de algunos casos, mediante la sustentación correcta para explicar de forma lógica el proceso vivido.

8.2 Iniciación deportiva

Considera a la iniciación deportiva un problema de interés técnico en la preparación, para lo cual se requiere perfeccionar tanto desde el punto vista pedagógico, la metodología de enseñanza, puesto que es un aspecto clave de esas metodologías que deben referirse al desarrollo de enseñanza del aprendizaje. (Hernández, La iniciación deportiva en el ámbito escolar, 1988)

Es importante tener en cuenta los procesos pedagógicos en el momento de la iniciación deportiva, de tal manera que el deporte elegido sea del agrado y tenga cualidades para el mismo.

Al hablar de iniciación deportiva ubican su relación al concepto de escuela, lugar donde realmente a través de la Educación Física se introducen los deportes.

“El proceso de iniciación debe demostrar que la persona, independientemente del proceso de aprendizaje, cumple con ciertos requisitos relacionados con su estatus o específicas del grupo y responder así a las expectativas correspondientes”. (Ciencias,1992, pág. 45).

“Una persona comienza cuando es capaz de realizar operaciones básicas, en un juego o competencia, en actividades deportivas a nivel global”. (Braulio, 2017, pág. 34)

La iniciación deportiva es un proceso didáctico que los individuos emprenden para adquirir los conocimientos y habilidades para practicar un deporte desde que se exponen al deporte hasta que son capaces de jugar o practicar en su propia estructura. Funcionalmente, una persona se inicia en la práctica deportiva cuando, tras el proceso de aprendizaje, adquiere las habilidades básicas necesarias para la motricidad específica y especializada del deporte. (Hernández, La iniciación deportiva en el ámbito escolar, 1988, pág. 45)

En cada una de estas definiciones dadas por estos autores, podemos tener muy en claro varias posturas respecto a la iniciación deportiva, tener en cuenta que la primera nos indica que la iniciación puede tomar un carácter de socialización cuyo afán es dotar a los participantes, la interacción en las diferentes situaciones de acción, otra nos da a entender a la iniciación deportiva a la necesidad real de competición que, por consiguiente este sea un proceso que debe estar sujeto al preciso momento en que el niño haya alcanzado una madurez cognitiva y de relación que le pueda facilitar la competición y enfrentamiento con otro.

8.3 Educación y formación

Debemos tener en cuenta que, en la iniciación a la técnica del kick boxing de cualquier edad, es necesario tener en cuenta varios factores que nos permitan la enseñanza de tal forma que el practicante pueda adaptarse fácilmente e ir mejorando progresivamente con el pasar de los días. Como formación conocemos que es el proceso que consiste en dar forma a algo o alguien.

Para la educación y formación íntegra en el kick boxing, debemos tener en cuenta varios aspectos de la persona que deberá tener en cuenta para este sistema de combate:

Teórico

Técnico

8.3.1 Elementos del proceso formativo

“En todo proceso educativo intervienen conjuntamente tres elementos. El educador que es el origen o punto de partida de la acción educativa, la acción o proceso educativo, y el educando o elemento sobre el cual recae dicho proceso”. (Mialaret, 1981)

8.4 Pedagogía

Según, R Calzadilla 2019, “La Pedagogía es la ciencia que estudia decididamente la educación, la enseñanza y la formación para el despertar de la conciencia”. Pág. 23.

En toces teniendo en cuenta lo antes mencionado podemos decir que la Pedagogía, como la mayoría de las ciencias, es la encargada de dar claridad, profundización para de esta manera los que estén en proceso de aprendizaje no sufran de estancamientos e incoherencias. Siendo así la pedagogía aplicable a todas las ciencias, profesiones y sistemas humanos.

8.5 Didáctica

Para Rogers, “la Didáctica es el arte y la habilidad de conducir el aprendizaje”.”.

Por otra parte, Mattos (1974) se refiere a enseñar como “Incentiva y orienta a los estudiantes con las competencias adecuadas en el proceso de aprendizaje de la materia”. Pag 39

Teniendo en cuenta lo mencionado por Rogers podemos decir que la didáctica ya no consiste sólo en enseñar, sino en crear las condiciones para que los alumnos aprendan de mejor manera.

8.6 Deportes de combate

Un deporte de combate es un deporte de contacto que puede ser competitivo en el que dos oponentes juegan o compiten uno contra el otro utilizando reglas de contacto específicas modeladas a partir de ellos el objetivo es ganar la competición usando partes del cuerpo que estén permitidas por las reglas de cada deporte.

8.6.1 Historia

Según (deportesusac, 2018) La práctica de las artes marciales es tan antigua como la humanidad misma, y la lucha en cada época estará relacionada con situaciones diferentes, es decir, la práctica estará inicialmente orientada a la supervivencia, la protección personal y la defensa territorial. Los datos muestran que tenemos griegos que pelearon, pero hay evidencia más reciente de que los sumerios y los egipcios pelearon.

El combate se creó originalmente como un ejercicio militar y los griegos luego lo convirtieron en un deporte olímpico para mejorar la moral.

Las artes marciales de hoy son competitivas, donde dos luchadores luchan entre sí dentro de las reglas de un combate, generalmente con equipo de protección, para simular una pelea real en movimiento.

8.7 El proceso de enseñanza aprendizaje en los deportes de combate

El proceso de enseñanza de las artes marciales desde una perspectiva global debe promover "situaciones de aprendizaje estructural que sean al menos comparables, si no idénticas". (Terrisse, 1994) Pag 9

Tal como afirma Brousse (1993), es un proceso basado en el grado de dificultad (grado de resistencia) y complejidad (organización jerárquica de secuencias técnico-tácticas) de los contenidos abordados”. pág.50.

En este sentido, Molina & Castarlenas (2002) Proponen un conjunto de pautas que creemos que se aplican al proceso de iniciación a las artes marciales, incluidas la mayoría de las pautas sugeridas por los autores anteriores.

- Del tratamiento en gran grupo a las propuestas de trabajo en parejas; Del contacto en cooperación al contacto en oposición (controlada);
- De las habilidades genéricas de lucha a las habilidades específicas de la/s lucha/s
- De la lucha por espacios y objetos a la lucha por alcanzar/controlar el cuerpo o alguna de sus partes
- De los grandes espacios a los espacios reducidos.

Como pudimos evidenciar varios de los autores concuerdan en que para la iniciación en deportes de combate debemos de llevar una progresión adecuada de la dificultad y complejidad para de esta manera lograr cumplir los objetivos planteados logrando así una progresión técnico táctico adecuada.

8.8 Kick boxing

8.8.1 Definición

“El kickboxing es un deporte de combate el cual combina varias técnicas de distintos deportes como el boxeo e las técnicas de box y e patadas técnicas del taekwondo y demás técnicas adquiridas de deportes como el muay thai”.

