



## **Carrera de Actividad Física, Deportiva y Recreación**

Título de la propuesta: Guía de entrenamiento para competidores de kickboxing basada en experiencias sistematizadoras.

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de **Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

Autor: Cevallos Vargas Diego Sebastián

Tutor: Dávila Tamayo Pablo Damián

DMQ- marzo- 2023

## **Aprobación del tutor**

En mi calidad de Tutor(a) del Proyecto: Guía de entrenamiento para competidores de kickboxing basada en experiencias sistematizadoras.

Presentado por el Sr. Diego Sebastián Cevallos Vargas para optar por el título Tecnólogo en Actividad Física Deportes 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 07 días de marzo de 2023

-----  
Msc. Dávila Tamayo Pablo Damián

C.I: 1719165456

## **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.

---

Diego Cevallos Vargas

1724755739

## **Dedicatoria**

A todas las personas que confían en mí y me permiten ser su guía, a mi familia y pareja que son el pilar fundamental en mi vida, y para mis mascotas que son la alegría de mis días, les dedico con mucho amor, paciencia, y esfuerzo puesto para este trabajo de titulación.

Diego Cevallos Vargas

1724755739

## **Agradecimiento**

“Quiero agradecerme a mí por creer en mí.

Quiero agradecerme a mí por hacer todo este arduo trabajo.

Quiero agradecerme por no tenerme días libres.

Quiero agradecerme por nunca renunciar

Quiero agradecerme a mí por ser siempre un dador y tratar de dar más de lo que recibo.

Quiero agradecerme por intentar hacer más bien que mal.

Quiero agradecerme por ser yo en todo momento.”

-Snoop Dog

## Contenido

Aprobación del tutor .....	2
Declaratoria de responsabilidad .....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Lista de tablas .....	10
Lista de gráficos.....	10
Lista de figuras.....	11
B.1. Resumen.....	12
B.2. Introducción .....	13
B.3. Antecedentes del problema .....	14
B.4. Planteamiento del problema .....	15
B.5. Formulación del problema .....	16
B.6. Objetivos .....	17
6.1. Objetivo.....	17
6.1.1 General.....	17
6.1.2 Objetivo específico .....	17
B.7. Justificación.....	18
B.8 Marco Teórico .....	19
8.1 Sistematización de experiencias.....	19
8.1.1 ¿Qué es la sistematización de experiencias? .....	19
8.1.2 Características de la sistematización de experiencias.....	19
8.1.3 ¿Para qué sirve la sistematización de experiencias?.....	20
8.2 Kickboxing .....	21
8.2.1 Historia a nivel mundial .....	21
8.2.2 Evolución del Kickboxing .....	21
8.3 Kickboxing en el Ecuador .....	21

8.3.1 Historia del kickboxing en el Ecuador .....	21
8.3.2 Kickboxing como medio de aprendizaje .....	22
8.3.3 Beneficios del kickboxing .....	22
8.4 Capacidades físicas .....	22
8.5 El deportista.....	23
8.6 Categorías de competencia.....	23
8.6.1 ¿Qué es una categoría de competencia en kickboxing? .....	23
8.6.2 ¿Cuáles son las categorías de competencia que existen en el kickboxing? .....	23
8.6.2.1 Categoría Cadete juvenil .....	23
8.6.2.2 Categoría Prejuvenil .....	24
8.6.2.3 Categoría Juvenil .....	24
8.6.2.4 Categoría Senior .....	24
8.7. Modalidades de competencia .....	24
8.7.1 ¿Qué es una modalidad de competencia? .....	24
8.7.2 ¿Para qué sirve las modalidades de competencia en el kickboxing?.....	24
8.7.3 Reglamentación para las modalidades de competencia.....	24
8.8 ¿Qué modalidades de competencia hay en el kickboxing? .....	25
8.8.1 Modalidades de tatami .....	25
8.8.1.1 Modalidad de Point Fighting .....	25
8.8.1.2 Modalidad Light-contact .....	25
8.8.1.3 Modalidad de Kick-light.....	26
8.8.2 Modalidades de ring.....	26
8.8.2.1 Modalidad Full-contact.....	26
8.8.2.2 Modalidad Low kick.....	26
8.8.2.3 Modalidad K-1 Style .....	26
8.9. Guía de entrenamiento .....	28
8.9.1 ¿Qué es entrenamiento?.....	28

8.9.2 ¿Qué es una guía de entrenamiento? .....	28
8.9.3 ¿Para qué sirve la guía de entrenamiento?.....	28
8.9.4 ¿Cuál es la importancia de la guía de entrenamiento?.....	28
8.9.5 Beneficios de la guía de entrenamiento.....	29
8.10 Tipos de entrenadores.....	29
8.10.1 Autoritario .....	29
8.10.2 Entrenador democrático.....	29
8.10.3 Entrenador delegativo.....	30
B9. Marco Conceptual .....	31
9.1 Sistematización de experiencias.....	31
9.2 Guía de entrenamiento .....	31
9.3 Kickboxing .....	31
9.4 Capacidades físicas .....	32
9.5 Entrenador .....	32
B10. Marco Institucional .....	33
10.1. Asociación privada de kickboxing del Ecuador sin fines de lucro .....	33
10.1.1 Historia .....	33
10.1.2 Eventos relevantes .....	33
10.1.3 Misión.....	33
10.1.4 Visión.....	33
10.1.5 Valores.....	33
B.11. Marco Metodológico .....	34
Niveles de investigación.....	34
Nivel de investigación exploratoria.....	34
Nivel de investigación explicativa.....	34
Diseño de investigación .....	35
Diseño Documental .....	35

Diseño de Campo.....	35
Enfoque de campo.....	36
Métodos de investigación.....	36
Método científico.....	36
Método teórico.....	37
Método analítico sintético .....	37
Técnicas de investigación.....	37
Grupos de enfoque.....	37
La encuesta .....	37
B.12. Actores Claves.....	39
B.13 Métodos y Materiales .....	40
Plan de sistematización .....	40
Línea de tiempo.....	42
Cronograma de actividades para el desarrollo de la guía.....	43
Distribución de la población atendida.....	44
B.14 Eje de análisis.....	45
B.15 Principales hallazgos.....	47
Matriz para la metodología utilizada por los estudiantes.....	47
B.16 Análisis de resultados.....	57
Encuesta aplicada antes de la utilización de la guía de entrenamiento. ....	57
Pregunta N°2 .....	57
Pregunta N°3 .....	57
Pregunta N°4 .....	58
Pregunta N°5 .....	58
Pregunta N°6 .....	59
Pregunta N°7 .....	59

Encuesta realizada después de la aplicación de la guía de entrenamiento de kickboxing basada en experiencias sistematizadoras.....	60
Pregunta N°2 .....	60
Pregunta N°3 .....	61
Pregunta N°5 .....	63
Pregunta N°6 .....	64
Pregunta N°7 .....	65
Cuadro comparativo (antes y después ).....	66
B.17 Conclusiones .....	67
B.18 Recomendaciones.....	68
Referencias.....	69
B.19 Anexos.....	72

#### **Lista de tablas**

Tabla 1: Nómina de participante.....	39
Tabla 2: Cronograma de actividades.....	43
Tabla 3: población atendida .....	44
Tabla 4: Matriz para la metodología utilizada .....	56

#### **Lista de gráficos**

Gráfico 1: línea de tiempo.....	42
Gráfico 2: Eje del kickboxing .....	45
Gráfico 3: Eje del empirismo.....	46
Gráfico 4: pregunta n°2.....	57
Gráfico 5: pregunta n°3.....	57
Gráfico 6: pregunta n°2 después de la aplicación de la guía. ....	60
Gráfico 7: comparación de resultados antes y después de aplicar la guía de entrenamiento en la pregunta n°3. ....	61

Gráfico 8: comparación de resultados antes y después de aplicar la guía de entrenamiento en la pregunta n°4. ....	62
Gráfico 9: en la pregunta n°9 los resultados se mantienen, ya que se aplicó la encuesta la misma población sin variantes .....	63
Gráfico 10: comparación de resultados antes y después de aplicar la guía de entrenamiento en la pregunta n°6. ....	64
Gráfico 11: comparación de resultados antes y después de aplicar la guía de entrenamiento en la pregunta n°7. ....	65
Gráfico 12: Interpretación y análisis de resultados.....	66

### **Lista de figuras**

Figura 1: Definición de capacidades y cualidades físicas por diferentes autores .....	32
---	----

## **B.1. Resumen**

La presente investigación, cuyo tema de denominará guía de entrenamiento para competidores de kickboxing basada en experiencias sistematizadoras, se realizará con el objetivo de facilitar el entrenamiento de los deportistas de kickboxing la cual estará constituida por varios capítulos con información completa para el aprendizaje de competidores de distintas modalidades dando a conocer los procesos para el aprendizaje del deporte, desde implementación, reglamentación, técnicas completas que se utilizan en cada modalidad lo cual se encontrará plasmado en un manual que permita dar a conocer generalidades como: calentamientos articular y específico , los fundamentos técnicos, las tácticas y diferentes combinaciones de las distintas modalidades/disciplinas de combate.

La presente sistematización se realizó con 25 deportistas distintas academias dentro del país quienes se encuentran con membresía a la asociación privada de kickboxing del Ecuador (APKBE) mismas que desarrollan este deporte a nivel competitivo en las diferentes modalidades. Además, se utilizará el método cuantitativo utilizando la encuesta como técnica para la recolección de datos específicos en el área de cada modalidad, logrando así obtener una visión clara de sus necesidades, mismas que serán solventadas dentro de la guía de entrenamiento.

Tener acceso a información clave, conceptos claros de arbitraje y reglamentación del deporte que se practica es fundamental para el buen desarrollo de este, con mayor razón si es a nivel competitivo.

Es evidente la desventaja a nivel competitivo con otros países y esto se puede evidenciar por el número de victorias que ha traído Ecuador en el deporte del kickboxing, de la misma forma, es evidente que en todas las ocasiones Ecuador queda en penúltimo lugar, un punto fundamental en la dificultad de competir fuera del país es a falta de conocimiento de normativas, reglamento de arbitraje, entre otras, por lo cual se emitirá a la asociación privada de kickboxing del Ecuador una guía que tenga incluido todos los conceptos y sea un complemento al aprendizaje del deporte para los atletas.

Al finalizar la aplicación de la guía de entrenamiento para competidores de kickboxing logramos realizar análisis comparativo y concluir que la guía de entrenamiento fue y será un instrumento clave para el desarrollo cognoscitivo de los atletas

**Palabras Clave: Kickboxing, Técnica, Reglamentación, Guía, Entrenamiento**

## **B.2. Introducción**

En los últimos años se ha evidenciado que los practicantes de kickboxing se desarrollan con métodos o conocimientos empíricos por parte de sus profesores, el proceso de enseñanza a lo largo de los años ha sido heredado de maestro en maestro ya que no existe un método claro y ordenado para impartir a los competidores, existen distintas modalidades de combate en las diferentes academias del país en las cuales cientos de deportistas realizan un entrenamiento arduo para sus objetivos competitivos.

El último campeonato mundial de kickboxing (WAKO Children, Cadet and Junior World Championship All disciplines) que dio inicio el 30 de septiembre de 2022 y se realizó en Italia, 6 atletas ecuatorianos compitieron contra un total de 56 países de todo el mundo en las diferentes modalidades con un total de 9 inscripciones, obteniendo una única medalla de bronce (4) en la modalidad de kick light dando como resultado el puesto 55 a nivel mundial.

Varios deportistas no conocen a planitud las técnicas de sus modalidades o los nombres específicos de las mismas, en la competencia son muchos los atletas que no reconocen las normativas de tatami y de ring, el arbitraje a nivel nacional e internacional, lo que claramente ocasiona dificultades al momento de su desempeño, y ocasiona una clara desventaja con otros competidores. Todo deportista que inicia en el camino del deporte del kickboxing con el objetivo de competir debe conocer a profundidad su deporte para practicarlo adecuadamente.

La guía de entrenamiento para competidores de kickboxing basada en experiencias sistematizadoras, tiene como objetivo dar a conocer la información completa a los deportistas de kickboxing, sus bases junto con las técnicas, tácticas y procedimientos en general con un método claro que permita el aprendizaje adecuado, también las normativas generales de cada modalidad las mismas que solventarán dudas en el competidor y servirán como herramienta para su proceso en el deporte del kickboxing.

### **B.3. Antecedentes del problema**

Para realizar la guía de entrenamiento para competidores de kickboxing basada en experiencias sistematizadoras primero se debe conocer a detalle los resultados obtenidos en los últimos años de los deportistas en las distintas competencias internacionales en las que han participado atletas representando a Ecuador.

En el último sudamericano de kickboxing (South American Championships 2021) realizado el 08 de diciembre del 2021 en Brasil- Cascavel , una pequeña selección represento a Ecuador con un total de 7 atletas y 11 inscripciones obteniendo un total de 5 medallas de oro y el 7mo puesto a nivel sudamericano de 8 países participantes.

En el último panamericano de kickboxing (11TH PANAMERICAN CHAMPIONSHIPS 2022) realizado el 16 de noviembre del 2022 en Brasil-Cascavel, la selección que represento a Ecuador con un total de 17 atletas y 17 inscripciones obteniendo un total de 5 medallas de oro y el 12vo puesto panamericano de 16 países participantes.

El último campeonato mundial de kickboxing (WAKO Children, Cadet and Junior World Championship All disciplines) que dio inicio el 30 de septiembre de 2022 y se realizó en Italia, 6 atletas ecuatorianos compitieron contra un total de 56 países de todo el mundo en las diferentes modalidades con un total de 9 inscripciones, obteniendo una única medalla de bronce (4) en la modalidad de kick light dando como resultado el puesto 55 a nivel mundial.

Se puede evidenciar que los competidores de kickboxing quienes representan en distintos campeonatos a Ecuador tienen un índice bajo de victorias en las competencias internaciones lo que puede estar vinculado al bajo rendimiento deportivo y también a la falta de conocimiento de técnicas y reglamentos que se utilizan a nivel internacional.

#### **B.4. Planteamiento del problema**

Al ser el kickboxing una mezcla de varias disciplinas y artes marciales la metodología de enseñanza de este es la suma de cada aprendizaje que obtuvieron los diferentes profesores de las diferentes disciplinas y artes marciales.

El kickboxing fue reconocido por el comité olímpico internacional el 21 de julio del 2021, a pesar de que la world association of kickboxing organizations (WAKO) presiono por varios años sin llegar a una respuesta hasta el año 2018 donde se dio el reconocimiento provisional.

A pesar de que el comité olímpico internacional reconoció al kickboxing, existe una disputa grande entre los practicantes y las federaciones respectivas de cada país, debido a la falta de acuerdos entre los mismos.

En el Ecuador existen aproximadamente 15 asociaciones, entre ellas la WKA (World Kickboxing Association), ISKA(International Sports Karate and kickboxing Association), WKL (World kickboxing league), WFMC (World Fight sport and martial arts contact ), UIAMA (Unión Internacional de Artes Marciales de América), FEKB(Federación Ecuatoriana de kickboxing), mismas que no logran llegar a un acuerdo que brinde un beneficio unificado a los competidores de kickboxing.

Los profesores de la AKBPE (Asociación privada de kickboxing del Ecuador) trabajan de manera empírica, ya que no tienen un método específico con un objetivo claro para la formación de los competidores, cabe mencionar que los profesores han aprendido la teórica y práctica debido a otros profesores, no cuentan con una estructura de enseñanza.

Debido al método empírico que se ha venido utilizando por los profesores de kickboxing, el índice de victoria es relativamente bajo, ya que tanto profesores como deportistas son provenientes de otras disciplinas o artes marciales, no específicamente el deporte del kickboxing como tal, por lo cual unen distintos métodos de otros deportes dentro del kickboxing, es por esto por lo que se menciona la enseñanza empírica.

Como consecuencia en Ecuador no existe una guía de enseñanza con todos los temas que abarcan las diferentes modalidades del kickboxing.

## **B.5. Formulación del problema**

¿Es necesaria la guía completa de entrenamiento orientada a los deportistas que abarque la información fundamental de las diferentes modalidades de kickboxing y de esta manera disminuir los niveles de empirismo en los procesos de entrenamiento?