(WAKO, 2011) dice que este arte marcial consta de 7 modalidades: tres de contacto completo (Full Contact, K1 y Low Kick), tres de contacto de control y técnica (Light Contact, Kick Light y Point Fighting) y uno sin contacto (formas musicales o Musical Forms)”

8.8.2 Historia

Los inicios del kickboxing se remontan a los años 60 del siglo pasado, cuando Noguchi enfrentó al famoso karateca Tadashi Sawamura contra el boxeador de origen tailandés Lakray en Tokio.

Badenas (2018) especifica que “el Kick Boxing nace en Japón, y es la conjunción del muay thai y el karate, ambas habilidades marciales”.

En conclusión, podemos decir que el kick boxing nace en Tokio Japón en los años 60, y se comenzó a popularizarse desde entonces, el kick boxing es la mezcla del boxeo tradicional con el boxeo tailandés o muay thai, con el pasar de los años se han ido agregando movimientos y técnicas de un sin número de artes marciales reconocidas también.

8.8.3 Beneficios

“Varios hallazgos ya existentes involucran al cerebro y sus funciones en las diferentes artes marciales, así como su vínculo con la neurociencia y la psicología. Se concluye que la práctica de kick boxing o cualquier otra arte marcial presenta beneficios a nivel psicológico y biológico en personas de diferentes edades pues impacta en la neuro plasticidad y funcionalidad cerebral.”

8.8.5 Vestimenta y equipamiento del kick boxing

Siendo el kickboxing un arte marcial derivado del boxeo, se utilizan los mismos instrumentos de protección y combate al momento de pelear.

- Pantalón corto
- Los guantes
- En los entrenamientos normalmente se utilizan vendajes, reservando los guantes para los combates oficiales.
- El Protector bucal:
- La coquilla: Es obligatorio su uso en las competencias de kickboxing.

8.9 Desarrollo humano

Según (Etecé, 2022) “Las etapas del desarrollo humano son las distintas etapas por las que pasa una persona a lo largo de toda su vida, es decir, desde el momento de su nacimiento hasta el momento de su muerte, y se repiten de manera similar en cada individuo”.

Sin embargo, mirándolo en un sentido un poco más amplio, el curso de la vida de una persona puede entenderse como las siguientes etapas:

- Primera infancia, desde el nacimiento hasta en torno a los seis años.
- Niñez, desde los seis hasta los uno años.
- Adolescencia, desde los uno hasta los dos años.
- Adulthood, desde los dos hasta los sesenta años.
- Ancianidad, desde los sesenta años hasta la muerte.

8.9.1 Adolescencia

Según (Etecé, 2022) La adolescencia es parte de las etapas de la vida de todos los seres humanos, implica un período de grandes y profundos cambios a nivel psicológico, anatómico y emocional, sirviendo de puente y preparación entre la niñez y la edad adulta temprana.

B.9. MARCO CONCEPTUAL

Adaptación: Es la modificación funcional y morfológica de los sistemas orgánicos frente a estímulos eficaces de carga.

Ataque: Es un término que se utiliza principalmente en deportes de contacto y hace referencia a la acción de buscar la rendición del oponente o causar daño.

Deportes de combate: un deporte de combate es u deporte e el cual el contacto es eminente a excepción de algunas modalidades de combate dependiendo del arte marcial en el que dos oponentes luchan el uno contra el otro utilizando reglas de contacto específicas modeladas a partir de ellos. El objetivo es ganar el juego utilizando las partes del cuerpo permitidas por las reglas de cada deporte.

Iniciación Deportiva: Se entiende por el proceso de enseñanza y aprendizaje mediante el cual el deportista adquiere y también desarrolla técnicas básicas del deporte.

Jóvenes: Persona que comprende entre la niñez y la edad madura

Kick boxing: El kick boxing es un arte marcial que utiliza técnicas típicas del boxeo junto con otras técnicas de pie más propias de otros deportes como el kárate o el taekwodo.

Sistematización: La sistematización de experiencias se puede comprender como un proceso en la cual se debe reconstruir y reflexionar acerca de alguna experiencia que hayamos tenido en el ámbito deportivo para a partir de ella realizar y aplicar un conocimiento preciso que ayude a entender el porqué de algunos casos, mediante la sustentación correcta para explicar de forma lógica el proceso vivido.

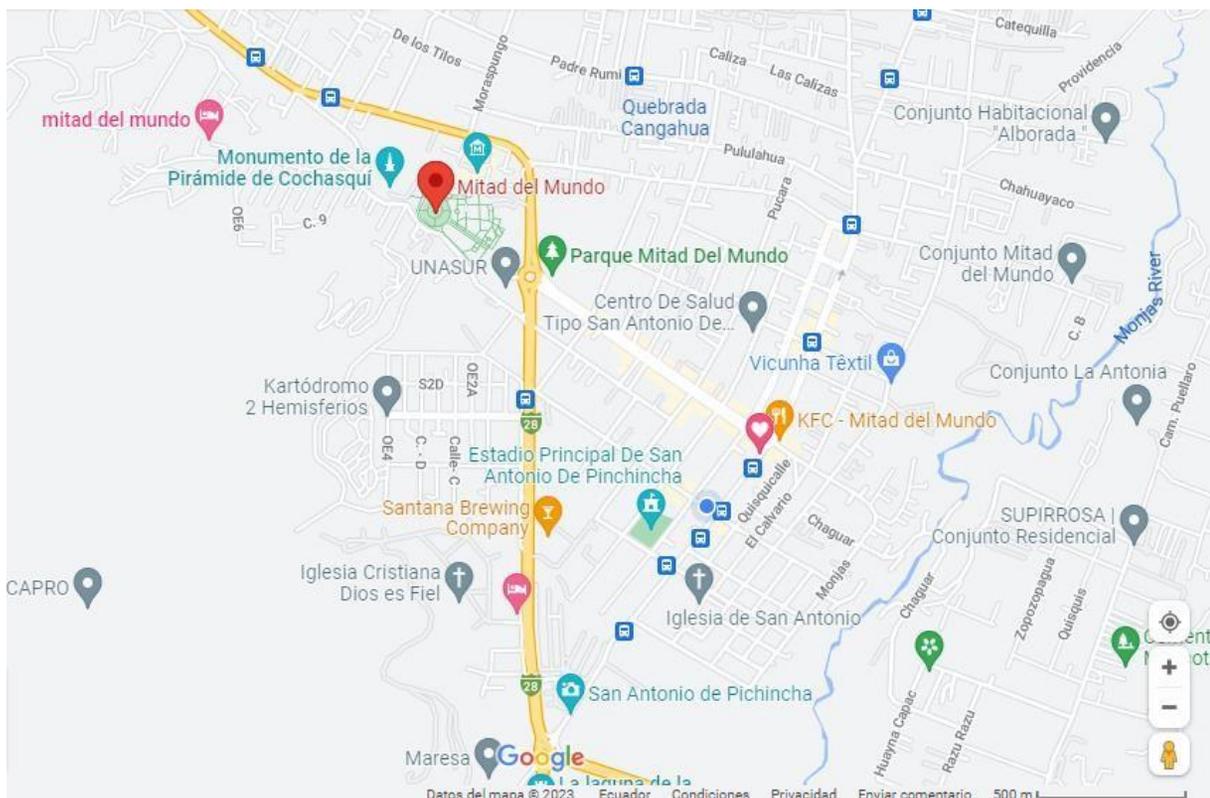
B.10. MARCO INSTITUCIONAL

La parroquia San Antonio de Pichincha, ubicada al norte del Distrito Metropolitano de Quito es conocido por ser la mitad del mundo, parroquia la cual carece de clubes para realizar actividad física distinta del fútbol, por lo que, en el año 1996 nace el club “MITAD DEL MUNDO” como necesidad de la parroquia de contar con un club de artes marciales, siendo así los pioneros en la mitad del mundo teniendo hoy en día ya 27 años de experiencia en el ámbito deportivo, y 17 años habilitado al público y formando deportistas especializados en kick boxing, contando con el aval del ministerio del deporte y el acuerdo ministerial #3588.

El club de artes marciales “MITAD DEL MUNDO” donde se desarrollo está ubicado en la Av. equinoccial y 13 de junio, en donde se pudo realizar esta sistematización con el fin de incorporar una nueva metodología de iniciación al kick boxing.

Figura 1

Mapa de la parroquia san Antonio de Pichincha



Nota: mapa de la parroquia donde se llevará a cabo la sistematización. Nota: Google Maps

(13/01/2023)

Misión

Formar una persona integral en un entorno globalizado con la ayuda de las artes marciales, basada en los principios de disciplina, respeto, perseverancia, autocontrol, cortesía y espíritu de lucha. Preparado así a nuestros estudiantes para que se conviertan en líderes en sus campos profesionales alrededor del mundo.

Visión

Desarrollar futuros líderes, profesionales sobresalientes con disciplina y perseverancia en su campo de especialización. La Academia Mitad del Mundo pretende convertirse en un centro de alto rendimiento para el intercambio cultural y el mejoramiento de las habilidades de nuestros estudiantes, transformando a nuestra institución en un futuro educador líder en el campo profesional e intelectual de las artes marciales.

B.11. MARCO METODOLÓGICO

Diseño de la Investigación

Considerando que el propósito del estudio fue analizar los métodos que tienen mayor impacto en la iniciación de la técnica de kickboxing, y considerando que este tema de investigación contiene una buena base teórica, se ha realizado un estudio descriptivo para obtener una comprensión fidedigna y detallada sobre qué son los métodos de iniciación a la técnica de kickboxing.

La investigación de campo nos será de gran utilidad para recabar y recuperar nuevos datos e información de fuentes primarias para un propósito específico, este método os será de gran ayuda puesto que es un método cualitativo de recopilación de datos diseñado para comprender observar e interactuar con los humanos en su entorno natural.

También utilizaremos la investigación documental ya que nos ayudará a obtener, seleccionar, recopilar, organizar, interpretar y analizar información sobre nuestro tema de investigación a partir de fuentes documentales como libros, documentos de archivo, revistas, bibliografías, grabaciones, audiovisuales, etc.

Investigación exploratoria, fue de mucha utilidad al momento de la investigación preliminar para aclarar la naturaleza exacta del problema a resolver. También al momento de determinar la población o muestra en donde se utilizará la técnica o técnicas de recolección de datos para determinar la población la cual estará dentro de nuestra sistematización

Investigación descriptiva se utiliza para describir las características de una población o fenómeno que se está estudiando. No responde preguntas sobre cómo/cuándo/por qué ocurrieron las características. Más bien aborda la pregunta "qué".

La investigación histórica lógica se ocupa de investigar la esencia de las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de un fenómeno. Fue de mucha utilidad al desarrollar el marco institucional, el marco teórico, antecedentes del problema para por medio de este tipo de investigación explicar la cabalidad y valides de dichos datos e información.

De esta forma, los autores sugieren que los diseños de investigación transversal recolecten datos en un solo punto en el tiempo para describir variables y analizar su ocurrencia e interrelaciones a lo largo del tiempo.

Métodos teóricos de la investigación

La presente sistematización está basada en documentación bibliográfica documental, por lo tanto, se utilizará métodos lógico-teóricos de la investigación los cuales son:

- **Método deductivo e inductivo**
- **Método de análisis y síntesis**
- **Método histórico lógico**

Como primer método de investigación utilizamos el método lógico o teórico, el cual se basa en la utilización del pensamiento en sus funciones de deducción, análisis, este método fue de gran utilidad al momento de estructurar de manera correcta el marco teórico principalmente.

Dentro de los métodos lógicos, utilizamos también el método deductivo e inductivo puesto que este parte de datos generales para llegar a datos particulares y viceversa, es principalmente usado en el desarrollo del marco teórico y en el planteamiento del problema.

También utilizamos el método de análisis y síntesis, el cual es de utilidad para analizar la información y redactar nuestras propias ideas principales y secundarias sacando así un nuevo conocimiento. Es de gran utilidad en el marco teórico, y en el planteamiento del problema. Como ultimo método utilizamos el histórico lógico, el cual nos ayuda a recabar información hecha por los grandes de la historia, para de esta manera dar sentido a nuestra investigación, explicando los inicios de la problemática que planteo hasta llegar a la solución planteada por los grandes y la solución que yo propongo este método también lo utilizamos dentro del marco institucional.

Métodos empíricos de la sistematización

Para la presente sistematización la cual se basa en documentación bibliográfica documental, se utilizaron varios métodos empíricos de la investigación métodos los cuales se aproximan al conocimiento, en este caso tomamos en cuenta dos métodos empíricos:

- **El método de observación científica**
- **El método de recolección de información**

El método de observación científica parte de la percepción del investigador, el cual registra todo lo pertinente al caso investigado para de esta manera obtener datos que puedan corroborar la investigación.

Por otra parte, el método de recolección de datos nos permite obtener, recoger, procesar y analizar datos de la práctica a través de encuestas, entrevista, revisión documental y criterio experto.

Estos dos métodos son de gran importancia al estructurar el marco teórico, marco institucional, y el planteamiento del problema principalmente.