## **B.6. Objetivos**

### **6.1. Objetivo**

#### ***6.1.1 General***

Diseñar una guía de entrenamiento en base a calentamientos, técnicas, tácticas, combinaciones y arbitraje para orientar a los deportistas de las distintas modalidades de kickboxing

#### ***6.1.2 Objetivo específico***

- Recopilar datos informativos sobre la práctica de kickboxing de competidores de las diferentes modalidades en la asociación privada de kickboxing del Ecuador.
- Analizar si existe un contenido técnico, táctico, práctico y teórico del kickboxing en las diferentes modalidades, para conocer la forma de enseñanza actual en la asociación privada de kickboxing del Ecuador.
- Sistematizar las actividades que realizan los practicantes de kickboxing en sus diferentes modalidades en la asociación privada de kickboxing del Ecuador.

## **B.7. Justificación**

La importancia de la presente investigación se basa en cómo afecta a nivel social el bajo índice de victoria de los competidores de kickboxing ecuatorianos, debido a la falta de referentes en los deportes de contacto. Lo cual disminuye el interés de los practicantes al desempeñarse en las distintas competencias.

Además, es necesario definir las características para el entrenamiento y desarrollo de las capacidades de fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y balance, para que los profesionales encargados de la formación de los deportistas puedan formarlos con un mejor enfoque de las capacidades condicionantes para tener un mejor rendimiento en las competencias (Suanca, 2021, p. 5).

Es importante que el deportista conozca todas las técnicas de su modalidad esto incluye el nombre de la técnica/táctica, la correcta ejecución y la zona de impacto, cuando el competidor ignora cualquiera de estas, ya sea en la forma en la que desarrolla la técnica lo que puede tener como consecuencia una lesión o un contragolpe en el combate.

En la asociación privada de kickboxing del Ecuador es un lugar donde se puede realizar un aporte significa un mejor desarrollo en la enseñanza y aprendizaje de los practicantes de las diferentes modalidades del kickboxing.

Durante los combates también es de suma importancia que el competidor tenga conocimiento sobre las normas y reglas de su respectiva modalidad para evitar amonestaciones, puntos menos y en el peor de los casos la descalificación de este.

Tomando en cuenta varios casos que los competidores han sido descalificados por falta de conocimiento del reglamento, por fallar en las técnicas al momento de competir o por realizar acciones que no se estipulan dentro de la normativa. Es necesario que los practicantes de las diferentes modalidades conozcan a profundidad todo sobre la modalidad que practica.

## **B.8 Marco Teórico**

### **8.1 Sistematización de experiencias**

#### ***8.1.1 ¿Qué es la sistematización de experiencias?***

Según (Expósito & González, 2017) indica que la sistematización de la experiencia es la interpretación crítica de una o más experiencias, a partir de la cual se ordenan y reestructuran para explicar la lógica del proceso, los factores que intervinieron en el proceso y cómo se relacionan entre sí, aclarar o aclarar. explícito por qué han ocurrido. La sistematización es la reconstrucción y reflexión analítica de la experiencia, interpretándola para comprender lo que sucedió a través de ella. Así, contribuye a la acumulación de conocimientos generados a partir de la práctica mediante la obtención de conocimientos coherentes y sostenibles, comunicándolos y comparando su experiencia con otras y con los conocimientos teóricos existentes.

Oscar Jara (2020, p. 4) menciona que la sistematización es la interpretación crítica de una o más experiencias que, a partir de la secuenciación y reconstrucción, revela o aclara la lógica del proceso vivido. Los diferentes factores que se involucraron, para ver la relación entre el sí y el por qué. La sistematización de experiencias genera conocimientos y aprendizajes críticos que permiten aplicar adecuadamente el significado de las experiencias, comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con perspectivas transformadoras.

#### ***8.1.2 Características de la sistematización de experiencias***

- Creamos conocimiento a partir de la experiencia, pero aspiramos a trascenderla.
- Reconstruir lo sucedido, reconstruir históricamente, pero interpretar y extraer lecciones. • Valora el conocimiento de las personas con las que te relacionas.
- Identificar cambios clave que ocurrieron durante el proceso y por qué ocurrieron.
  - Generar conocimiento significativo, aprendiendo de la idiosincrasia de la experiencia y dándole sentido.
- Construye una visión crítica de la experiencia, permitiendo orientar las experiencias futuras con una perspectiva transformadora.
- La evaluación generalmente se enfoca en medir y evaluar los resultados y proporcionar interpretaciones importantes de los procesos que permitieron esos resultados.

- Se complementa con una investigación abierta al conocimiento de muy diversas realidades y aspectos, aportando conocimientos relevantes a su propia experiencia particular.
- No se limita a narrar eventos, describir procesos, escribir memorias, categorizar tipos de experiencias y ordenar datos. Todo esto es sólo la base para la interpretación crítica. (Jara, 2020, p. 4)

### ***8.1.3 ¿Para qué sirve la sistematización de experiencias?***

Para comprender mejor nuestra experiencia y mejorar en consecuencia. (Puedes descubrir éxitos, fracasos, formas de superar obstáculos y dificultades, o formas de considerar los fracasos repetidos para el futuro).

Intercambiar y compartir nuestros aprendizajes con otros que tengan experiencias similares. (Esto nos permite ir más allá de los intercambios anecdóticos a algo más cualitativo).

Contribuir a la reflexión teórica con intuiciones que provienen directamente de la experiencia. (Esto puede proporcionar un primer nivel de teorización que ayude a conectar la práctica con la teoría).

Influir en políticas y planes basados en conocimientos concretos de la experiencia del mundo real. (Esto nos permite hacer sugerencias más amplias basadas en lo que está sucediendo en el campo). (Jara, 2020, p. 5)

## **8.2 Kickboxing**

### ***8.2.1 Historia a nivel mundial***

El kickboxing es un deporte relativamente nuevo que toma sus inicios en el año de 1960 en el continente oriental, así mismo toma sus inicios en occidente en el año de 1970 donde Joe Lewis tuvo su primera “pelea de Kickboxing” contra Greg Baines en USA. Esta fue la primera pelea en la que se usaron guantes de boxeo y en el anuncio se mencionó el nombre de Kickboxing. (WAKO, 2023)

En el mundo existen varias organizaciones a nivel mundial de kickboxing que se rigen bajo sus reglamentos y protocolos. A nivel mundial resaltan los siguientes organismos: WKA (World Kickboxing Association), ISKA(International Sports Karate and kickboxing Association), WKL (World kickboxing league), WFMC (World Fight sport and martial arts contact ), UIAMA (Unión Internacional de Artes Marciales de América).

### ***8.2.2 Evolución del Kickboxing***

Actualmente el organismo reconocido oficialmente por el comité olímpico internacional (COI) es la WAKO (world association of kickboxing organizations) que en primera instancia el comité olímpico internacional otorgó el reconocimiento provisional en el año del 2018 a la misma, y no es en el año 2021 donde el comité olímpico internacional da el reconocimiento oficial . Así quedando varias organizaciones de manera informal siendo WAKO el ente regulador por el comité olímpico internacional.

## **8.3 Kickboxing en el Ecuador**

### ***8.3.1 Historia del kickboxing en el Ecuador***

Ecuador inicia en el kickboxing en la provincia de pichincha aproximadamente en el año de 1985 con el maestro de karate y kickboxing Víctor Hugo Hurtado, en ese tiempo se denominaba al kickboxing como karate full-contact o full contact, una mezcla de patadas de karate sobre la cintura con golpes de boxeo.

Con el tiempo la Concentración deportiva de Pichincha crea la Asociación de kickboxing de pichincha y en un futuro en la Asamblea Nacional de kickboxing se crea la Federación Ecuatoriana de Kickboxing en el año del 2019.

### **8.3.2 Kickboxing como medio de aprendizaje**

Las artes marciales permiten la socialización y la interacción entre personas desde muchos ángulos. Por esta razón, estas modalidades deportivas son útiles y pueden facilitar la educación de varias maneras, entre ellas: B. Integración social, igualdad y convivencia. Por ejemplo, estudios como el de Bardasco San José y Nuria (2016) muestran que el karate puede educar a las personas de manera integral, especialmente por el valor que aporta este arte marcial. También muestra que su versatilidad permite incorporar sus fundamentos filosóficos al currículo escolar como elemento educativo. (Goñi, 2022,p . 4)

### **8.3.3 Beneficios del kickboxing**

Según (Madrid, 2009). El kick boxing, el cardio kick boxing, el cardio combat y otras alternativas de actividad física lucrativa que han sido llevadas al fitness mantienen una vigencia como opción de entrenamiento en los centros de ejercicios físicos del mundo y en la medida en que estos programas estén en constante mejoramiento conservaran su capacidad de satisfacer las necesidades de quienes asisten a esta clase de programas. Las artes marciales adaptadas al fitness se crean a partir de formas de combate de patada y puño como el kung – fu, el taekwondo, el karate, el boxeo, el muay thai, entre otras, pero para ser llevadas a los centros de ejercicio físico requieren ser tecnificadas por medio de construir alrededor de ellas un orientador realmente idóneo que posea un perfil muy específico para dicha tarea, que no solamente maneja a perfección elementos técnicos sino que en su formación sustente un saber practico desde la fisiología, la kinesiología, la metodología del entrenamiento, la simetría musical y desde luego de algunos elementos psicológicos y pedagógicos.

## **8.4 Capacidades físicas**

El estado físico está relacionado con las realidades sociales (salud, calidad de vida, necesidad de ocio) y la satisfacción con la práctica de actividad física (requiere un desarrollo mínimo de habilidades físicas y motrices básicas), básicamente, las habilidades físicas básicas son la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad. , y la coordinación es coordinación y equilibrio, resultando en agilidad. Algunos autores sugieren Todo esto se puede mejorar con ejercicio y entrenamiento. Los métodos y sistemas de entrenamiento de han evolucionado desde que se estableció que el desarrollo físico era esencial para lograr un rendimiento superior. Esto es cierto para los mejores atletas, pero no para los escolares, porque el tratamiento de la actividad física en el ámbito educativo tanto individual o grupal debe basarse en la orientación educativa y lúdica del movimiento y la salud del movimiento individual. (Colomer, 2018)

## **8.5 El deportista**

Las personas que practican deporte suelen diferenciarse en las aptitudes, en la personalidad, en los intereses, en sus objetivos, ... Las características personales del deportista y en especial, la búsqueda de talentos, han constituido áreas tradicionales de investigación en el deporte. Aunque la excepcionalidad física y fisiológica han sido los aspectos más estudiados, cada vez con mayor frecuencia se han analizado las características psicológicas. Pocas personas estrechamente vinculadas al rendimiento deportivo discutirían la importancia de detectar estas diferencias para seleccionar a los más adecuados, repartir las funciones en los deportes de equipo o decidir quién debe asumir la responsabilidad en situaciones comprometidas. Asimismo, el estudio de la individualidad también interesa en el deporte adaptado a las minusvalías físicas, motrices, perceptivas y cognitivas. Lógicamente, los elementos que permiten identificar a un deportista son idénticos a los de cualquier otra persona, aunque cada actividad humana determina la importancia relativa de cada uno de ellos. Por ello, la especificidad de la actividad deportiva (entrenamiento, competición bajo reglas, búsqueda de la excelencia) y las peculiaridades de cada modalidad deportiva contribuyen a destacar las características relevantes del deportista para cada función (pivot, defensa, boya, Las características de los atletas se ven principalmente desde dos perspectivas. Mientras que los entrenadores han adoptado un enfoque funcional centrado en el rendimiento de los atletas, los psicólogos, fisiólogos y preparadores físicos han intentado identificar los elementos más fundamentales de su personalidad. (Riera, 1997)

## **8.6 Categorías de competencia**

### **8.6.1 ¿Qué es una categoría de competencia en kickboxing?**

Las categorías de competencia dentro del kickboxing son las divisiones que existen para poder clasificar y denominar a un grupo de competidores variando su edad y peso.

Estas mismas se crearon para precautelar la salud de los deportistas, además de segmentar a los deportistas que se encuentran en un proceso formativo.

### **8.6.2 ¿Cuáles son las categorías de competencia que existen en el kickboxing?**

#### **8.6.2.1 Categoría Cadete juvenil**

En la categoría cadete juvenil o en su versión en inglés (reglamentaria) Young cadets o jóvenes cadetes, es un grupo conformado por los competidores de las edades de 10,11 y 12 años, donde únicamente pueden participar en las modalidades de combate tatami en point fight.

### **8.6.2.2 Categoría Prejuvenil**

En la categoría prejuvenil o en su versión en inglés (reglamentaria) Older cadets o cadetes mayores, es un grupo conformado por los competidores de las edades 13,14 y 15 años , donde pueden participar en las modalidades de combate de tatami en point fighting, light contact y kick light.

### **8.6.2.3 Categoría Juvenil**

En la categoría juvenil o en su versión en inglés (reglamentaria) Juniors o jóvenes, es un grupo conformado por los competidores de las edades 16,17 y 18 años, donde pueden participar en modalidades de combate de tatami en point fighting, light contact y kick light.

### **8.6.2.4 Categoría Senior**

En la categoría senior o en su versión en inglés (reglamentaria) Senior o personas mayores, es un grupo conformado por los competidores de las edades entre 19 a 40 años donde pueden participar en todas las modalidades de combate de tatami y de ring tales como: point fighting, light contact, kick light, full contact, low kick y k-1 style.

## **8.7. Modalidades de competencia**

### **8.7.1 ¿Qué es una modalidad de competencia?**

Los métodos de competición de kickboxing se dividen en dos grupos principales según las reglas específicas que se aplican a cada grupo. Características clave que determinan los grupos permisivos, las técnicas de manos y pies, la intensidad de la técnica y las zonas de impacto.

### **8.7.2 ¿Para qué sirve las modalidades de competencia en el kickboxing?**

Las modalidades están destinadas a permitir que los atletas se entrenen de manera apropiada y segura, incluido el aprendizaje formativo y la garantía de la salud, para garantizar la adaptación exitosa de los atletas a todo tipo de competencia.

### **8.7.3 Reglamentación para las modalidades de competencia.**

Todos los participantes en kickboxing deben actuar con honor, juego limpio, respeto y honestidad y de acuerdo con estas reglas y los Estatutos y Reglamentos de WAKO.

Los participantes en los deportes de kickboxing son reconocidos como: kickboxer.

## **8.8 ¿Qué modalidades de competencia hay en el kickboxing?**

### **8.8.1 Modalidades de tatami**

#### ***8.8.1.1 Modalidad de Point Fighting***

La pelea por puntos es un combate en el que dos peleadores de kickboxing pelean con el objetivo principal de sumar puntos definidos utilizando técnicas legales bien controladas que incluyen velocidad, agilidad, equilibrio y concentración.

La competencia en la lucha por puntos debe llevarse a cabo literalmente con un contacto bien controlado. Desde un punto de vista deportivo, la técnica de manos y pies son áreas técnicas igualmente importantes. La técnica (golpes y patadas) debe ser estrictamente controlada.

Por cada punto válido (un punto otorgado con una parte legal de la mano o el pie en un área legal usando una técnica legal), el árbitro detendrá el partido, anotará los puntos simultáneamente con los dos jueces y señalará el número con el dedo. . Hacia el kickboxer, a quien se le otorgan puntos. (WAKO MÉXICO, 2020, p. 4)

#### ***8.8.1.2 Modalidad Light-contact***

La competencia en Kickboxing en la modalidad de Light Contact (Kickboxing de Contacto Ligero por su traducción al español) como sugiere el nombre, debe realizarse con contacto ligero y una técnica bien controlada haciendo énfasis en las mismas evitando el exceso de contacto. El contacto ligero se desarrolló como una etapa intermedia entre el kickboxing de punto o semicontacto y el kickboxing de contacto completo. Si el contacto es leve, los competidores continuarán luchando hasta que el árbitro central señale ALTO o DESCANSO. Se utilizan técnicas similares a los deportes de lucha libre, pero estas técnicas deben realizarse en condiciones bien controladas. Se debe poner el mismo énfasis en la técnica de puñetazos y patadas. El árbitro central "no juzga a los kickboxers", pero se asegura de que se sigan las reglas. Las decisiones de puntuación las toman tres jueces en un sistema de puntuación electrónico o conteo plano. (WAKO MÉXICO, 2020, p. 4)

### **8.8.1.3 Modalidad de Kick-light**

La competencia en Kick Light (Patada Ligera) debe ser ejecutada como su nombre lo indica, con técnicas bien controladas. En Kick Light los competidores combaten de manera continua hasta que el Réferi Central da la indicación STOP (ALTO) o BREAK (ROMPAN). Se utilizan técnicas provenientes de la disciplina Low Kick, pero estas técnicas deben ser bien controladas, es decir sin exceso de contacto o contacto pleno al momento del impacto en las zonas permitidas. Debe ponerse el mismo énfasis tanto en técnicas de golpeo como de pateo. El Kick Light ha sido creado como una mezcla entre las disciplinas o modalidades de Kickboxing de Light Contact y Low Kick, debido a que se usan técnicas de ambas modalidades. Se lleva a cabo con tiempo continuo. El Réferi Central no “juzga a los Kickboxers”, pero se asegura que respeten el reglamento. Tres Jueces toman las decisiones de puntajes en un sistema electrónico de marcación o con cuenta bultos. (WAKO MÉXICO, 2020, p. 4)

## **8.8.2 Modalidades de ring**

### **8.8.2.1 Modalidad Full-contact**

Dentro de la modalidad de Full Contact la intención del kickboxer es usar técnicas legales para derrotar al oponente con toda la fuerza y debe ser entregado al área de contacto. También se permiten los golpes y barridos frontales, laterales y en la parte superior de la cabeza, frontales y laterales (por encima de la cintura). (WAKO MÉXICO, 2020, p. 4)

### **8.8.2.2 Modalidad Low kick**

Low Kick es una disciplina de kickboxing en la que la intención del kickboxer es usar técnicas legales para derrotar al oponente con toda su fuerza y fuerza, debe ser lanzada a las áreas de contacto legítimas con la determinación de hacerlo. Se permiten ataques al frente y a los lados de la cabeza y al frente y a los lados del torso. Los ataques (con patadas) también están permitidos en las piernas del oponente (desde los muslos, debajo de las caderas, arriba de las rodillas, por fuera, por dentro y por detrás). También se permiten técnicas de barrido. (WAKO MÉXICO, 2020, p. 4)

### **8.8.2.3 Modalidad K-1 Style**

K1 Style o estilo del k-1 por su traducción es una de las modalidades de Kickboxing donde la intención de un Kickboxer es derrotar al oponente usando técnicas legales con toda su potencia y fuerza. Los ataques deben ejecutarse hacia áreas legales de contacto con enfoque, velocidad y determinación, creando un contacto sólido. Se permiten ataques en la

parte frontal y lateral de la cabeza y en la parte frontal y lateral del torso. También se permiten ataques (patadas y rodillas) a la pierna del oponente (todas las partes, incluidas las articulaciones). También está permitido sujetar el cuello y los hombros del oponente con una o ambas manos para atacarlo con la rodilla. (WAKO MÉXICO, 2020, p. 4)

## **8.9. Guía de entrenamiento**

### **8.9.1 ¿Qué es entrenamiento?**

Según (Zintl, 1991), define el entrenamiento como un proceso planificado encaminado a alterar (optimizar, estabilizar o reducir) el complejo rendimiento deportivo (estado físico, técnica motriz, táctica y aspectos psicológicos).

Según (Bañuelos, 1992), Define el entrenamiento como la exploración continua de los límites físicos que los humanos pueden alcanzar en el contexto de la competición deportiva, utilizando desviaciones sistemáticas de los métodos científicos y empíricos.

#### **Esto conlleva:**

- Reflexión y autocrítica constantes, con respecto a los procesos de entrenamiento.
- Identificación y definición precisa de problemas en el proceso de entrenamiento, para la solución de estos.
- Someter a unas reglas formales los datos procedentes del proceso de entrenamiento y sus resultados.
- El entrenamiento basado en la selección y priorización del trabajo.
- 

### **8.9.2 ¿Qué es una guía de entrenamiento?**

Una guía de capacitación es un documento que contiene información y generalmente tiene documentos secundarios que guían o, como su nombre lo indica, guían y hacen referencia al documento principal.

### **8.9.3 ¿Para qué sirve la guía de entrenamiento?**

La Guía de Entrenamiento es una herramienta que facilita el aprendizaje de los deportistas y, como su nombre indica, permite a los deportistas acceder a conceptos y desarrollar los distintos temas tratados.

### **8.9.4 ¿Cuál es la importancia de la guía de entrenamiento?**

Son las herramientas didácticas más apropiadas y sistemáticas que permiten a los estudiantes trabajar de forma independiente, pero requieren de la guía y guía del docente. También apoyamos el proceso de aprendizaje brindando asistencia de orientación para dominar el contenido de la materia.

### ***8.9.5 Beneficios de la guía de entrenamiento.***

- Refuerzan conocimientos y proporciona al deportista la adquisición de nuevos conceptos.
- Incentiva a profundizar sobre temas previamente adquiridos.
- Permite la comprensión y solventa cuestionamientos de temas de interés del deportista
- Adquirir un mejor rendimiento y mayor capacidad de desarrollo en técnicas, tácticas y reglamentación.
- Beneficia al deportista tener a la mano la información necesaria para el desarrollo óptimo del deporte aclarando de manera específica conceptos necesarios.

### ***8.9.6 Importancia de la guía de entrenamiento para competidores de kickboxing.***

La importancia de esta guía es cubrir todos los temas relevantes e importantes y brindar a los practicantes acceso a información y métodos para el desarrollo del kickboxing en diversas modalidades.

## **8.10 Tipos de entrenadores**

En el mundo del deporte existen tipos de entrenadores, si los pudiéramos resumir en tres categorías serían las de autoritario, democrático y delegativo.

### ***8.10.1 Autoritario***

Por lo general, es exigente, orientado a los resultados, sin emociones y bastante distante. Toma todas las decisiones y logra un grupo disciplinado, organizado, duro y agresivo donde los atletas no suelen opinar. Los atletas suelen estar nerviosos, bajo presión y, a menudo, temerosos de sus entrenadores. Los atletas desorganizados e inestables tienen la dirección que necesitan. Si los resultados no son los esperados, suele haber un conflicto.

### ***8.10.2 Entrenador democrático***

Este tipo de entrenador suele ser inclusivo, social, participativo y colaborativo. Toma decisiones con los atletas más experimentados. Suele ser flexible y preocupado por los deportistas que se encuentran cómodos y en casa dentro del grupo. Simpático, sociable y educado, ideal para deportistas experimentados, creativos y sensibles. Los atletas inestables y

de bajo impacto generalmente requieren un entrenador más autoritario y directo, lo que puede no funcionar tan bien.

### ***8.10.3 Entrenador delegativo***

Este tipo de entrenador es exactamente lo contrario de un autoritario, evitando o delegando la toma de decisiones, e incluso puede justificarse como falta de formación o atención. Por lo general, aborda la competencia de una manera relajada, pasiva y algo distante. Sus atletas suelen encontrarlo indiferente al deporte, despreocupado y poco entusiasta, haciéndolos sentir independientes. A menudo se pasa por alto a los atletas que no saben competir. Él es el tipo de entrenador ideal para atletas experimentados. Porque puedes tomar tus propias decisiones y poner en práctica tus conocimientos. (Albuixech, 2017)

## **B9. Marco Conceptual**

### **9.1 Sistematización de experiencias**

La sistematización de experiencias es la interpretación crítica de una o más experiencias, a partir de la cual se ordenan y reestructuran para explicar la lógica del proceso, los factores que intervinieron en el proceso y cómo se relacionan entre sí, aclarar o aclarar. explícito por qué han ocurrido. Hice. La sistematización es la reconstrucción y reflexión analítica de la experiencia, interpretándola para comprender lo que sucedió a través de ella. Así, contribuye a la acumulación de conocimientos generados a partir de la práctica mediante la obtención de conocimientos coherentes y sostenibles, comunicándolos y comparando su experiencia con otras y con los conocimientos teóricos existentes. (Expósito et al., 2017)

### **9.2 Guía de entrenamiento**

El manual de instrucciones se concibe como una guía didáctica que plantea diversas cuestiones para lograr el aprendizaje en una determinada materia. El uso de una guía organiza la lógica interna de lo que el estudiante tiene que aprender y fomenta la reflexión y la comprensión consciente. El conocimiento facilita al alumno la valoración de los contenidos y de su propio aprendizaje, estimula la exploración de causas y argumentos, desarrolla el pensamiento y posibilita la adquisición de modelos que estimulan el aprendizaje. (Velázquez, 2010)

### **9.3 Kickboxing**

El kickboxing es un arte marcial o deporte de contacto moderno basado en muchas artes marciales tradicionales y deportes de combate. El kickboxing es una respuesta exclusivamente occidental a muchas artes marciales orientales. Dependiendo de las ambiciones del kickboxer, se puede practicar de manera competitiva o recreativa, pero no hay duda de que es un deporte diseñado para mejorar la salud, la fuerza y la resistencia en general. (Wako, 2022)

## 9.4 Capacidades físicas

Figura 1: Definición de capacidades y cualidades físicas por diferentes autores

Sebastiani M. y Cols (2000)	Define como <i>cualidades físicas</i> a la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad.
Luis Cortegaza Fernández, (2003)	Define como <i>capacidades motoras condicionales</i> a la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
Ruiz (1989), citado por H. González y Cols (2006)	Define como <i>capacidades físicas condicionales simples</i> a la rapidez, fuerza máxima y resistencia aeróbica y como <i>capacidades físicas condicionales complejas</i> a la fuerza rápida, resistencia de la fuerza y resistencia de la rapidez.
C. Huertas, Liliana y Javier Núñez C. (2005)	Definen como <i>cualidades físicas</i> a la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.
Santiago Ramos, (2001)	Define como <i>capacidades motrices condicionales</i> a la fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez.
J. Weineck (1995)	Define como <i>formas de solitación motriz o cualidades que determinan la condición física</i> que se derivan de procesos energéticos: la resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza
L. Genereolo, C. Lapetra (1998)	Definen como <i>cualidades físicas básicas</i> aquellas "capacidades" que sin un proceso de elaboración sensorial complejo configuran la condición física y son: la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad.
A. Hohmann y Cols (2005)	Definen como <i>capacidades condicionales energéticas</i> a la resistencia, la fuerza y la velocidad y como <i>capacidades coordinativas informacionales</i> a la velocidad, la flexibilidad y otras capacidades coordinativas en un sentido más estricto.

Obtenido de (Gutiérrez, 2011, p. 3)

## 9.5 Entrenador

(Definista, 2018) define el término "entrenador" se refiere específicamente al entrenamiento, la etapa en la que un atleta se prepara y se adapta para ser evaluado. Un entrenador es, por tanto, una persona que entrena o prepara físicamente a una persona o animal. Tenga en cuenta que los entrenadores están capacitados para brindar apoyo psicológico y emocional a los atletas durante la fase de preparación. Esto quiere decir que el entrenador no entrena más que la parte física y técnica de una persona, sino que entrena otras áreas como la parte psicológica.

## **B10. Marco Institucional**

### **10.1. Asociación privada de kickboxing del Ecuador sin fines de lucro**

#### ***10.1.1 Historia***

La Asociación Privada de Kickboxing del Ecuador sin fines de lucro fue fundada el 18 de octubre de 2018 en la ciudad de Quito y cuenta con unas 25 academias afiliadas.

A lo largo de los años, la asociación privada de kickboxing sin fines de lucro de Ecuador se ha ganado una reputación por el arduo trabajo desarrollado con atletas y maestros, con aproximadamente 75 miembros de diferentes provincias del país.

#### ***10.1.2 Eventos relevantes***

- Participación en el 11vo Campeonato Sudamericano de Kickboxing Lima Perú 2019(wako)
- Participación en WKA- PRO-GUAYAQUIL Ecuador 2021.
- Participación en el 12vo Campeonato Sudamericano de Kickboxing Cascavel Brasil 2021(wako).

#### ***10.1.3 Misión***

Nuestra misión es impulsar escuelas, academias y centros formativos de kickboxing para destacar en competencias nacionales e internacionales representando al Ecuador.

#### ***10.1.4 Visión***

La Asociación privada de kickboxing del Ecuador sin fines de lucro trabaja en tener deportistas de alto rendimiento que estén a nivel de competencias de nivel nacional e internacional.

#### ***10.1.5 Valores***

- Respeto
- Integridad
- Perseverancia
- Humildad
- Honestidad
- Marcialidad
- Equidad

## **B.11. Marco Metodológico**

### **Niveles de investigación**

#### ***Nivel de investigación exploratoria***

La investigación exploratoria se realiza sobre sujetos u objetos desconocidos o poco estudiados, y los resultados representan una visión aproximada o nivel superficial de conocimiento del objeto. (Arias, 2012, pág. 23)

#### **Utilidad de la investigación exploratoria:**

- Ayuda a los investigadores a familiarizarse con objetos previamente desconocidos (Selltiz , 1980).
- Sirve de base para realizar investigaciones descriptivas posteriores.
- Puedes interesar a otros investigadores para que estudien nuevos temas y problemas. Como se expresó anteriormente, puede ayudar a precisar un problema o concluir con la formulación de una hipótesis. (Arias, 2012, pág. 24)

De acuerdo con el análisis de concepto, se aplicó la investigación exploratoria a través de métodos de investigación para obtener datos estadísticos específicos y conocer las necesidades de los deportistas.

#### ***Nivel de investigación explicativa***

La investigación explicativa se encarga de encontrar las razones de los hechos estableciendo la causalidad. En este sentido, la investigación explicativa puede abordar tanto la identificación de causas (estudios post hoc) como de consecuencias (estudios experimentales) mediante la comprobación de hipótesis. Sus resultados y conclusiones forman el cuerpo más profundo de conocimiento. . (Arias, 2012, pág. 26)

De acuerdo con el análisis de concepto, el estudio explicativo se aplicó a la implementación sistematización de experiencia en la asociación privada de kickboxing del Ecuador, para proporcionar guías de entrenamiento con el fin de solucionar la falta de aprendizaje de los atletas.

## **Diseño de investigación**

### ***Diseño Documental***

La investigación documental es un proceso basado en buscar, buscar, analizar, criticar e interpretar datos secundarios. H. Datos Recolectados y Obtenidos por Otros Investigadores en Fuentes de Documentos Impresos, Audiovisuales o Electrónicos.. Como con cualquier investigación, el propósito de este diseño es proporcionar nuevos conocimientos. (Arias, 2012, pág. 27)

Se han recopilado diferentes conceptos de varias fuentes bibliográficas, como libros, revistas, artículos académicos, sitios web, entre otros, siguiendo el análisis de los conceptos por el proceso de investigación.

### ***Diseño de Campo***

La investigación de campo consiste en recolectar datos directamente del objeto de investigación o de la realidad en la que ocurre el evento (datos primarios) sin manipular ni controlar variables. Es decir, los investigadores reciben información pero no modifican las condiciones existentes. De ahí el carácter no experimental del estudio.

Por supuesto, los datos secundarios, especialmente los datos de fuentes bibliográficas, también se utilizan en la investigación de campo, a partir de la cual se crea un marco teórico.

Sin embargo, son los datos primarios obtenidos a través del diseño de campo los que son esenciales para alcanzar las metas y resolver problemas. La investigación de campo, de igual manera la investigación documental, se puede realizar en los niveles tanto exploratorios descriptivos y explicativos. Según Ramírez (2010), las encuestas de campo pueden ser grandes cuando se realizan sobre muestras y poblaciones enteras (censo). Carece de la capacidad de generalizar los resultados, y el enfoque en casos aislados se vuelve intenso. (Arias, 2012, pág. 31)

Siguiendo el concepto analizado en este estudio, utilizamos esta herramienta de recolección de datos con 25 atletas de la Asociación Privada de kickboxing del Ecuador de Kickboxing. Esto nos ha dado una visión clara para implementar proyectos de sistematización y mejorar el rendimiento de los atletas.

## **Enfoque de campo**

El presente proyecto de investigación es cuantitativo, ya que mediante la técnica de encuesta se realizó la recolección de datos en la asociación privada de kickboxing del Ecuador, con el objetivo de analizar el nivel de conocimiento que cada practicante tiene acorde a la modalidad que practica.

La falta de conocimientos del campo en el que se desenvuelven los deportistas es un punto clave para el desarrollo de la guía de entrenamiento para competidores de kickboxing basada en experiencias sistematizadoras, la cual abordara temas fundamentales para el conocimiento, refuerzo y guía a competidores, lo que beneficiara como aporte al desarrollo del deporte.

## **Métodos de investigación**

### ***Método científico***

Según, (Sampieri, 1997)El Método Científico está conformado por un grupo de etapas y procesos sistemáticos que ayudan en la investigación, con el fin de cumplir su propósito y objetivos establecido, siguiendo cada una de las etapas de una forma eficaz.

De acuerdo con el análisis del concepto, la presente investigación debe estar direccionada de manera sistematizada, ya que se presenta un problema el cual será solventado, los resultados parten desde la realidad de los deportistas de la asociación privada de kickboxing del Ecuador, por lo cual los resultados de la presente investigación serán verificables.

### ***Método teórico***

Según, (Sampieri, 1997). El método teórico es aquel que permite descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, interpretando los datos empíricos hallados.