Técnicas de la sistematización

La presente sistematización está basada en documentación bibliográfica documental, bajo el planteamiento del enfoque cualitativo, pues resulta que este es el mejor que tiende a relacionarse con las características y necesidades de esta investigación.

La técnica que se utilizará en el enfoque cualitativo serán los test, ya que mediante estos nos ayudara a reconocer las habilidades físicas de nuestros deportistas y el trabajo de campo de tipo explicativo.

Población

El fin de acercarnos al contexto en la cual se está desarrollando esta sistematización, la población de estudio estará compuesta por alrededor de 10 personas que estarán sujetas a la práctica para procesar y analizar sus variables en torno al tema de investigación.

Técnicas de Recolección de Datos

Una de las técnicas de recolección de datos técnica de recolección que será utilizada en la presente investigación será mediante realización de test.

Tabla 1

Instrumentos de investigación

Instrumentos de Investigación Técnica	Objetivo	Instrumento
Test	Definido como una serie de pruebas que nos van a ayudar a conocer el nivel de condición física de nuestros deportistas.	Test Físicos Test técnicos

Fuete: Elaborado por Edwin Armas

Tabla 1*Ejemplo de test a realizarse*

NOMBRE:					FECHA:			
ESTATURA:	PESO:	EDAD		LATERALIDAD DOMINANTE:	IZQ	DCHA	PUNT. PREVIO	
TEST			PUNTAJE	P. FINAL	COMENTARIOS			
SENTADILLA MEDIA								
PASO DEL OBSTÁCULO								
ESTOCADA								
MOVILIDAD DE HOMBROS								
CLEARING TEST								
ELEVACIÓN DE PIERNA EXTENDIDA								
ESTABILIDAD DE TRONCO EN EMPUJE								
CLEARING TEST								
ESTABILIDAD ESTACIONAL								
CLEARING TEST								

Fuete: Elaborado por Edwin Armas

Instrumentos de Recolección de Datos

El instrumento utilizado en la presente sistematización será una serie de test técnicos y físicos.

Técnicas de Procesamiento de Datos

La técnica utilizada en el procesamiento de datos para esta sistematización será la estadística descriptiva la cual nos ayudará a recolectar, analizar y caracteriza un conjunto de datos para su posterior traslado a tablas de test.

Herramientas para el Procesamiento de Datos

Las herramientas utilizadas para analizar los resultados de los test será la puntuación a los diferentes grados de habilidades.

Modalidad

Investigación de campo.

B.12. ACTORES CLAVE

Definición.

Los actores claves es todo el conjunto de personas, instituciones de interés con la finalidad de ser participe en una actividad previamente desarrollada o a su vez para ser partícipes de una investigación, proyecto, programa o sistematización.

Esto incluye a todos los actores que participaran ya sea de manera directa o indirectamente en los procesos de investigación para de eta manera dar a conocer resultados o hipótesis.

Generalmente los actores están divididas en función de su participación en el estudio teniendo en cuenta lo antes mencionado lo dividimos en dos grupos:

- **Actores primarios.** - Los actores primarios son los que están en participación, los que tienen el rol principal dentro de la investigación de tal modo que podemos decir que son los beneficiados o los que cumplen el rol de la investigación.
- **Actores secundarios.** - En este segmento tenemos a las personas que desempeñan un rol intermedio dentro de la investigación podemos decir que dentro de este grupo podemos encontrar al gobierno local, al gobierno barrial e inclusive donadores para el desarrollo del proyecto.

Análisis de Actores.

Para la investigación se ha determinado dos grupos de actores claves, que a su vez tendrán su valor dentro de la investigación de tal manera que nos ayudara a identificar con más claridad el desarrollo de este dentro de esta investigación dando un alto valor investigativo y así nosotros poder dar un valor cualitativo dentro de varias características previamente establecidas con la única finalidad de dar realce a todos y cada uno de los actores clave, para de igual manera nosotros poder satisfacer sus exigencias dentro de la investigación.

Por lo tanto, los actores primarios deben ser atendidos en sus requerimientos para poder así tener una investigación con éxito que nos permita alcanzar el objetivo general de esta investigación.

Los actores claves tomados en cuenta para esta sistematización han sido adolescentes de 15 años a 20 años.

Tabla 2*Actores clave*

Actores claves N.º	Nombre y Apellido	Teléfono	Edad
1	Mayerli		18
2	Cristian		18
3	David		19
4	Alexis		19
5	Andy		22
6	Paulina		21
7	Eliam		20
8	Estiven		19
9	Juan		20
10	Ruby		18

Fuete: Elaborado por Edwin Armas

B.13. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

El tipo de estudio que se realizó en esta investigación fue de carácter explicativo ya que tenemos las causas que tienden a generar nuestra investigación de tal manera que nos enfocamos en la explicación del por qué ocurre un fenómeno y las consecuencias de tal una vez establecido el estudio se dará a conocer varios aspectos que influyen en la técnica del recto de derecha aplicado en el kickboxing.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica utilizada en esta investigación ha sido por medio de test físicos y técnicos los cuales nos ayudaron a observar de mejor manera la iniciación de un deportista en la práctica de los deportes de combate para tener más claridad a la hora de crear un programa para mejorar el golpeo uno dos como medio para la iniciación a la técnica del kick boxing.

Los test nos facilitan un puntaje a cada acción ejecutada para luego tomar decisiones respecto a cómo iniciar en la técnica del kick boxing y en la técnica del golpeo del uno dos.

Materiales

Para la siguiente investigación se ha utilizado los siguientes materiales:

Computador, Internet, platos, conos, saco de boxeo, guantes, manoplas, instalaciones, test. Estos materiales nos son de gran utilidad para determinar de manera precisa las dificultades y habilidades de los deportistas para ejecutar cada acción establecida con el material mencionado.

Método Teórico

En todo el desarrollo de la presente investigación se optó por fuentes de información primaria tal como libros, revistas, bibliografías, y estadísticas para asegurarnos tener una investigación acorde al tema de estudio para su validez y aceptación dentro del marco teórico para englobar los temas que deben ir a la par del tema de investigación con el fin de dar realce y un enfoque preciso y directo.

Procedimiento de recolección de datos

Para proceder a la toma de datos se recurrió a test en los cuales se dio una valoración de la siguiente manera.

- 1 Malo
- 2 Regular
- 3 Bueno
- 4 Muy Bueno

Para una mejor obtención de datos tanto como físicos y técnicos de los participantes optaremos por la evaluación en escala, la cual nos indicara el nivel de cada uno de los evaluados, en la cual observamos habilidades y debilidades para dar una numeración y crear un programa de acuerdo a las necesidades de los evaluados.