De acuerdo con el concepto analizado, el presente método de investigación nos permite realizar un análisis y evidenciar los resultados obtenidos con el objetivo claro de solventar las necesidades que presentan los deportistas.

### ***Método analítico sintético***

Según, (Collado, 2012). El método analítico sintético es el encargado de estudiar cada uno de los hechos del proyecto, parte en descomponer cada uno de los objetos que se está estudiando de una manera individual, después lo hace de una manera integral, estos métodos hacen énfasis a géneros de raciocinio es decir la inducción y deducción.

De acuerdo con el concepto analizado, el presente método de investigación nos permite analizar cada uno de los resultados obtenidos permitiéndonos dar solución a las necesidades evidenciadas en la recolección de información.

## **Técnicas de investigación**

### ***Grupos de enfoque***

Según, (Collado, 2012). Los grupos focales o grupos de enfoque ayudan a desarrollar una mejor comprensión de las percepciones de los participantes (necesidades, deseos y preferencias con respecto al proyecto y el entorno). Este a su vez abre un espacio de opinión sobre los de temas determinados de un proyecto de investigación.

De acuerdo con el concepto analizado, dentro de la investigación conoceremos las carencias y necesidades de los practicantes de kickboxing en sus diferentes modalidades, el grupo mencionado consta de 25 competidores de las diferentes académicas pertenecientes a la asociación privada de kickboxing del Ecuador.

### ***La encuesta***

Según (Caceres, 1998) Las encuestas se han convertido en una herramienta fundamental para el estudio de las relaciones sociales. Las organizaciones políticas, económicas o sociales modernas utilizan esta técnica como una herramienta esencial para comprender el comportamiento de las partes interesadas y tomar decisiones. Con su uso intensivo y prevalencia, las encuestas son el epítome de las técnicas de análisis social.

Al analizar este concepto, dentro de la investigación se aplicó la técnica de investigación de la encuesta para recolectar datos precisos que nos permitan tener una visión clara de las necesidades presentadas en la asociación privada de kickboxing del Ecuador y de esta manera solventar la problemática de forma precisa.

## B.12. Actores Claves

Los participantes seleccionados en la presente nómina son 25 practicantes de kickboxing en sus diferentes modalidades los cuales pertenecen a las diferentes académicas afiliadas a la asociación privada de kickboxing del Ecuador. A esta nomina seleccionada se aplicó la encuesta para la recolección de datos.

	Nombre y Apellido	Edad	Modalidad	Cinturón	Lesiones		Tiempo que entrena
					Si	No	
1	Fernando Jaramillo	14	Kick light	Azul	X		1 año y 6 meses
2	Tabata Sandoval	16	Kick light	Azul		X	2 años
3	Alex Guzman	16	Kick light	Marrón		X	3 años y 6 meses
4	Nailliw Pirela	19	Light Contact	Negro I Dan	X		4 años
5	Adrian Cevallos	19	K-1	Negro II Dan		X	11 años
6	Jhon Galvez	15	Light Contact	Naranja	X		1 año
7	Andrés García	17	Point Fighting	Azul		X	2 años
8	Ivanna Rios	14	Kick light	Verde		X	1 año y 6 meses
9	Milena Rios	14	Kick light	Verde		X	1 año y 6 meses
10	Jean Usuña	11	Point Fighting	Azul	X		2 años
11	Israel Rojas	22	Low kick	Marrón	X		3 años
12	Camila Paredes	17	Light Contact	Negro I Dan	X		4 años
13	Lenin Toapatan	16	Light Contact	Naranja	X		1 año
14	Kevin Llumiquina	27	Low kick	Marrón		X	3 años y 6 meses
15	Samantha Fiallos	14	Point Fighting	Verde		X	1 año
16	Gustavo Mancero	21	Kick light	Azul		X	2 años
17	David Mancero	20	Kick light	Azul	X		2 años
18	Nathaly Vargas	25	Full Contact	Negro	X		8 años
19	Henry Manosalvas	13	Point Fighting	Azul	X		1 año y 6 meses
20	Kevin Macas	19	Full Contact	Negro	X		7 años
21	Aynara Urquia	16	Light Contact	Verde		X	1 años y 6 meses
22	David Reyes	19	Full Contact	Azul		X	1 año y 10 meses
23	Felipe Salvador	24	Full Contact	Marrón	X		4 años
24	Jhair Cisneros	25	Low kick	Marrón		X	4 años
25	Andy Pilataxi	20	Full Contact	Marrón	X		6 años

Tabla 1: Nómina de participante

Elaborado por: Diego Cevallos

Fuente: Datos de la investigación

### **B.13 Métodos y Materiales**

El presente proyecto plantea la sistematización haciendo énfasis al orden o clasificación de diferentes elementos bajo un parámetro establecido, por ello, la sistematización de experiencias realizando una guía de entrenamiento para competidores es una idea que beneficia a los competidores y la misma estará al alcance de todos quienes formen parte de la Asociación privada de kickboxing del Ecuador, obteniendo resultados positivos mediante el análisis de las necesidades que se encuentran, y solventándolas mediante una guía que les permita explorar, aprender o reforzar conocimientos primordiales para su aprendizaje y desarrollo en el área que desempeñan.

Las técnicas que se desarrollaron al momento de realizar la sistematización fueron; grupo de enfoque, encuesta, ya que mediante la recolección de datos se llevará a cabo la guía de entrenamiento, basándose en solventar e impartir conceptos claves para el desarrollo de los deportistas.

Asimismo, el impacto que surgió en los atletas al no poder responder varias preguntas sobre las modalidades que practican, evidenció un alto índice de vacíos en la estructura de aprendizaje del deporte del kickboxing.

#### **Plan de sistematización**

La sistematización de experiencias se realizó con el beneficio de solventar vacíos existentes en los deportistas y brindarles una herramienta clave que les permita solventar dudas, adquirir conocimientos nuevos o a la vez recordar los mismos, la guía de entrenamiento para deportistas de kickboxing brindará información desde lo más básico hasta conceptos, técnicas y tácticas de gran utilidad para el desarrollo del deporte.

La importancia de la presente sistematización reside netamente en que permitirá solventar conocimientos que ayuden a los deportistas a guiarse con conceptos, reglamentación y técnicas que no tienen claras o que desconocen.

La sistematización se realizó en la asociación privada de kickboxing del Ecuador ubicada en la Manuel Córdova Galarza y Marietta de Veintimilla (Pomasqui), donde se eligió a 25 atletas para encuestar y saber que tanto conocen sobre la modalidad de kickboxing que practican, se solicitó absoluta claridad y que respondan las preguntas con mucha sinceridad.

Una vez aplicada la encuesta a los 25 deportistas, mediante el análisis de los datos, se evidenció 19 atletas no conocen a fondo la modalidad que practican, con su debida reglamentación, forma de puntuación, nombres oficiales de las técnicas que practican para el deporte, lo cual evidencia una desventaja grande al momento de competir.

Una de las técnicas utilizadas fue la de grupo de enfoque, en la cual se observaron las necesidades que presentan en la modalidad que practican, necesidades como no conocer el reglamento de puntuación, el reglamento de faltas o las reglas del arbitraje al momento de la competencia.

Asimismo, para poder conocer el grado de la necesidad se aplicó una encuesta solicitando datos claves y fundamentales que atletas competidores deberían conocer ya que se mantienen practicando kickboxing constantemente.

Se analizó la solución a la problemática presentada por lo cual se inició la elaboración de la guía de entrenamiento para deportistas de kickboxing, la cual tendrá el contenido clave y completo el cual será entregado a la Asociación privada de kickboxing del Ecuador para los atletas competidores.

La guía será una ayuda concisa para los deportistas ya que solventará cualquier duda e inquietud o falta de conocimiento sobre cualquier tema que involucre la práctica del kickboxing en sus diferentes modalidades.

De esta forma se benefician los atletas al tener en sus manos una guía que solvante estos vacíos que se han mantenido a lo largo de la práctica de su deporte, permitiéndoles aprender constantemente y obtener los conceptos, reglamentos y bases claves para que tengan un mejor desarrollo al practicar su modalidad y de igual manera al momento de competir, no tener desventaja por conocimientos.

## Línea de tiempo

Se detalla de manera sintética las actividades que se realizó al momento de hacer el tema de investigación, además, se detallan las reuniones con el tutor para cada una de las correcciones

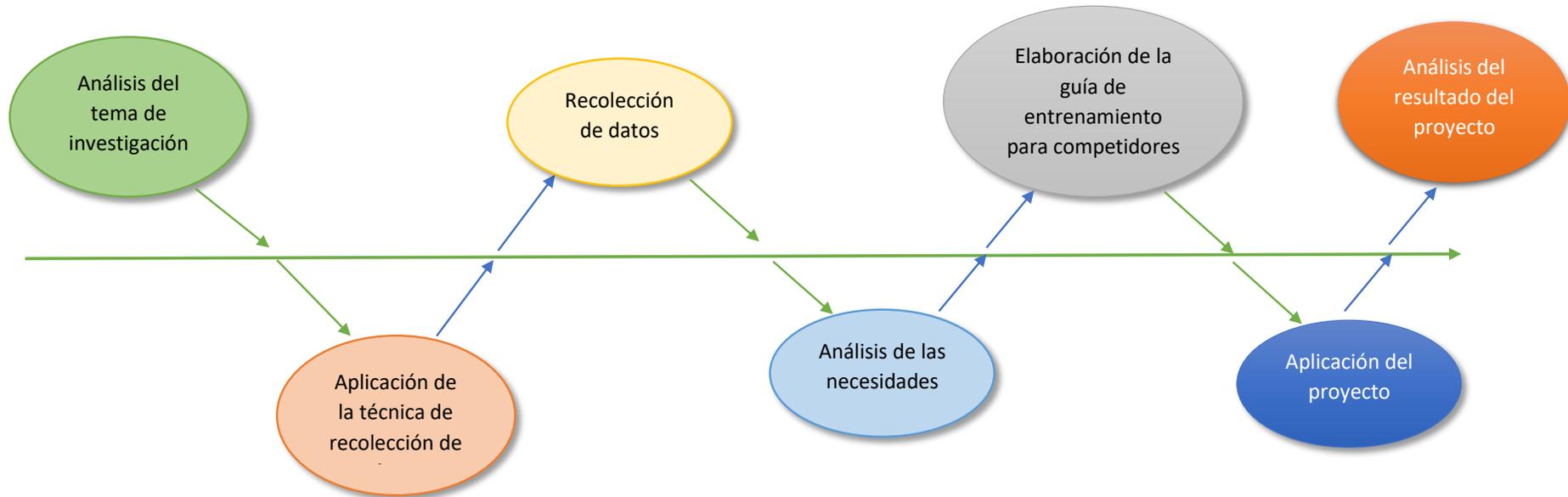


Gráfico 1: línea de tiempo

**Elaborado por:** Diego Cevallos

**Fuente :** Datos de la investigación

**Cronograma de actividades para el desarrollo de la guía.**

Detalle de la actividad	Semana 1					Semana 2					Semana 3				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Desarrollo y formato de la guía	■	■													
Desarrollo de los fundamentos técnicos de ataque de la modalidad del Point Fight			■												
Desarrollo de los fundamentos técnicos de defensa de la modalidad del Point Fight			■	■											
Desarrollo de la reglamentación de la modalidad del Point Fight				■											
Desarrollo de los fundamentos técnicos de ataque de la modalidad del Light Contact				■											
Desarrollo de los fundamentos técnicos de defensa de la modalidad del Light Contact					■										
Desarrollo de la reglamentación de la modalidad del Light Contact						■									
Desarrollo de los fundamentos técnicos de ataque de la modalidad del Kick Light						■	■								
Desarrollo de los fundamentos técnicos de defensa de la modalidad del Kick Light								■							
Desarrollo de la reglamentación de la modalidad del Kick Light								■	■						
Desarrollo de los fundamentos técnicos de ataque de la modalidad del Full Contact									■						
Desarrollo de los fundamentos técnicos de defensa de la modalidad del Full Contact										■					
Desarrollo de la reglamentación de la modalidad del Full Contact											■				
Desarrollo de los fundamentos técnicos de ataque de la modalidad de Low Kick y K-1 Style												■			
Desarrollo de los fundamentos técnicos de defensa de la modalidad de Low Kick y K-1 Style												■	■		
Desarrollo de la reglamentación de la modalidad de Low Kick y K-1														■	
Finalización de la guía															■

Tabla 2: Cronograma de actividades

**Elaborado por:** Diego Cevallos

**Fuente :** Datos de la investigación

## Distribución de la población atendida

<b>Guía de entrenamiento para competidores de kickboxing</b>		
Los competidores de la asociación privada de kickboxing del Ecuador que oscilan entre los 11 y 27 años		
	<b>Nombre y Apellido</b>	<b>Edad</b>
1	Fernando Jaramillo	14
2	Tabata Sandoval	16
3	Alex Guzman	16
4	Nailliw Pirela	19
5	Adrian Cevallos	19
6	Jhon Galvez	15
7	Andrés García	17
8	Ivanna Rios	14
9	Milena Rios	14
10	Jean Usuña	11
11	Israel Rojas	22
12	Camila Paredes	17
13	Lenin Toapatan	16
14	Kevin Llumiyinga	27
15	Samantha Fiallos	14
16	Gustavo Mancero	21
17	David Mancero	20
18	Nathaly Vargas	25
19	Henry Manosalvas	13
20	Kevin Macas	19
21	Aynara Urquia	16
22	David Reyes	19
23	Felipe Salvador	24
24	Jhair Cisneros	25
25	Andy Pilataxi	20

Tabla 3: población atendida

**Elaborado por:** Diego Cevallos

**Fuente :** Datos de la investigación

## B.14 Eje de análisis

El kickboxing es la unión de varias artes marciales orientales (tales como el karate, el taekwondo, el muay thai ) y el boxeo netamente occidental, la unión de estas da como resultado el kickboxing, el cual tiene varias modalidades de combate en la cual se ve la diferencia de mezcla en las artes marciales junto al boxeo occidental.

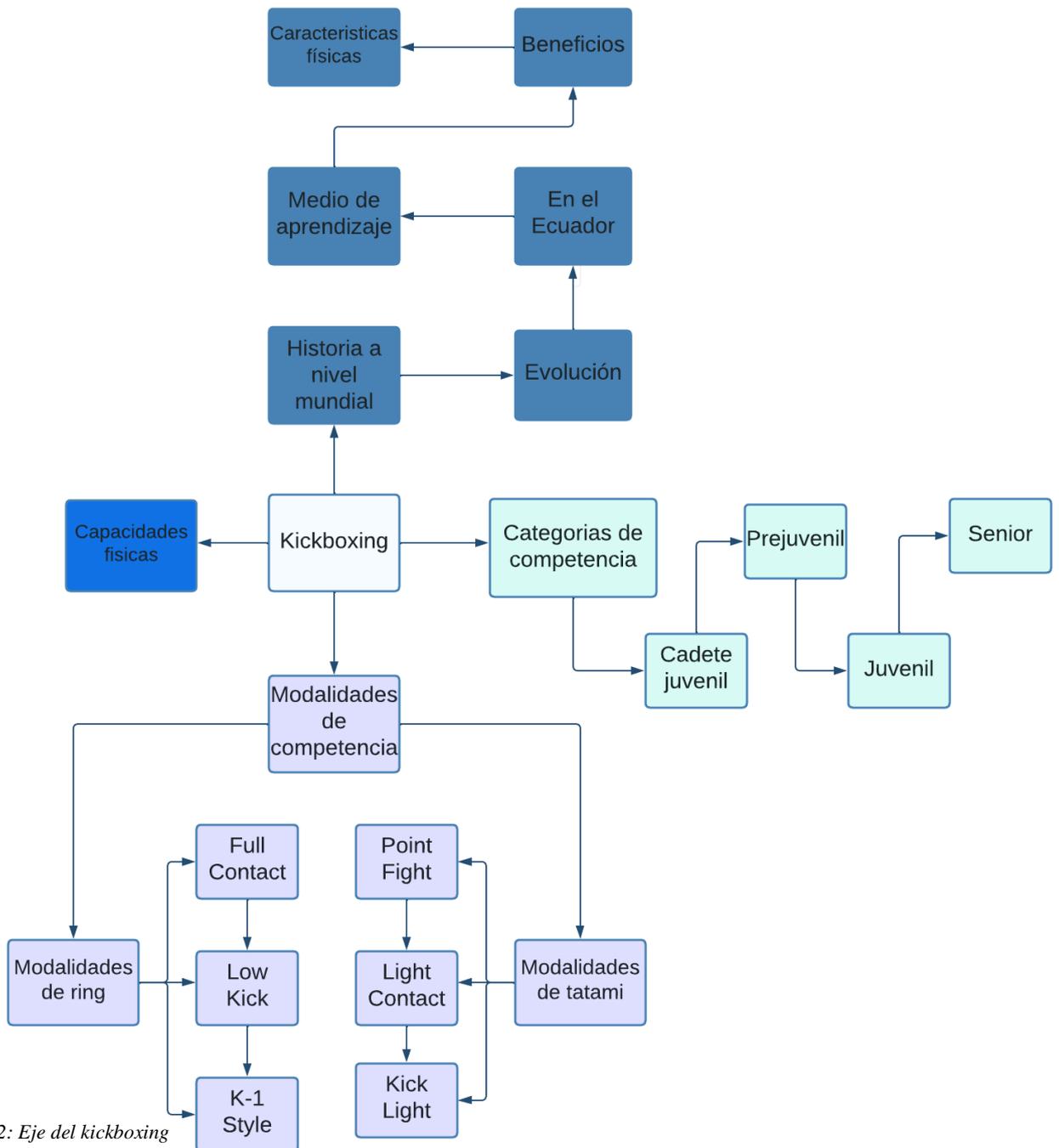


Gráfico 2: Eje del kickboxing

**Elaborado por:** Diego Cevallos

**Fuente :** Datos de la investigación

El empirismo es alcanzar o replicar algo en base directamente en las experiencias y la lógica que se desarrolla en la misma. La metodología empírica carece de métodos técnicos los cuales brindan un mejor resultado en diferentes áreas.

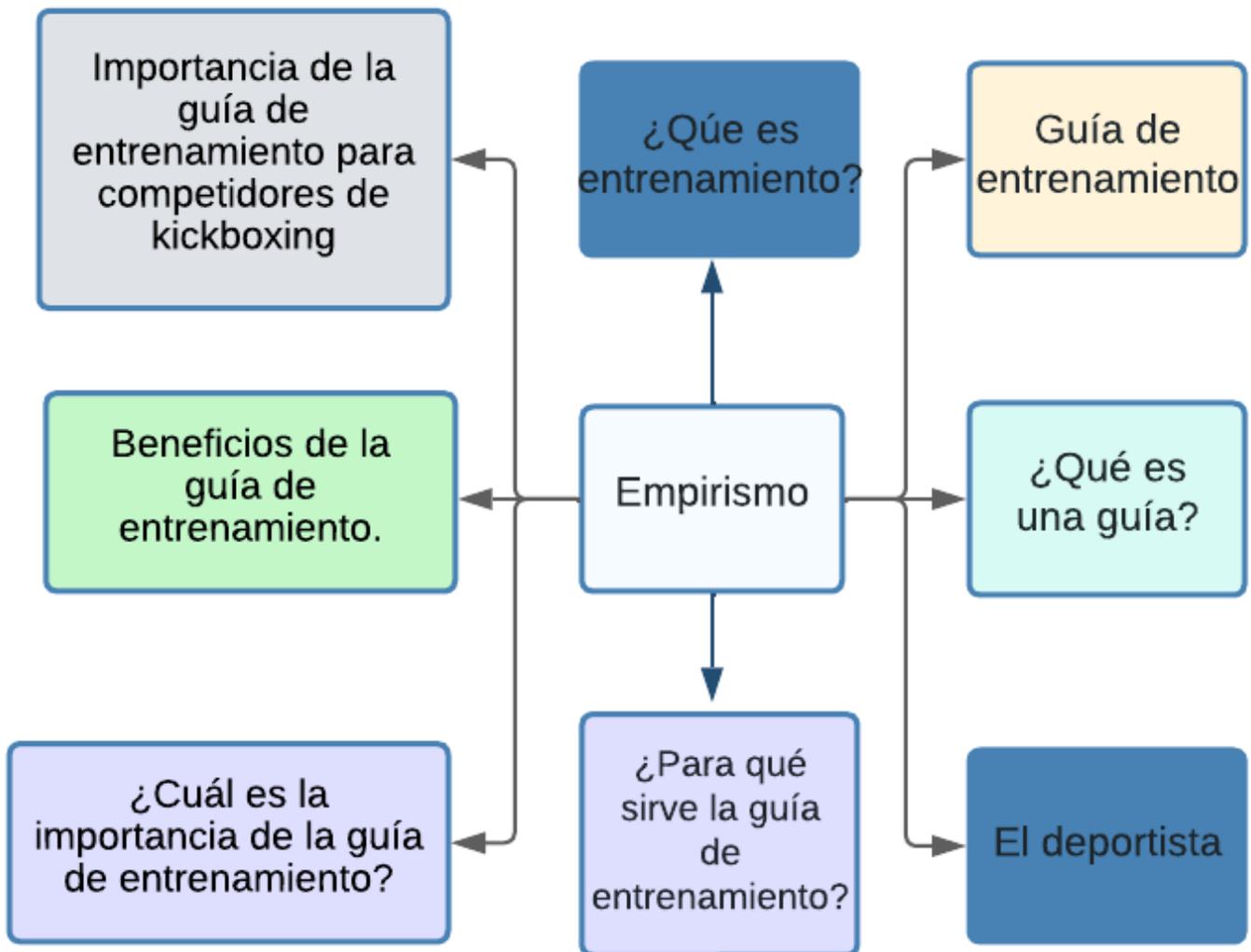


Gráfico 3: Eje del empirismo

**Elaborado por:** Diego Cevallos

**Fuente :** Datos de la investigación

### B.15 Principales hallazgos

Matriz para la metodología utilizada por los estudiantes

N. o.	Participante	Metodología	Recursos empleados	Resultados sobresalientes
1	Fernando Jaramillo	<p><b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce todos los fundamentos técnicos de la modalidad kick light</p> <p><b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad del kick light.</p>	<p>Físicos: Informes, guía, encuesta.</p> <p>Didácticos: Indumentaria e implementación para kick light.</p> <p>Teóricos: Libros, guía, reglamentos.</p>	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos técnicos validos de la modalidad de kick light.
2	Tabata Sandoval	<p><b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce todos los comandos reglamentarios para la modalidad de kick light.</p> <p><b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los comandos reglamentarios de la modalidad del kick light.</p>	<p>Físicos: Informes, guía, encuesta.</p> <p>Didácticos: Indumentaria e implementación para kick light.</p> <p>Teóricos: Libros, guía, reglamentos.</p>	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en cuanto a los comandos reglamentarios generales para la modalidad de kick light.
3	Alex Guzmán	<p><b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el</p>	<p>Físicos: Informes, guía, encuesta.</p>	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos

		participante no conoce todos los fundamentos técnicos de la modalidad kick light	Didácticos: Indumentaria e implementación para kick light.	técnicos validos de la modalidad de kick light.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad del kick light.	Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
4	Nailliw Pirela	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce todos los fundamentos técnicos de la modalidad light contact.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos técnicos validos de la modalidad de light contact.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad de light contact	Didácticos: Indumentaria e implementación para light contact.	
			Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
5	Adrian Cevallos	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce puntos fundamentales en la reglamentación del K-1.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos sobre la reglamentación en la modalidad de K-1.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre las reglas fundamentales de la modalidad de K-1.	Didácticos: Indumentaria e implementación para K-1.	
			Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
6	Jhon Galvez			

		<p><b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce todos los fundamentos técnicos, ni indumentaria de la modalidad light contact.</p>	<p>Físicos: Informes, guía, encuesta.</p>	<p>Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos técnicos, implementación e indumentaria para light contact.</p>
		<p><b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad de light contact.</p>	<p>Didácticos: Indumentaria e implementación para light contact.</p>	
			<p>Teóricos: Libros, guía, reglamentos.</p>	
7	Andrés García	<p><b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce todos los fundamentos técnicos de la modalidad de point fighting.</p>	<p>Físicos: Informes, guía, encuesta.</p>	<p>Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos técnicos validos de la modalidad de point fighting</p>
		<p><b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad de point fighting.</p>	<p>Didácticos: Indumentaria e implementación para point fighting</p>	
			<p>Teóricos: Libros, guía, reglamentos.</p>	
8	Ivanna Ríos	<p><b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce la reglamentación necesaria de la modalidad kick light.</p>	<p>Físicos: Informes, guía, encuesta.</p>	<p>Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos sobre la reglamentación necesaria de la de la modalidad de kick light.</p>
			<p>Didácticos: Indumentaria e implementación para kick light.</p>	

		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre la reglamentación necesaria de la modalidad del kick light.	Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
9	Milena Ríos	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce la reglamentación necesaria de la modalidad kick light.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos sobre la reglamentación necesaria de la de la modalidad de kick light.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre la reglamentación necesaria de la modalidad del kick light.	Didácticos: Indumentaria e implementación para kick light. Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
10	Jean Usuña	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce todos los fundamentos técnicos de la modalidad de point fighting.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos técnicos validos de la modalidad de point fighting
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad de point fighting.	Didácticos: Indumentaria e implementación para point fighting Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
11	Israel Rojas	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos técnicos validos de la modalidad low kick.

		participante no conoce todos los fundamentos técnicos de la modalidad de low kick.	Didácticos: Indumentaria e implementación para low kick.	
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad de low kick.	Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
12	Camila Paredes	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce la reglamentación necesaria para la modalidad light contact.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en la reglamentación necesaria para la modalidad light contact.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre la reglamentación necesaria para la modalidad light contact.	Didácticos: Indumentaria e implementación para light contact. Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
13	Lenin Toapanta	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce todos los fundamentos técnicos de la modalidad light contact.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos técnicos validos de la modalidad de light contact.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad de light contact	Didácticos: Indumentaria e implementación para light contact. Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
14				

	Kevin Llumiqinga	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce todos los fundamentos técnicos de la modalidad de low kick.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos técnicos validos de la modalidad low kick.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad de low kick.	Didácticos: Indumentaria e implementación para low kick.	
			Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
15	Samantha Fiallos	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce todos los fundamentos técnicos de la modalidad de point fighting.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos técnicos validos de la modalidad de point fighting
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad de point fighting.	Didácticos: Indumentaria e implementación para point fighting	
			Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
16	Gustavo Mancero	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce puntos fundamentales en la reglamentación de la modalidad kick light.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos sobre la reglamentación en la modalidad de kick light.
			Didácticos: Indumentaria e implementación para kick light.	

		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre las reglas fundamentales de la modalidad del kick light.	Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
17	David Mancero	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce puntos fundamentales en la reglamentación de la modalidad kick light.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos sobre la reglamentación en la modalidad de kick light.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre las reglas fundamentales de la modalidad del kick light.	Didácticos: Indumentaria e implementación para kick light.	
			Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
18	Nathaly Vargas	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.	Didácticos: Indumentaria e implementación para full contact.	
			Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
19	Henry Manosalvas	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos

		participante no conoce todos los fundamentos técnicos de la modalidad de point fighting.	Didácticos: Indumentaria e implementación para point fighting	técnicos validos de la modalidad de point fighting.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad de point fighting.	Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
20	Kevin Macas	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.	Didácticos: Indumentaria e implementación para full contact.	
			Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
21	Aynara Urquia	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce todos los fundamentos técnicos de la modalidad light contact.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en los fundamentos técnicos validos de la modalidad de light contact.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre los fundamentos técnicos de la modalidad de light contact	Didácticos: Indumentaria e implementación para light contact.	
			Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
22	David Reyes			

		<p><b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.</p> <p><b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.</p>	<p>Físicos: Informes, guía, encuesta.</p> <p>Didácticos: Indumentaria e implementación para full contact.</p> <p>Teóricos: Libros, guía, reglamentos.</p>	<p>Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.</p>
23	Felipe Salvador	<p><b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.</p> <p><b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.</p>	<p>Físicos: Informes, guía, encuesta.</p> <p>Didácticos: Indumentaria e implementación para full contact.</p> <p>Teóricos: Libros, guía, reglamentos.</p>	<p>Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.</p>
24	Jhair Cisneros	<p><b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce puntos fundamentales en la reglamentación de low kick.</p>	<p>Físicos: Informes, guía, encuesta.</p> <p>Didácticos: Indumentaria e implementación para low kick.</p>	<p>Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos sobre la reglamentación en la modalidad de low kick.</p>

		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre las reglas fundamentales de la modalidad de low kick.	Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	
25	Andy Pilataxi	<b>Del diagnóstico:</b> mediante los datos arrojados por la encuesta aplicada se puede concluir que el participante no conoce la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.	Físicos: Informes, guía, encuesta.	Se puede concluir que el participante mejoro sus conocimientos en la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.
		<b>De intervención:</b> Mediante la aplicación de la guía se instruye al participante sobre la reglamentación necesaria para la modalidad full contact.	Didácticos: Indumentaria e implementación para full contact.	
			Teóricos: Libros, guía, reglamentos.	

Tabla 4: Matriz para la metodología utilizada

**Elaborado por:** Diego Cevallos

**Fuente :** Datos de la investigación

## B.16 Análisis de resultados

### Encuesta aplicada antes de la utilización de la guía de entrenamiento.

#### Pregunta N°2

Edad del competidor.

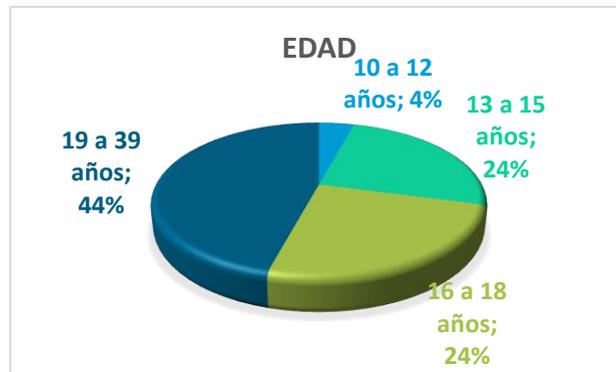


Gráfico 4: pregunta n°2

En la pregunta n°2 de la encuesta aplicada se analizó que, de la población encuestada, el 44% de los practicantes están entre los 19 a 39 años, el 24% de practicantes de 16 a 18 años, así mismo los practicantes de 13 a 15 años y únicamente un 4% de practicantes de 10 a 12 años.

#### Pregunta N°3

¿Conoce usted lo que es una guía de entrenamiento?



Gráfico 5: pregunta n°3

En la pregunta n°2 de la encuesta aplicada se analizó que, de la población encuestada, el 68% de los practicantes no conocen lo que es una guía de entrenamiento y el otro 32% menciona que si tiene conocimiento sobre lo que es una guía de entrenamiento.

**Pregunta N°4**

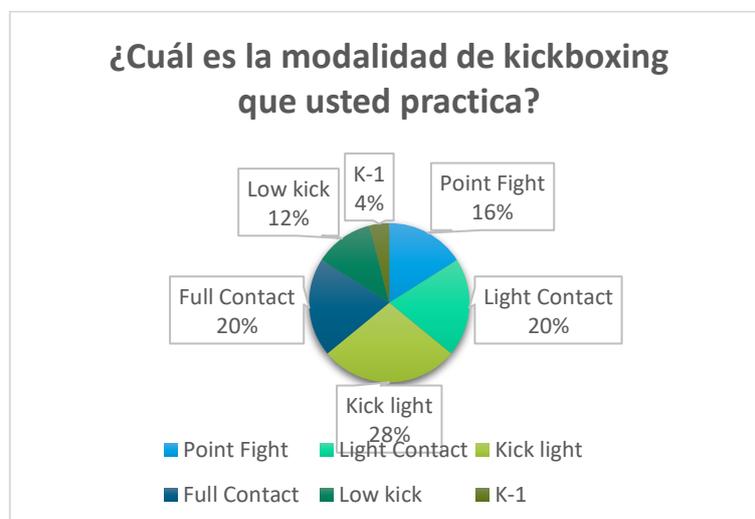
¿ Conoce usted las fases durante las sesiones de entrenamiento?



En la pregunta n°4 de la encuesta aplicada se analizó que, de la población encuestada, el 80% de los practicantes no conocen las fases durante las sesiones de entrenamiento y únicamente el 20% tiene conocimiento de las fases durante las sesiones de entrenamiento.