B.14. EJES DE ANÁLISIS

Eje 1.- Debido a que en la parroquia San Antonio de Pichincha la gran mayoría de clubes de artes marciales no cuentan con personal conocedor del tema, los jóvenes no tienen conocimiento en cuanto a técnicas kickboxing de tal manera que cuando se ejecutaron los test un gran porcentaje tuvo problemas en cuanto a la coordinación, la parte motriz, y a su vez en las capacidades físicas, cabe resaltar que no han existido centros especializados en la actividad física. El público adolescente ha tenido que enfocar su tiempo libre en actividades perjudiciales para su vida personal, tales como los mencionados a continuación:

- Sedentarismo
- Sobrepeso
- Abuso discriminado de la tecnología

Eje 2.- Dentro del grupo de adolescentes también se pudo evidenciar un nulo conocimiento sobre los fundamentos del kick boxing, al recurrir a métodos sobre la iniciación al mismo se pudo mejorar satisfactoriamente dichos fundamentos, dando como resultante una gran acogida por parte de los adolescentes para participar en el mismo, así fue como se propuso la iniciación a la técnica del kick boxing.

Eje 3.- A medida que se llevaba a cabo los test, la gran acogida por parte de los adolescentes fue de gran importancia puesto que de dicha participación resultaban varias propuestas de ejercicios que podían ser desarrolladas, todo lo antes mencionado dio como resultado un desarrollo positivo para ejecutar esta técnica como medio de iniciación al kick boxing.

Eje 4.- Con lo anterior mente expuesto y evidenciado la propuesta de ejercicios destinados a la iniciación a la técnica del kick boxing, el golpe del uno dos, de la mano de la preparación de las capacidades físicas, dio como resultante un avance increíble en estos adolescentes los cuales en un mes pudieron ejecutar la técnica, con un gesto técnico adecuado para de este modo progresar de manera correcta en la técnica del kick boxing.

Ejes de análisis

Técnica del kick boxing

Debido a que en la parroquia San Antonio de Pichincha la gran mayoría de clubes de artes marciales no cuentan con personal conocedor del tema, los jóvenes no tienen conocimiento en cuanto a técnicas kickboxing de tal manera que cuando se ejecutaron los test un gran porcentaje tuvo problemas en cuanto a la coordinación, la parte motriz, y a su vez en las capacidades físicas, cabe resaltar que no han existido centros especializados en la actividad física.

Dentro del grupo de adolescentes también se pudo evidenciar un nulo conocimiento sobre los fundamentos del kick boxing, al recurrir a métodos sobre la iniciación al mismo se pudo mejorar satisfactoriamente dichos fundamentos, dando como resultante una gran acogida por parte de los adolescentes para participar en el mismo, así fue como se propuso la iniciación a la técnica del kick boxing.

A medida que se llevaba a cabo los test, la gran acogida por parte de los adolescentes fue de gran importancia puesto que de dicha participación resultaban varias propuestas de ejercicios que podían ser desarrolladas, todo lo antes mencionado dio como resultado un desarrollo positivo para ejecutar esta técnica como medio de iniciación al kick boxing.

Con lo anterior mente expuesto y evidenciado la propuesta de ejercicios destinados a la iniciación a la técnica del kick boxing, el golpe del uno dos, de la mano de la preparación de las capacidades físicas, dio como resultante un avance increíble en estos adolescentes los cuales en un mes pudieron ejecutar la técnica, con un gesto técnico adecuado para de este modo progresar de manera correcta en la técnica del kick boxing.

Fuete: Elaborado por Edwin Armas

B.15. PRINCIPALES HALLAZGOS

Cronograma

Tabla 3

Actividades y hallazgos

Fecha	Actividades realizadas	Número de participantes	Observaciones
02/ene/2023	Presentación de la propuesta, iniciación a la técnica del kick boxing.	10	Aclarar dudas o preguntas que puedan surgir relacionadas al tema.
02/ene/2023	Segundo acercamiento con los jóvenes participes de esta sistematización, presentación como instructor a cargo.	10	Dar a conocer nuestro perfil profesional, y lograr un acercamiento con los participantes.
04/ene/2023	Utilización de juegos predeportivos aplicados al kick boxing, con el fin de abordar los fundamentos técnicos sobre la iniciación al kick boxing.	10	Mejorar la relación entre los participantes, a la vez que introducimos los fundamentos técnicos sobre el kick boxing.
05/ene/2023	Aplicación del primer tes, para evaluar su nivel técnico en el kick boxing.	10	Conocer su nivel técnico, en base al golpeo básico el uno dos.
06/ene/2023	Aplicación de las tes físico para evaluar sus capacidades físicas	10	Conocer sus capacidades físicas básicas para determinar un punto de

07/ene/2023	básicas con relación al kick boxing. Iniciación en la técnica del kick boxing, partiendo de la postura en guardia, propia de muchos de los deportes de combate.	10	partida adecuado para los participantes. Corregir su postura en la posición de guardia, para potencializar los resultados.
08/ene/2023	Realización de desplazamientos básicos, partiendo de la posición de guardia.	10	Evaluar sus capacidades coordinativas y de equilibrio.
09/ene/2023	Realizar el golpe de jab	10	Analizar el gesto técnico del golpe del jab
10/ene/2023	Realizar el golpe de Cross	10	Analizar el gesto técnico del Cross
11/ene/2023	Realizar el gesto técnico completo del uno dos (Jab&Cross)	10	Analizar el gesto técnico del uno dos (Jab&Cross) y realizar sus respectivas correcciones.
12/ene/2023	Preparación física, a la par de la técnica del kick boxing.	10	Potencializar la técnica del uno dos (Jab&Cross) a la par de una preparación física adecuada, para maximizar los resultados de la técnica del kick boxing.
13/ene/2023	Test de potencia, en la ejecución del golpeo del uno dos (Jab&Cross)	10	Mejorar la potencia para maximizar el potencial

14/ene/2023	Ejecución del golpeo del uno dos (Jab&Cross) en el saco de box, con potencia.	10	del golpeo del uno dos (Jab&Cross) Evaluar la potencia del golpeo a la par de un gesto técnico adecuado.
15/ene/2023	Ejecución del golpeo uno dos (Jab&Cross) en manopla.	10	Evaluar el desplazamiento y ejecución del golpeo de manera correcta.
16/ene/2023	Orientación sobre fundamentos técnicos dentro del kick boxing.	10	Explicar la utilización de la combinación del uno dos en situación de combate.
17/ene/2023	Ejecución gesto técnico en desplazamiento en su plena libertad (Sombra)	10	analizar el desplazamiento y el gesto técnico del uno dos (Jab&Cross) en sombra
10/ene/2023	Simulación de combate (sparring) sin contacto excesivo.	10	Analizar la ejecución de los gestos técnicos en situación de combate.