**Pregunta N°5**

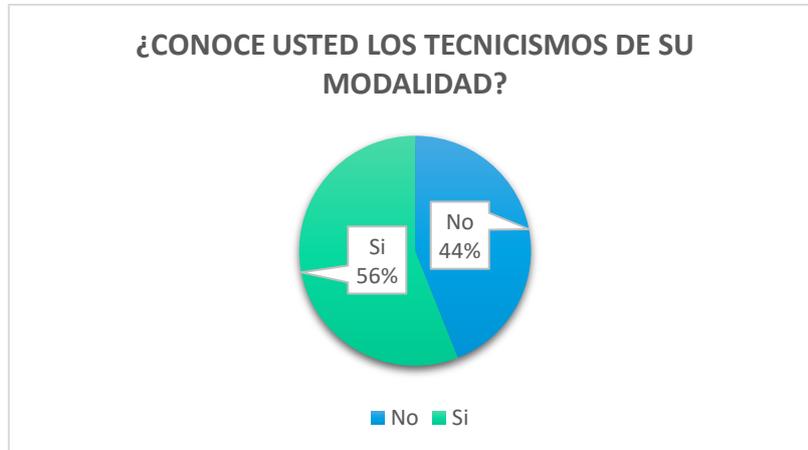
¿Cuál es la modalidad de kickboxing que usted practica?



En la pregunta n°5 de la encuesta aplicada se analizó que, de la población encuestada, el 28% de los practicantes se desempeñan en la modalidad de kick light, el 20% en light contact, el 20% en full contact, el 16% en point fight, el 12% en low kick y el 4% de los practicantes practican K-1.

**Pregunta N°6**

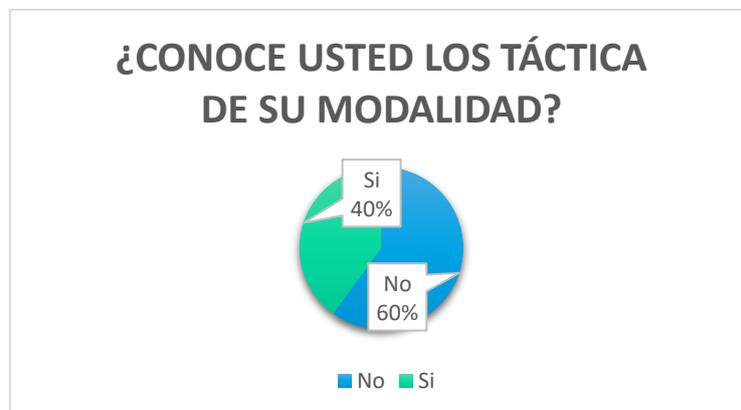
**¿Conoce usted los tecnicismos de su modalidad?**



En la pregunta n°6 de la encuesta aplicada se analizó que, de la población encuestada, el 56% de los practicantes si conocen los tecnicismos de su modalidad y el 44% desconoce en su totalidad todos los tecnicismos de la modalidad que practican.

**Pregunta N°7**

**¿Conoce usted las tácticas de su modalidad?**

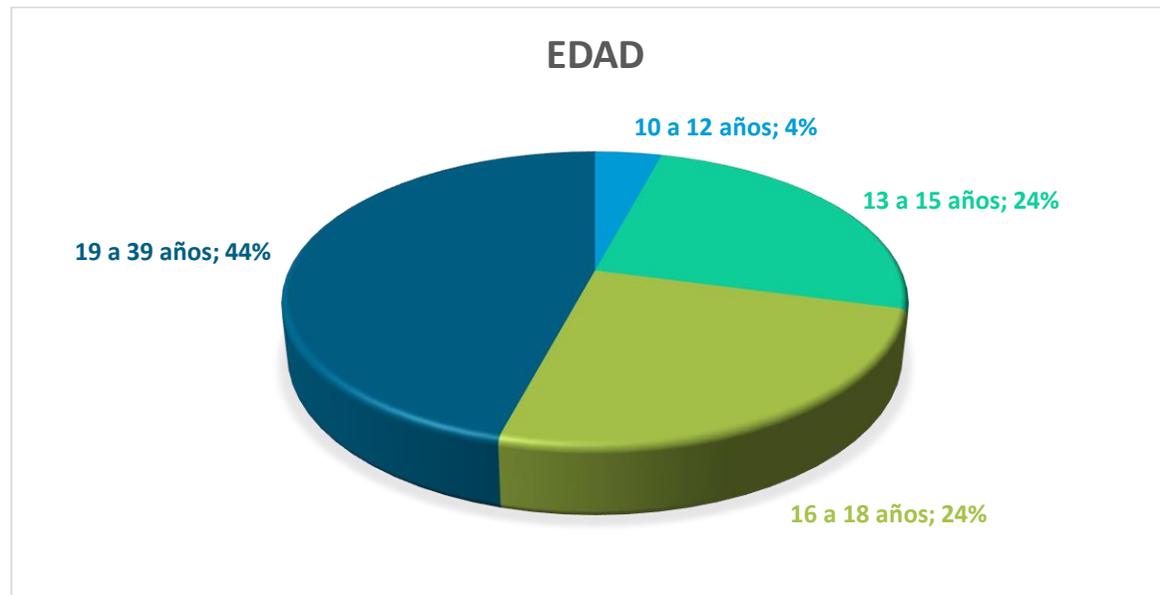


En la pregunta n°7 de la encuesta aplicada se analizó que, de la población encuestada, el 40% de los practicantes si conocen las tácticas de su modalidad y el 60% desconoce las tácticas de la modalidad que practican.

**Encuesta realizada después de la aplicación de la guía de entrenamiento de kickboxing basada en experiencias sistematizadoras.**

***Pregunta N°2***

Edad del competidor.



*Gráfico 6: pregunta n°2 después de la aplicación de la guía.*

En la pregunta n°2 los resultados se mantienen, ya que se aplicó la encuesta la misma población sin variantes.

**Pregunta N°3**

¿Conoce usted lo que es una guía de entrenamiento?

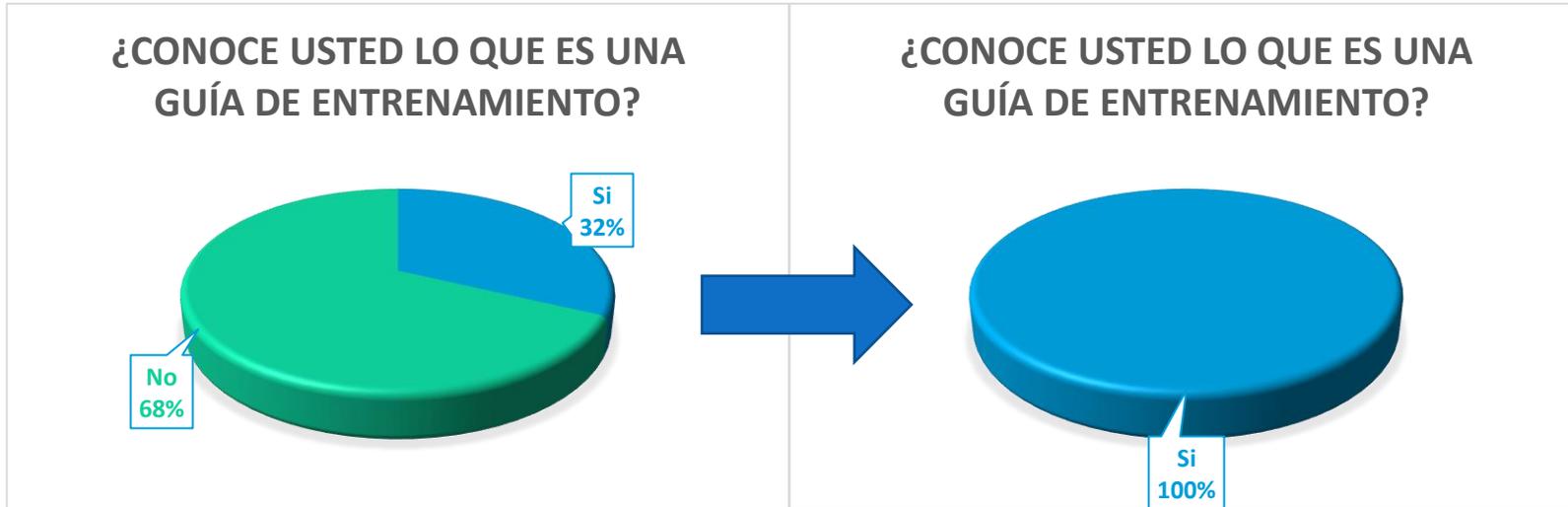


Gráfico 7: comparación de resultados antes y después de aplicar la guía de entrenamiento en la pregunta n°3.

En la pregunta n°2 de la encuesta aplicada el 100% de los participantes ya tienen conocimiento de lo que es una guía de entrenamiento.

#### Pregunta N°4

¿ Conoce usted las fases durante las sesiones de entrenamiento?

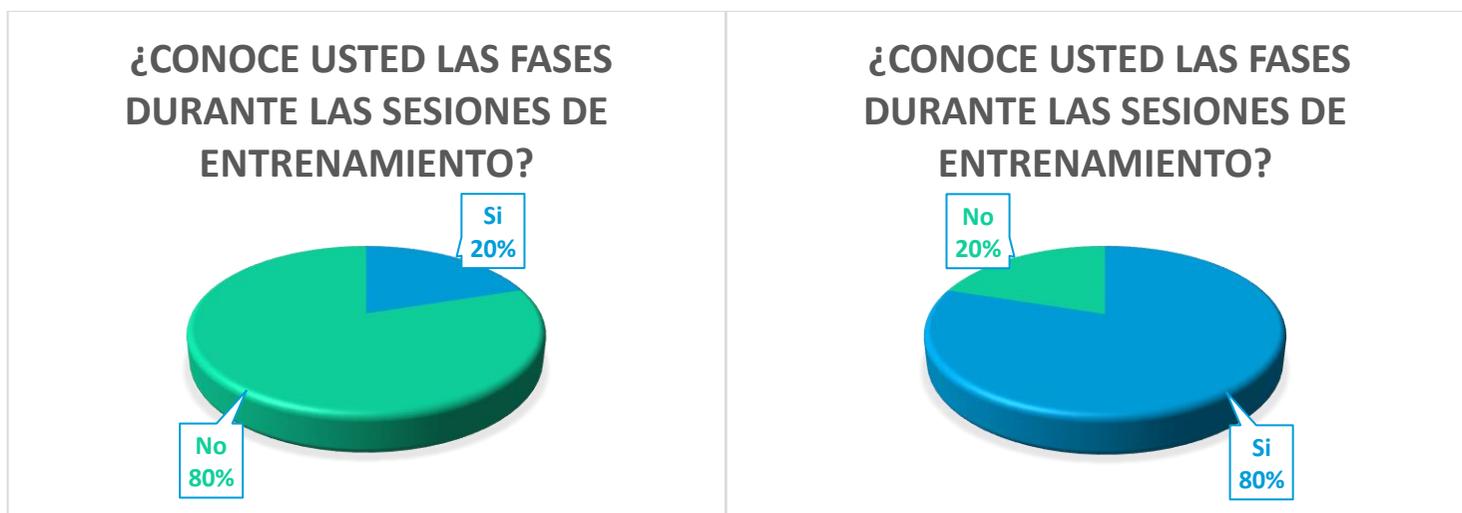


Gráfico 8: comparación de resultados antes y después de aplicar la guía de entrenamiento en la pregunta n°4.

En la pregunta n°4 de la encuesta aplicada se ve un aumento del 60% llegando a un total de 80% de participantes, que ya tienen conocimiento sobre las fases que se deben utilizar durante las sesiones de entrenamiento.

**Pregunta N°5**

¿Cuál es la modalidad de kickboxing que usted practica?

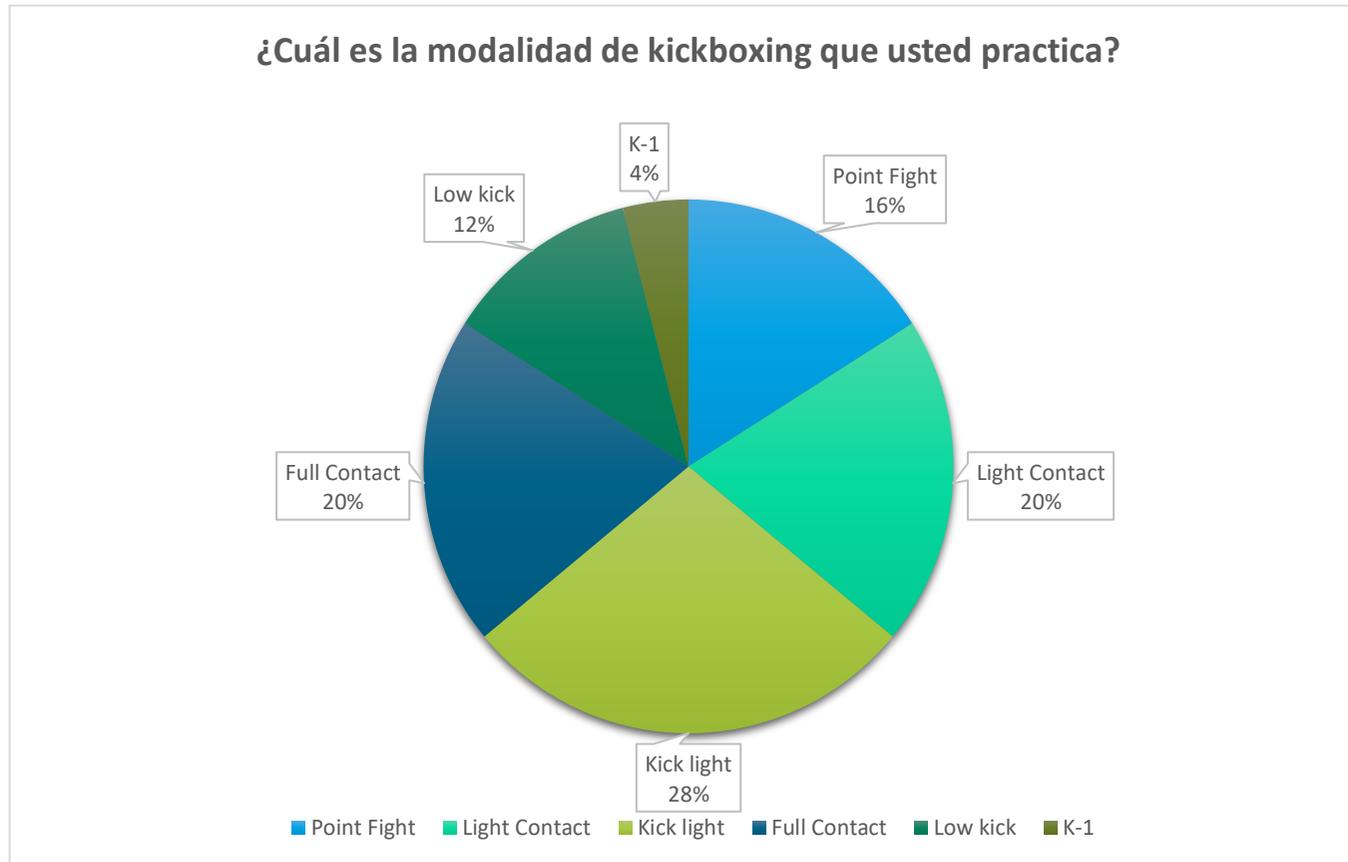


Gráfico 9: en la pregunta n°9 los resultados se mantienen, ya que se aplicó la encuesta la misma población sin variantes

En la pregunta n°5 los resultados se mantienen, ya que se aplicó la encuesta la misma población sin variantes.

### Pregunta N°6

¿Conoce usted los tecnicismos de su modalidad ?

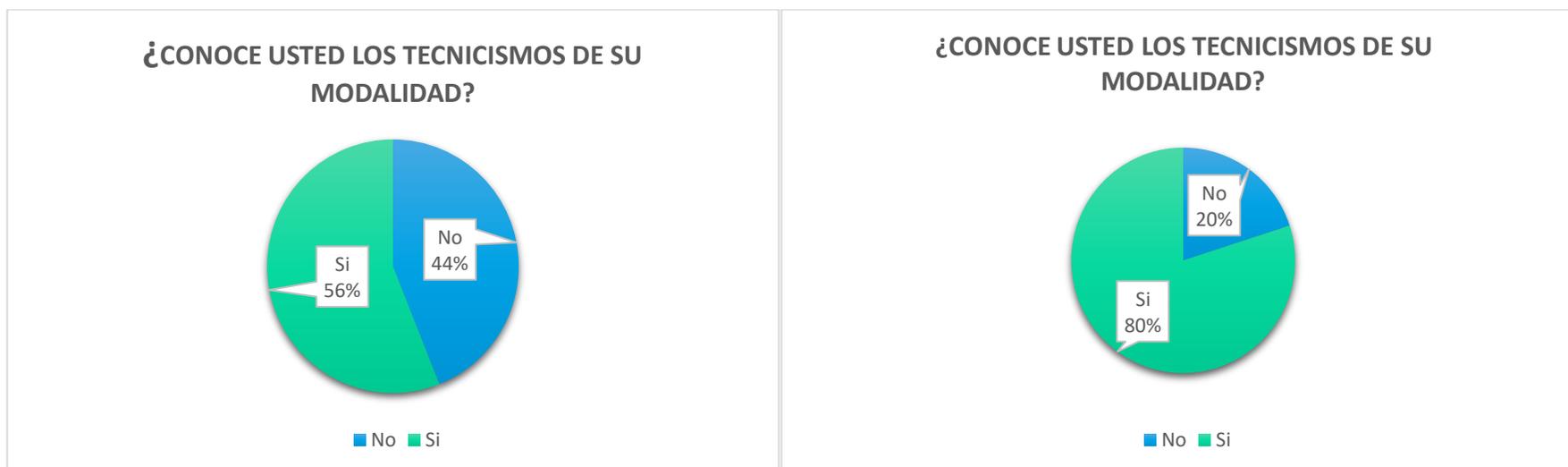


Gráfico 10: comparación de resultados antes y después de aplicar la guía de entrenamiento en la pregunta n°6.