Fuete: Elaborado por Edwin Armas

B.16. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla 4

Tabla de resultados técnicos

TEST	VALORACIÓN	P. MASCULINO	P. FEMENINO	COMENTARIOS
Postura de guardia	Buena	3	3	Como resultante del test postura de guardia, los diez participantes llegaron a un promedio de 3 (Buena)
Postura de guardia y desplazamientos	Mala	2	2	En el test de postura de guardia con desplazamiento se obtuvo de igual manera un 2 (Mala) les resultaba complicado el desplazamiento en postura de guardia.
Nota:				
Golpe de Jab	Buena	3	3	Los participantes obtuvieron un promedio de 3 (Bueno) tanto como el público masculino y femenino.

	Nota:			
Golpe de Cross	Buena	3	3	De igual manera en el golpe de Cross, obtuvimos un promedio de 3 (Bueno) tanto en el público femenino y masculino.
	Nota:			
Golpeo de Jab y Cross combinados	Mala	2	2	En la combinación del uno dos (Jab&Cross) se obtuvo como resultado 2 en masculino 2 en femenino, puesto que se les complicaba un poco.
	Nota:			

Fuete: Elaborado por Edwin Armas

Tabla 5*Tabla de resultados físicos*

TEST	VALORACIÓN	P. MASCULINO	P. FEMENINO	COMENTARIOS
Flexión y extensión de codo en 1 minuto	Buena	3	3	Como resultante del test físico se obtuvo un promedio de 3 (Buena) tanto en masculino como femenino.
Abdominales en 1 minuto	Muy buena / Mala	4	2	En el test de abdominales se obtuvo un 2 (Mala) en el femenino y un 4 (muy buena) en masculino.
Nota:				
Polis chilenos en 1 minuto	Buena	3	3	Los participantes obtuvieron un promedio de 3 (Bueno) tanto como el público masculino y femenino.
Nota:				
Salto en banco en 1 minuto	Buena	3	3	De igual manera en los saltos en banco, obtuvimos un promedio de 3 (Bueno) tanto en el público femenino y masculino.
Nota:				
Salto a un pie en 1 minuto	Mala	2	2	En el test de saltos a 1 pie se obtuvo como resultado 3 (Bueno) en masculino 3 (Bueno) en femenino, puesto que se les complicaba un poco.
Nota:				

Fuente: Elaborado por Edwin Armas

B.17. CONCLUSIONES

1.- La sistematización nos permitió concluir que el desarrollo y potenciación de una técnica en los deportes de combate es de vital importancia para conllevar una progresión adecuada.

2.- Por medio de los estudios realizados con diferentes deportistas mediante un test se pudo evidenciar que de manera progresiva y controlada va dando mejora hasta llegar a ser una técnica precisa y letal.

3.- Con base en estudios se pudo evidenciar que la práctica de deportes de combate y la utilización adecuada del tiempo libre son de utilidad para ayudar a la población joven a mantenerse activos y no sedentarios.

B.18. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda Incluir esta sistematización en el programa de entrenamiento de artes marciales, con la finalidad de apoyar a los jóvenes evitando el sedentarismo y los problemas de consumo de alcohol.
2. Es necesario que el instructor de artes marciales este totalmente capacitado tanto en lastécnicas deportivas como de igual manera en el ámbito académico para de esta manera impartir clases de alto valor para sus alumnos.
3. Se recomienda a los instructores de kick boxing reinventarse y desarrollar nuevos métodos para enseñar técnicas de este deporte de una manera más divertida y entretenida, llegado así a más público amate de este deporte, que es de gran ayuda en el desarrollo de los niños jóvenes y adultos, como se pudo evidenciar en esta sistematización.



3ER ARMAS ZAVALA EDWIN ALEXANDER 3AFQm1 FM (3)

3% Similitudes
1% Texto entre comillas
0% similitudes entre comillas
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: 3ER ARMAS ZAVALA EDWIN
ALEXANDER 3AFQm1 FM (3).pdf
ID del documento: 424a95d49c3eb8576a1d840336f7b2d440c7cf39
Tamaño del documento original: 966,61 ko

Depositante: GLADYS BARRAGAN
Fecha de depósito: 4/4/2023
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 4/4/2023

Número de palabras: 10.695
Número de caracteres: 76.648



Ubicación de las similitudes en el documento:

Fuentes

Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	1library.co La Iniciación a los Deportes de Combate: Interpretación de la Estructura... https://1library.co/document/yjo43mkz-iniciacion-deportes-combate-interpretacion-estructura-fenome...	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (74 palabras)
2	repositorio.ug.edu.ec http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/65294/1/Hurtado Angulo Ronald Rolando & Peralta Pinta ...	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (66 palabras)
3	Documento de otro usuario #8588fe El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (57 palabras)
4	dspace.utb.edu.ec El box y su incidencia en el desarrollo físico de los estudiantes 1... http://dspace.utb.edu.ec:8080/jspui/bitstream/49000/2866/6/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000026.pdf.txt 6 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (48 palabras)
5	dokumen.tips (PDF) INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO dspace.istvidanueva.edu... https://dokumen.tips/documents/instituto-superior-tecnol-sometido-a-la-presentacin-pblica-y-evaluaci... 5 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (40 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	xfit.com.es > Kick boxing: Técnicas básicas y consejos de combate https://xfit.com.es/kick-boxing-tecnicas-consejos-de-combate/#:~:text=Siendo el kickboxing un arte ma...	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (32 palabras)
2	vdocuments.mx UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR...PERIODO 2015-2016, consi...	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (25 palabras)
3	es.slideshare.net 212 macrociclo https://es.slideshare.net/ferchodanfer/212-macrocycle-22520691	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (26 palabras)
4	es.wikipedia.org Deporte de combate - Wikipedia, la enciclopedia libre https://es.wikipedia.org/wiki/Deporte_de_combate	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (19 palabras)
5	uvadoc.uva.es Las actividades de lucha en la educación física escolar. Propuesta d... http://uvadoc.uva.es/handle/10324/20596	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (21 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

1 http://comunicacionacademica.uc.cl/images/recursos/ingles/lectura_esencial/pdf/2_lee_el_abstract.pdf

2 <https://www.blogger.com/u/1/blog/page/edit/8015266967024962288/5851510656797212703>

B.19. ANEXOS

Referencia Personal – Edwin Armas

Todo empieza en el año 2011 a la edad de 12 años, empecé con mis primeras inducciones hacia los deportes de contacto, para este entonces el conocimiento de los mismos era poco o nulo, conforme iban pasando los días me iba introduciendo más en el arte marcial del Taekwondo, este sería uno de los pilares fundamentales para el comiendo de mi carrera deportiva y competitiva en los próximos años, a continuación en el 2016 me introduje hacia una nueva disciplina la cual conocemos como Muay Thai, la misma demostraría que si quería dominar este arte de combate era necesario dar todo mi potencial tanto físico como mental para el dominio de habilidades, desarrollo de la memoria muscular y control de mi cuerpo acompañado de las emociones y reacciones de dichos entrenamientos exhaustivos, proscuentemente después de 5 arduos meses de entrenamiento, procederá a participar en varias competencias a lo largo de los años obteniendo experiencia, la cual me sería de gran ayuda para el año 2016 en el cual debutaría en el WFC torneo en el cual conseguiría la Victoria del Primer Lugar y el reconocimiento en Peso Mosca en la categoría 17(Juvenil) nombrado el Mejor Novato de la temporada en la Academia: Mitad Del Mundo con el sense William Manilla (cinturón Negro 4to Dan).