En la pregunta n°6 de la encuesta aplicada se ve un aumento del 36% llegando a un total del 92% de deportistas que aumentaron sus conocimientos en cuanto a los tecnicismos que se utilizan para el desarrollo de la modalidad que practican, y el 8% se mantienen con el desconocimiento de los tecnicismos de la modalidad que practica.

**Pregunta N°7**

¿Conoce usted las tácticas de su modalidad ?



Gráfico 11: comparación de resultados antes y después de aplicar la guía de entrenamiento en la pregunta n°7.

En la pregunta n°7 de la encuesta aplicada se ve un aumento del 40% llegando a un total del 80% de practicantes que aumentaron su conocimiento en cuanto al a táctica de la modalidad que practican y un 20% se mantiene con el desconocimiento de las tácticas que practican en su modalidad.

### Cuadro comparativo (antes y después )

Podemos observar que las encuestas realizadas antes y después de la aplicación de la guía de entrenamiento para competidores de kickboxing se ve una gran evolución, obteniendo mejoras, no al 100% como se esperaba , ya que se necesita de tiempo para poder instruir a los deportistas en los diferentes puntos de las modalidades que practican los competidores pertenecientes a la asociación privada de kickboxing del Ecuador.

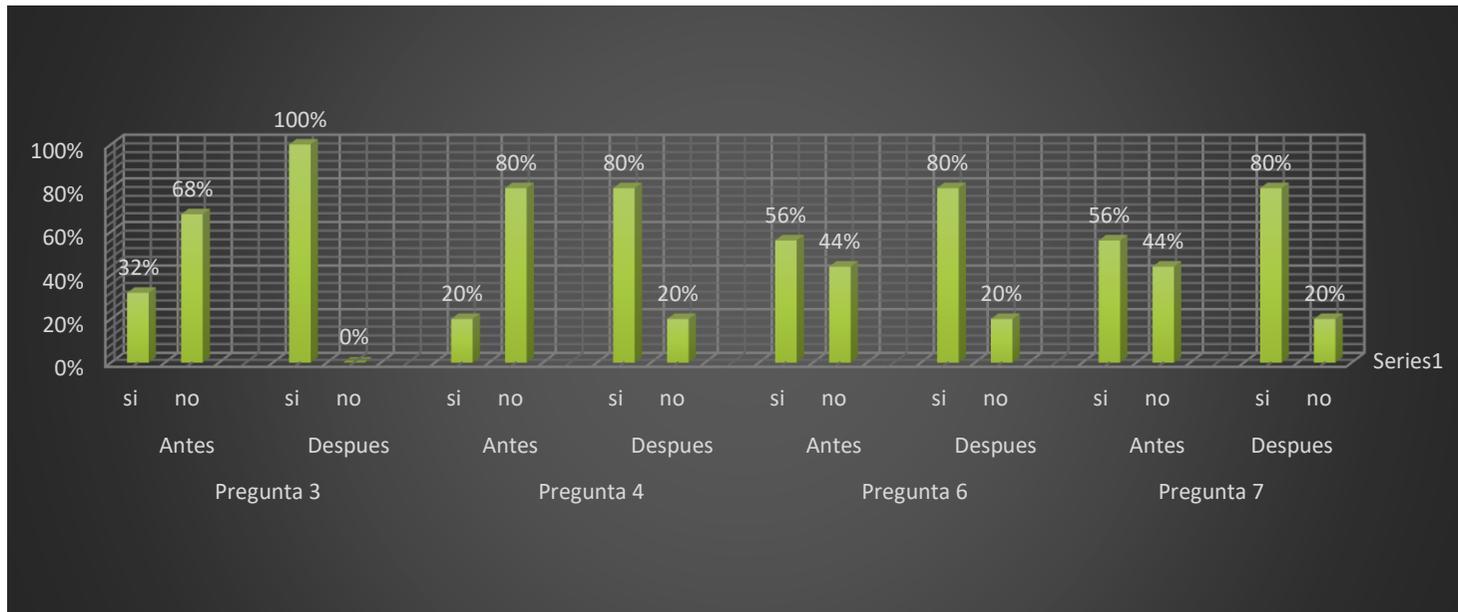


Gráfico 12: Interpretación y análisis de resultados

**Elaborado por:** Diego Cevallos

**Fuente :** Datos de la investigación

## **B.17 Conclusiones**

- Mediante la encuesta aplicada a 25 deportistas al iniciar la sistematización se analizó mediante los datos estadísticos recolectados que los participantes que rondan entre los 11 a 27 años de edad, pertenecientes a los clubes afiliados a la asociación privada de kickboxing no contaban con el conocimiento necesario para tener un alto rendimiento en las diferentes competencias de sus respectivas modalidades.
- Con lo expuesto anteriormente se evidencia que la guía de entrenamiento para competidores de kickboxing es fundamental para un óptimo desarrollo tanto en las respectivas sesiones de entrenamiento como para un desarrollo competitivo, siendo la guía de entrenamiento una herramienta efectiva para acercar a los deportistas a los conocimientos necesarios que se requieren para competir en sus respectivas modalidades sin complicaciones a nivel cognoscitivo.
- Con la estructuración de la guía de entrenamiento se logró evaluar un antes y un después de la aplicación de la misma, tomando en cuenta que los deportistas tuvieron 45 días para instruirse sobre la información plasmada en la guía, misma contiene los datos necesarios para que conozcan a profundidad todo lo que involucra la modalidad que cada uno de ellos práctica, de la misma forma solventando cualquier duda acerca de los tecnicismos, tácticas, reglamentaciones y desarrollo de las mismas.

## **B.18 Recomendaciones**

- Es necesario conocer las técnicas, tácticas, reglamentación y todo lo que conlleva para desarrollar el deporte del kickboxing en sus diferentes modalidades a nivel competitivo, ya que la falta de conocimiento de cualquiera de estas puede ocasionar desventaja en el desarrollo de este deporte.
- Es importante y recomendable que los profesores a cargo del desarrollo de los deportistas se informen sobre todo lo que conlleva una correcta sesión de entrenamiento inculcando el conocimiento total para una correcta práctica del deporte , disminuyendo así el índice bajo de victorias que se ha venido generando en los últimos años.
- Se recomiendo antes de ingresar a un deportista a nivel competitivo instruirlo de forma adecuada brindándole todo el conocimiento que requiera para que su desarrollo formativo tenga frutos a nivel competitivo tanto nacional como internacional en cualquiera de las modalidades del kickboxing y de esta forma el deportista pueda desenvolverse sin problema alguno.

## Referencias

- Albuixech, J. (06 de 06 de 2017). *spartabcn.com*. Obtenido de *spartabcn.com*:  
<https://spartabcn.com/tipos-de-entrenadores/>
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación*. Caracas: Episteme.
- Bañuelos, S. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Caceres, G. (1998). *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*. México: Logman.
- Collado, F. (2012). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Colomer, M. (21 de 02 de 2018). PREPARACIÓN FÍSICA DEL REGATISTA. *PREPARACIÓN FÍSICA DEL REGATISTA*. Malloca, España: Federación Balear de Vela.
- Definista. (21 de 07 de 2018). *definicionyque.es*. Obtenido de *definicionyque.es*:  
<https://definicionyque.es/entrenador/>
- Expósito, D., & González, J. (S.F de S.F de 2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Gaceta Médica Espirituana*. Sancti Spíritus, Sancti Spíritus, Cuba: Universidad de Ciencias Médicas. Sancti Spíritus.
- Goñi, V. (07 de 10 de 2022). El Kickboxing y el aprendizaje colaborativo: revisión sistemática. *El Kickboxing y el aprendizaje colaborativo: revisión sistemática*. Quito, Pichincha, Quito: UCE.
- Jara, O. (30 de 11 de 2020). Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias. *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. San José, San José, Costa Rica: Consejo de Educación.
- Madrid, V. (2009). 3° Simposio Internacional de Actividad Física y Salud. *3° Simposio Internacional de Actividad Física y Salud*. Costa Rica: Universidad Florencia del Castillo.
- Riera, J. (1997). ACERCA DEL DEPORTE Y DEL DEPORTISTA. *REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE*. Barcelona .
- Sampieri, R. (1997). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

- Suanca, C. (2021). *Análisis de capacidades físicas en Kickboxing: una revisión sistemática*. Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.
- WAKO. (2023). <https://wako.sport>. Obtenido de <https://wako.sport>: <https://wako.sport/introduction/>
- WAKO MÉXICO. (12 de 11 de 2020). Reglamento WAKO. *Reglamento WAKO - Capítulo 4 – Reglas de Light Contact*. México: WAKO.
- WAKO MÉXICO. (12 de 11 de 2020). Reglamento WAKO. *Reglamento WAKO – Capítulo 5 – Reglas de Kick Light*. México: WAKO.
- WAKO MÉXICO. (12 de 11 de 2020). Reglamento WAKO. *Reglamento WAKO - Capítulo 9 – Reglas de Low Kick*. México: WAKO .
- WAKO MÉXICO. (12 de 11 de 2020). Reglamento WAKO. *Reglamento WAKO – Capítulo 8– Reglas de Full Contact*. México: WAKO.
- WAKO MÉXICO. (12 de 11 de 2020). Reglamento WAKO. *Reglamento WAKO - Capítulo 3 – Reglas de Point Fighting, 11*. México: WAKO.
- WAKO MÉXICO. (11 de 12 de 2020). Reglamento WAKO. *Reglamento WAKO - Capítulo 10 – Reglas de Estilo K1*. México: WAKO.
- Zintl. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.

# CEVALL~1

**4%** Similitudes  **< 1%** Texto entre comillas  
< 1% similitudes entre comillas  
**0%** Idioma no reconocido

Nombre del documento: CEVALL~1.PDF  
ID del documento: 5a2f38f144352b979ab121e1a7765f1dbedb5deb  
Tamaño del documento original: 1,16 Mo

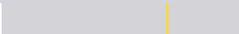
Depositante: Gladys Barragan  
Fecha de depósito: 14/3/2023  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 15/3/2023

Número de palabras: 13.848  
Número de caracteres: 105.024

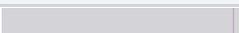
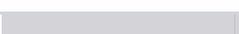
Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <b>ddd.uab.cat</b> <a href="https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v6n1/19885636v6n1p127.pdf">https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v6n1/19885636v6n1p127.pdf</a> 2 fuentes similares	1%		Palabras idénticas : 1% (214 palabras)
2	 <b>repositorio.usanpedro.edu.pe</b>   Programa de entrenamiento técnico en primaria pa... <a href="http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/20.500.129076/20988">http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/20.500.129076/20988</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (146 palabras)
3	 <b>wakomexico.com</b> <a href="https://wakomexico.com/wp-content/uploads/2022/07/5.-REGLAMENTO-DE-KICK-LIGHT.pdf">https://wakomexico.com/wp-content/uploads/2022/07/5.-REGLAMENTO-DE-KICK-LIGHT.pdf</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (112 palabras)
4	 <b>repositorio.udca.edu.co</b> <a href="https://repositorio.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/4025/Analisis%20de%20capacidades%20fisicas%20en%20Kickbo...">https://repositorio.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/4025/Analisis de capacidades físicas en Kickbo...</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (49 palabras)
5	 <b>repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec</b> <a href="https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/331/1/MOREIRA%20VERA%20CRISTHIA...">https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/331/1/MOREIRA VERA CRISTHIA...</a> 15 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (29 palabras)

## Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <b>Documento de otro usuario</b> #e19c2e El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (14 palabras)
2	 <b>wakomexico.com</b> <a href="https://wakomexico.com/wp-content/uploads/2022/07/1.-REGLAS-GENERALES.pdf">https://wakomexico.com/wp-content/uploads/2022/07/1.-REGLAS-GENERALES.pdf</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (21 palabras)
3	 <b>Documento de otro usuario</b> #177b3d El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (10 palabras)
4	 <b>repositorio.utc.edu.ec</b>   Enseñanza del idioma inglés en contextos etnolingüísticos ... <a href="http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/8030/6/MUTC-001025.pdf.txt">http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/8030/6/MUTC-001025.pdf.txt</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (12 palabras)
5	 <b>vdocuments.mx</b>   UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR - ... · requisitos y méritos su... <a href="https://vdocuments.mx/universidad-central-del-ecuador-requisitos-y-meritos-suficientes-para-ser.html">https://vdocuments.mx/universidad-central-del-ecuador-requisitos-y-meritos-suficientes-para-ser.html</a>	< 1%		Palabras idénticas : < 1% (12 palabras)

## Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

1	 <a href="https://spartabcn.com/tipos-de-entrenadores/">https://spartabcn.com/tipos-de-entrenadores/</a>
2	 <a href="https://definicionyque.es/entrenador/">https://definicionyque.es/entrenador/</a>
3	 <a href="https://wako.sport">https://wako.sport</a>
4	 <a href="https://wako.sport/introduction/">https://wako.sport/introduction/</a>

## B.19 Anexos

Guía de entrenamiento para competidores de kickboxing basada en experiencias sistematizadoras

Buenos días/tardes, se está realizando la presente encuesta con la finalidad de recolectar datos de practicantes de kickboxing acerca de su pre y post entrenamiento en sus diferentes modalidades de competencias.

### 1.Nombre y Apellido

---

### 2. Edad

*Marca solo un óvalo.*

10 A 12 AÑOS

13 A 15 AÑOS

16 A 18 AÑOS

19 A 40 AÑOS

+40 AÑOS

### 3. ¿Conoce usted lo que es una guía de entrenamiento?

*Marca solo un óvalo.*

SI \_\_\_\_\_

NO

Otro:

**4. ¿ Conoce usted las fases durante las sesiones de entrenamiento?**

*Marca solo un óvalo.*

SI

NO

Otro:

---

**5. ¿Cuál es la modalidad de kickboxing que usted practica?**

*Marca solo un óvalo.*

POINT FIGHTING

LIGHT CONTACT

KICK LIGHT

FULL CONTACT

LOW KICK

K-1 STYLE

**6. ¿Conoce usted los tecnicismos de su modalidad?**

*Marca solo un óvalo.*

SI

NO

**6.1. En caso de responder si a la pregunta anterior escriba los tecnicismos que usted conoce en base a su modalidad**

---

**7. ¿Conoce la táctica de su modalidad?**

*Marca solo un óvalo.*

SI

NO

**7.1 En caso de responder "si" a la pregunta anterior, de una breve**

Reseña sobre la táctica que usted conoce en base a su modalidad.

---

### **AGRADECIMIENTO**

Se agradece a todos los participantes por el tiempo y la colaboración brindada.

# KICKBOXING

# GUÍA DE ENTRENAMIENTO

DIEGO CEVALLOS VARGAS

2023

# **CALENTAMIENTO ARTICULAR PARA TODAS LAS MODALIDADES**

## **IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO PREVIO AL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO**

### **¿POR QUÉ?**

- ❖ Prevención de lesiones
- ❖ Prepara al cuerpo para responder de una forma idónea en el entrenamiento.
- ❖ Evita que el cuerpo responda de una forma negativa o incorrecta durante el entrenamiento.
- ❖ Realizar los ejercicios por tiempo o repeticiones.
- ❖ Estimula los músculos y las articulaciones.

Si algún ejercicio causa dolor, para inmediatamente.

### Calentamiento articular cabeza



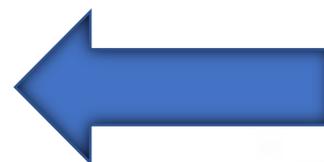
Iniciaremos con movimientos de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.



Continuamos con movimientos laterales girando la cabeza de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.