Figura 2

Certificado academia mitad del mudo



Figura 3

Combates realizados

**Figura 4**

Salidas a combates



Figura 5

Enseñanza del uno dos (Jab y Cross)



Fuete: Elaborado por Edwin Armas

Figura 6

Practica del uno dos (Jab y Cross)



Fuete: Elaborado por Edwin Armas

Figura 7

Practica em el saco de box uno dos y parada de combate



Fuete: Elaborado por Edwin Armas

Figura 8

Sparrig low Contact con compañero



Fuete: Elaborado por Edwin Armas

Tabla 6

planificación 4 semanas Kick Boxing

PLANIFICACIÓN 4 SEMANAS-KICK BOXING								RELEVANCIA
GENERAL	ESPECIFICO	DISTRIBUCION DE LAS CARGAS PARA 3 SEMANAS						
50	50	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	TÉCNICO
SEMANA 1	AM PM	■		■		■		
50	50	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
SEMANA 2	AM PM	■		■		■		
40	60	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	TÉCNICO - FÍSICO
SEMANA 3	AM PM	■		■		■		
40	60	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
SEMANA 4	AM PM	■		■		■		
40	60	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
SEMANA 4	AM PM	■		■		■		

Fuete: Elaborado por Edwin Armas

MICRO UNO.

OBJETIVOS:

- Evaluar la posición de guardia.
- Analizar los desplazamientos.

METODOS.

- Global.
- Analítico progresivo.
- Supervisión reflexiva.

MEDIOS.

- Salón.
- Cenestésica corporal.
- Información verbal.

SESION 1:

Defensas.

Al sonar del silbato tomar la posición de guardia. Y permanecer ahí por 5 segundos.

Rep.: 10 Rep.

Posiciones frente a frente.

Uno con frente al otro, al sonido del silbato tomar la posición de guardia.

Rep.: 10 Rep.

SESION 2:

Posiciones.

En carrera continua lenta alrededor de los conos, al sonido del silbato tomar la posición de guardia mirando al frente.

Rep.: 10 Rep.

Enfrentados

Uno frente al otro realizar polis chilenos a la pares, y al sonido del silbato tomar la posición de guardia.

Rep.: 10 Rep.

MICROCORRIENTE.**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la técnica en desplazamientos.
- Corregir la ejecución del golpeo del jab

METODOS.

- Analítico progresivo.
- Supervisión reflexiva.

MEDIOS.

- Salón.
- Guantes.
- Información verbal.

SESION 3.

Con los guantes y desde la posición de guardia.

Gesto técnico del golpe de jab.

Rep.: 10Rep.

Golpe de jab en las manoplas.

Rep.: 10Rep.

Desplazamientos laterales, diagonales, frontales, en cuadros.

Rep.: 10Rep.

Desplazamientos laterales, diagonales, frontales, con golpeo de jab al sonar del silbato.

Rep.: 10Rep.

SESION 4.

Con los guantes y desde la posición de guardia.

Gesto técnico del golpe de jab, luego de realizar 5 flexiones y extensiones de codo.

Rep.: 10Rep.

Golpe de jab en las manoplas con velocidad aleatoria.

Rep.: 10Rep.

Desplazamientos laterales, diagonales, frontales, en cuadros junto con 5 abdominales al sonar el silbato.

Rep.: 10Rep.

Desplazamientos laterales, diagonales, frontales, con golpeo de jab y 5 flexiones y extensiones de codo al sonar del silbato.

Rep.: 10Rep.

MICRO RECUPERACION.**OBJETIVOS:**

- Desarrollar la técnica en el golpeo del uno dos (Jab&Cross).
- Preparar al deportista para el sparring.

METODOS.

- Analítico progresivo.
- Golpeo a las manoplas con compañero.

MEDIOS.

- Salón.
- Guantes
- Manoplas
- Conos

SESION 5.

Con los guantes y desde la posición de guardia.

Gesto técnico del golpe de jab, luego de realizar 6 abdominales.

Rep.: 10Rep.

Golpe de jab en las manoplas potencia.

Rep.: 10Rep.

Desplazamientos laterales, diagonales, frontales, al finalizar realizar 10 escaladas.

Rep.: 10Rep.

Desplazamientos laterales, diagonales, frontales, con golpeo de jab y 1 dominada en la barra.

Rep.: 10Rep.

SESION 6.

- Escalada 10 minutos. 2 minutos de corrido por 1 minuto de descanso. Total 15 minutos.
- Caminata del tigre 1 cuadrangular x 50rep.
- Salto desde abajo y golpeo uno dos (Jab&Cross) 4s x 8rep.
- Golpeo controlado: jab, jab, jab, Cross, Cross, Cross. (El golpeo debe de ser controlado y se debe de realizar una ejecución lenta) 4s x 8rep.

DESARROLLADOR I

OBJETIVOS:

- Desarrollar fuerza.
- Desarrollar capacidad de reacción.
- Desarrollar la técnica del golpeo en situación de combate.
- Mejorar la técnica de desplazamientos.

MICROCICLO DE CHOQUE.

OBJETIVOS:

- Desarrollar la fuerza.
 - Desarrollar precisión al momento del golpeo
 - Profundizar los fundamentos técnicos mediante la teoría- fundamentación teórica
 - **METODOS.**
- El enfoque de desarrollo de la fuerza será la pirámide habitual (el propósito de este enfoque es simple: aumentar la fuerza mejorando los procesos de coordinación dentro y entre los músculos, el reclutamiento sincrónico de fibras y el agotamiento casi completo de los depósitos de creatina muscular.

- El método de repetición es el más utilizado para el desarrollo de la rapidez
- **MEDIOS.**
- mancuernas, ejercicios en diferentes ángulos. fuerza
- Tiraban, juegos de reacción. Resistencia
- golpes a las manoplas. Precisión de golpes

SESION 7.

- 1er ejercicio, que consiste en realizar la técnica deseada por el compañero de trabajo, colocando ayudas (cucharones, talismanes o pateadores), siempre imaginando una lucha real muy intensa; por lo que debemos respetar la distancia, prestar atención a las salidas de la zona, reaccionar en el menor tiempo posible, golpear con potencia, velocidad y presión sin descuidar la defensa, ya sea de ataque o de contraataque, porque tu compañero es un poco descuidado y puedes usar trucos o patearlo.

Dosificación: 3 series de 9 repeticiones de 6 segundos cada una. Trabaja con micro descansos de 15 segundos. y un macro descanso de 3 minutos.

Organización: En parejas dispersos por toda el área con los medios auxiliares manoplas.

• El ejercicio 2

Dosificación: El ejercicio consta de 4 series de 6 repeticiones cada una con una duración de 6`` y micro pausas con una duración de 30``. y macro de 3'. La intensidad es de leve a moderada. Dosis: 3 series de 9 repeticiones de 6 segundos cada una. Trabaja con micro descansos de 15 segundos. y un macro descanso de 3 minutos.

Organización: En parejas dispersos por toda el área con los medios auxiliares manoplas.

SESION 8:

Trabajo físico, trabajo entre el 40% y 50% de la RM.

- Flexiones anchas
- **5s x 12rep.**
- Flexiones de Superman

5s x 12rep.

- Abdominales Sit-up.
- **5s x 12rep.**
- Abdominales Crunch.

5s x 12rep.

- Jab&Cross con guantes. (Para aprovechar al máximo el Jab&Cross, apunta a atravesar a tu oponente)

SESION 9:

Golpeos, desplazamientos.

- Golpeo del Jab utilizando una manopla. (para ser realmente potente con el Jab hay que golpear con el propósito de traspasar literalmente al adversario)

Series 3

Repeticiones 15.

- Golpeo del Cross utilizando una manopla. (para ser realmente potente con el Cross hay que golpear con el propósito de traspasar literalmente al adversario)

Series 3

Repeticiones 15.

- Golpeo del Jab&Cross utilizando una manopla. (para ser realmente potente con el Jab&Cross hay que golpear con el propósito de traspasar literalmente al adversario)

Series 3

Repeticiones 15.

- Microciclo de choque.
- El objetivo:
 - Desarrollar fuerza.
 - Mejora rápidamente la precisión.
 - Preparar sparring para atletas. método.
 - Análisis progresivo.
 - Esfuerzo dinámico.
 - El método de repetición se usa con mayor frecuencia para desarrollar la velocidad, ya que los períodos de descanso permiten que el atleta rinda al máximo. medios de comunicación en masa.
 - Fuerza: entrenamiento funcional.
 - Para golpes de precisión: guantes de choque y pelotas de boxeo.
- **SESIÓN 10**
- Flexiones pliométricas o flexiones con palmas. 5 segundos x 12 repeticiones
- Flexiones inclinadas. 5 segundos x 12 repeticiones
- Flexiones de Spider-Man. 5 segundos x 12 repeticiones
- **SESION 11:**
- Aceleración: Repetir de 5 a 15 veces. Realiza patadas y cruces, descansando de 2 a 3 minutos entre series.
- Movimiento en situaciones de combate, aprende a pelear con tus compañeros y simplemente practica el movimiento. 3 series X 5 repeticiones
- **SESION 12:**
 - Combate sombra.
 - Combate sombra desplazamientos.
 - Situación de combate con golpeo de jab
 - Situación de combate con golpeo de Cross

MICROCICLO CORRIENTE.

OBJETIVOS:

- Desarrollar velocidad de reacción.
- Desarrollar fuerza específica en brazos y piernas.

METODOS.

- Interválico intensivo corto.
- Global.
- Analítico progresivo.

- Esfuerzos dinámicos.

MEDIOS.

- Para la velocidad juegos predeportivos.

- Saco de golpeo.

SESION 13.

- Lagartijas 2 minutos las que más pueda hacer 2s.

- Saltos del tigre 6s x 30rep.

- Reloj en flexión de codo 4veces.

- Abdominales 2 minutos las que más pueda hacer 2s.

- golpeo al saco (Jab&Cross)

SESION 14.

- Caminata del tigre 1 cuadrangular x 50rep.

- Salto desde abajo y golpeo uno dos (Jab&Cross) 4s x 8rep.

- Golpeo controlado: jab, jab, jab, Cross, Cross, Cross 4s x 8rep.

- Combate sombra desplazamientos.
- Simulación de combate 1 con compañero utilizando golpeo de Jab

SESION 15.

- Golpeo controlado: jab, jab, jab, Cross, Cross, Cross. 4s x 8rep.

- Combate sombra desplazamientos.
- Sparring.

BIBLIOGRAFÍA

- Avelar-Rosa, B. (2009). *La Iniciación a los Deportes de Combate: Interpretación de la Estructura del Fenómeno Lúdico Luctatorio*. Brasil: Universidad de León.
- Braulio. (2017, pág. 34). *El Deporte como medio de inclusión social*. Barcelona: IMDE.
- Ciencias. (1992, pág. 45). *Deportes* .
- Cillo. (2015). Propuesta de Unidad Didáctica de deportes de combate. En J. M. Piñó, *Propuesta de Unidad Didáctica de deportes de combate* (pág. 16). España: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires.
- Coba Nájera, Á. M. (2014). La planificación deportiva y su incidencia en el rendimiento en los deportes de combate de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua. En Á. M. Coba Nájera, *La planificación deportiva y su incidencia en el rendimiento en los deportes de combate de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua* (pág. 206). Ambato.
- deportesusac. (2018). *origenes-deportes-lucha-modernos*. Caracas: wordpress.
- Etecé. (2022). *Etapas del desarrollo humano*. Buenos Aires: Equipo editorial, Etecé.
- Fernández, M. y. (2014). Los deportes de combate, veneficios. . En M. y. Fernández, *Los deportes de combate, veneficios* (pág. 39). Buenos Aires: EFDeportes.com.
- Hernández. (1988). La iniciación deportiva en el ámbito escolar. En Hernández, *La iniciación deportiva en el ámbito escolar* (pág. 156). Madrid España: EFDeportes.com, Revista Digital.
- Hernández. (1988, pág. 45). La iniciación deportiva en el ámbito escolar. En J. Hernández, *La iniciación deportiva en el ámbito escolar* (pág. pág. 45). Madrid España: EFDeportes.com, Revista Digital.
- Hurtado Angulo, R. R. (2022). *Guía metodológica para iniciación en el light contact en la Asociación Provincial de Kickboxing Guayas*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Mialaret. (1981).
- Terrisse. (1994).
- WAKO. (2011).