Concluimos con movimientos semis circulares y circulares de derecha a izquierda y de izquierda



Movemos la cabeza con la intención de tocar la oreja al hombro, tanto al lado derecho como el lado izquierdo.

### Calentamiento articular hombros



Movemos nuestros hombros hacia adelante.



Movemos nuestros hombros hacia atrás.



Ubicamos nuestras manos en los hombros y realizamos movimientos circulares hacia adelante.



Ubicamos nuestras manos en los hombros y realizamos movimientos circulares hacia atrás.

## Calentamiento articular-Codos

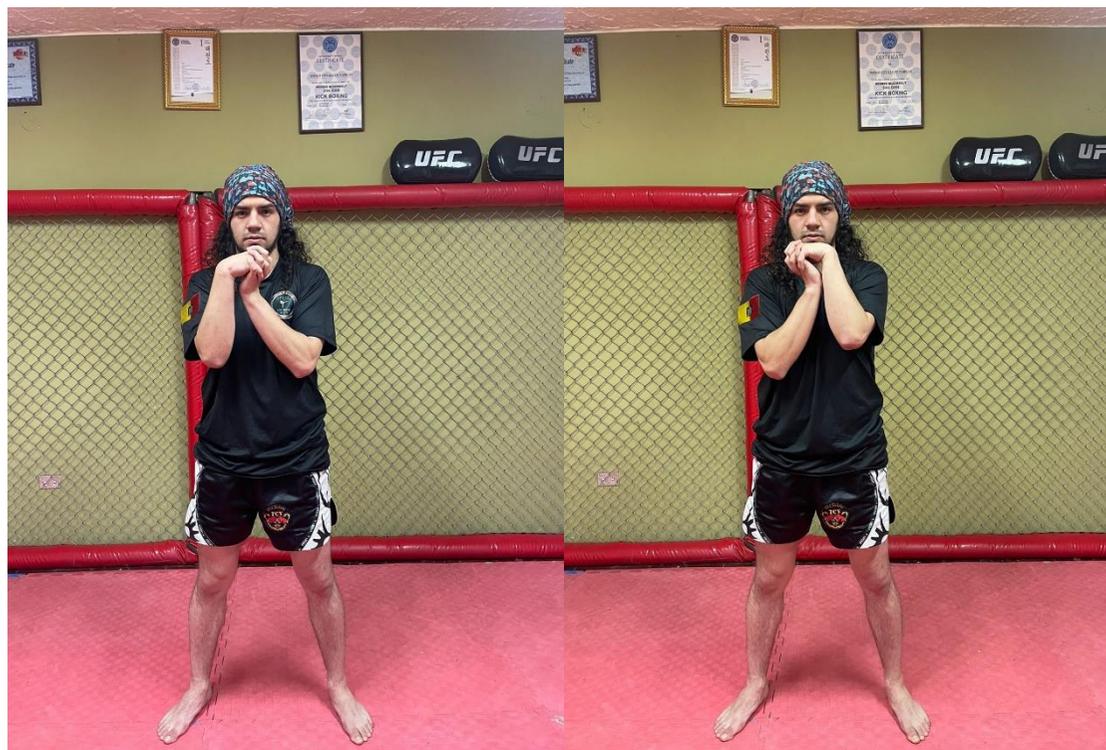


Movemos nuestros codos de adentro hacia afuera con direccionamiento circular.



Movemos nuestros codos de fuera hacia adentro con direccionamiento circular.

### Calentamiento articular muñecas



Entrelazaremos nuestros dedos, juntaremos nuestras manos y realizaremos movimientos circulares tanto en sentido derecho como sentido izquierdo

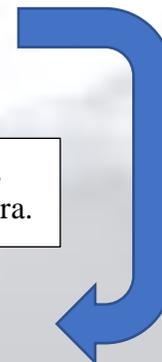
### Calentamiento articular Espalda



Entrelazamos nuestros dedos y estiramos nuestros brazos hacia arriba.



Arqueamos nuestro brazo y cuerpo hacia la derecha, mientras la mano izquierda sirve de soporte en la cintura.



Ubicamos nuestras manos en la zona lumbar y procedemos a meter la cadera hacia al frente



Arqueamos nuestro brazo y cuerpo hacia la izquierda, mientras la mano derecha sirve de soporte en la cintura.

## Estiramiento Piernas/ Isquiotibial



Estiramos nuestras piernas dirigiendo nuestro cuerpo hacia abajo con las rodillas rectas, se puede realizar con las piernas separadas a la altura de los hombros o las piernas juntas.

### Calentamiento articular-rodillas



Ubicamos nuestras manos en las rodillas y realizamos movimientos de adentro hacia afuera.



Ubicamos nuestras manos en las rodillas y realizamos movimientos de afuera hacia adentro.



Ubicamos nuestras manos en las rodillas, y flexionamos de manera muy corta.



Ubicamos nuestras manos en las rodillas, y realizamos movimientos semi circulares de derecha hacia al centro, y de izquierda hacia el centro.

## Estiramiento Piernas/ Gemelos



Estiramos nuestra pierna derecha o izquierda frente a nuestra otra pierna y con la mano contraria procedemos a tocarnos la punta del pie, estirando así los gemelos.

### Calentamiento articular Tobillos/ Muñecas



Ubicando la bola del pie(metatarso) y con la mano contraria procedemos a realizar movimientos circulares en ambas direcciones con ambos tobillos y muñecas.

# **CALENTAMIENTO ESPECÍFICO INDIVIDUAL**

# Jumping Jacks/Polichilenos



Los jumpings jacks o como coloquialmente se le conoce” polichilenos” es un ejercicio de salto el cual consiste en iniciar desde una posición similar a estar firmes, y realizar un pequeño salto donde abriremos nuestras piernas y juntaremos nuestras manos simultáneamente, repitiendo esta secuencia por tiempo o repeticiones determinadas

# Skipping



El skipping es un ejercicio en el cual simularemos correr, levantando nuestras piernas a la altura de la cintura alternando el movimiento de brazos y piernas, esta se puede repetir por tiempo o por número de repeticiones establecidas.

# Salto en sogu/cuerda



El salto en sogu es uno de los principales y fundamentales en los deportes de contacto. Consiste en alinear la sogu a la altura de nuestra cintura, separar los brazos de nuestro cuerpo y rebotando en el metatarso de nuestros pies, procedemos a realizar pequeños saltos manteniendo un ritmo constante. Ese ejercicio se trabaja por tiempo.

# CALENTAMIENTO ESPECÍFICO EN PAREJAS



# TRABAJO DE RODILLAS



Junto a un compañero de entrenamiento, nos vamos a ubicar en guardia de combate cubriendo nuestras rodillas, y procederemos a tocar la rodilla sea izquierda o derecha de nuestro compañero, el cual podrá atacar, esquivar o desviar cualquier intención de ataque hacia la rodilla.

# TRABAJO DE HOMBROS



Junto a un compañero de entrenamiento, nos vamos a ubicar en guardia de combate cubriendo nuestros hombros, y procederemos a tocar el hombro sea izquierdo o derecho de nuestro compañero, el cual podrá atacar, esquivar o desviar cualquier intención de ataque hacia el hombro.

# **MODALIDADES DE TATAMI**

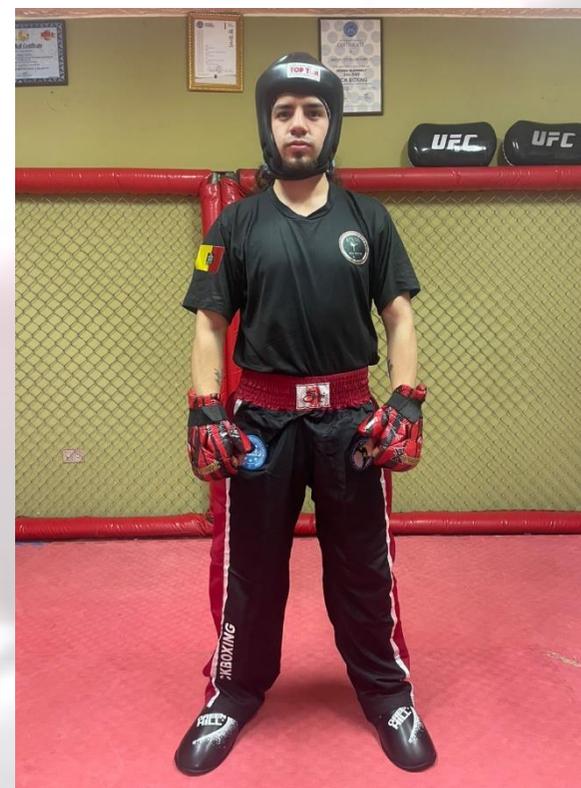
# **MODALIDAD DE POINT FIGHT**

## Indumentaria e implantación de competencia



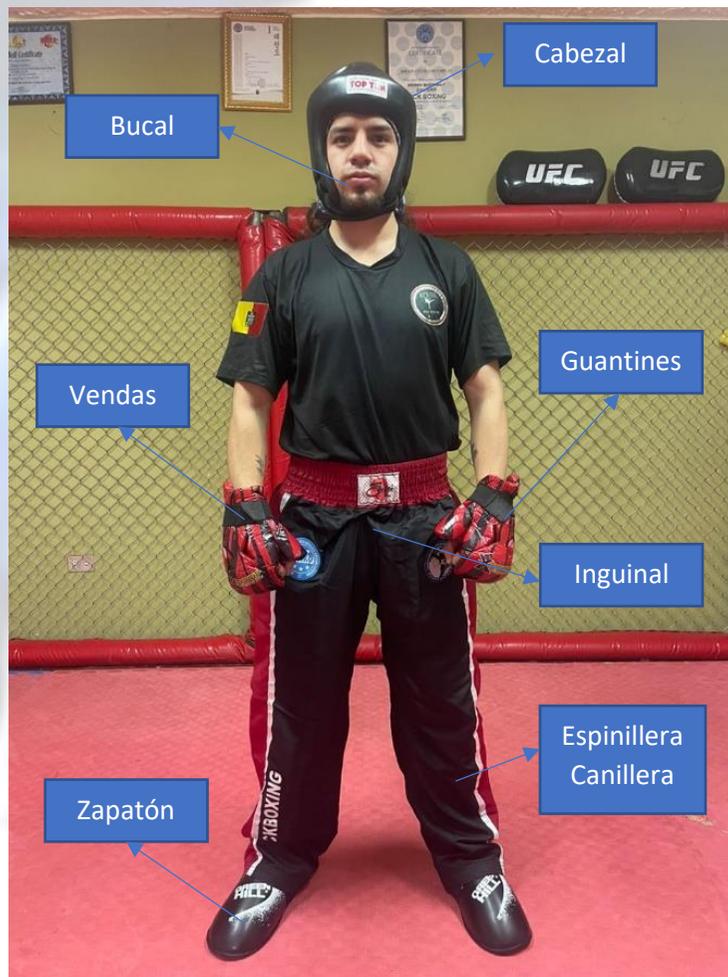
Indumentaria e implementación para la categoría cadete juvenil/ young cadets.

Se permite el cabezal con rejilla



Indumentaria e implementación para el resto de las categorías.

Uso obligatorio de cabezal abierto. (Sin rejillas, ni pómulos)



Cabezal



Bucal



Vendas



Guantines



Inguinal



Espinillera  
Canillera



Zapatón

## **Reglamentación fundamental. (Reglas generales de la modalidad, comandos y gesticulaciones por parte del cuerpo de árbitros)**

### **Reglas para tomar en cuenta en la modalidad de point fighting**

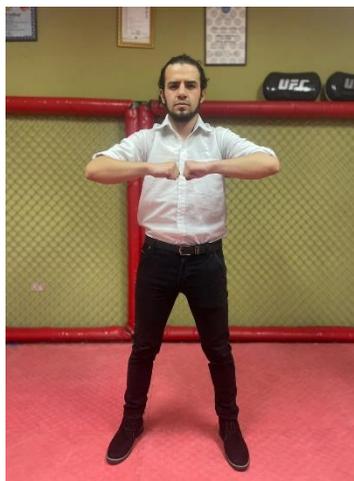
- 📌 Los puntos serán otorgados si la técnica ejecutada sea de mano o pie este proyectada e impacta de manera limpia y contralada a una zona permitida (cabeza: la cara, frente, parte posterior y parte lateral; Torso la parte frontal y lateral; Pies únicamente para la técnica de barrida).
- 📌 Debe existir retracción de la técnica ejecutada, ya sea de mano o de pie.
- 📌 No debe existir exceso de contacto en el momento de la ejecución en cualquiera de las técnicas.
- 📌 La técnica debe ser ejecutada con equilibrio, ya que si el competidor toca suelo por falta de equilibrio con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies, la técnica quedara anulada.
- 📌 No se puede hablar durante un combate únicamente si el referee lo solicita.

- 🚫 No debe existir conducta antideportiva.
- 🚫 No se puede escupir el protector bucal.
- 🚫 Hay que recordar que solo existen 4 amonestaciones oficiales (Official Warning) durante todo el combate.
- 🚫 Las vendas son opcionales únicamente para esta modalidad.
- 🚫 Solo se deben ejecutar las técnicas permitidas tanto de mano como de pie.
- 🚫 Cuando el referee mencione el comando “break”, inmediatamente se deberá dar un paso hacia atrás y retomar el combate sin necesidad de un comando.
- 🚫 No se puede atacar usando el talón.
- 🚫 No se puede atacar usando la espinilla.

## Comandos y gesticulaciones



Fight/Stop: Da inicio o detiene la pelea



Shake hands: chocar guantes con el oponente



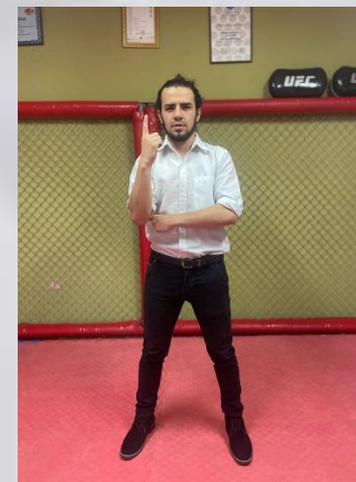
Stop the time: se detiene el tiempo



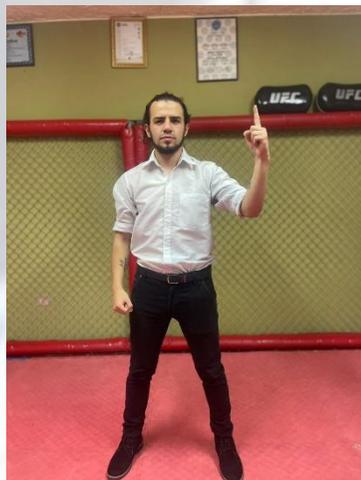
No score: no hay punto



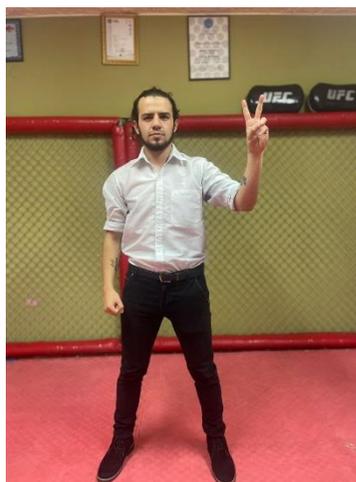
Disqualification: descalificación



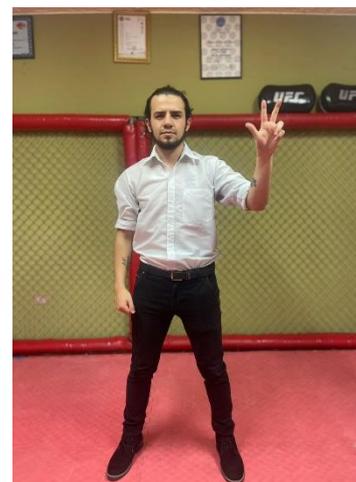
Official Warning: Amonestación oficial



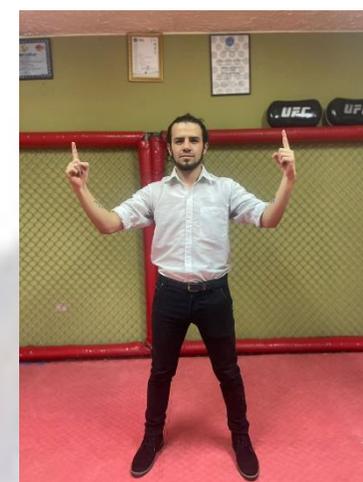
One point: un punto



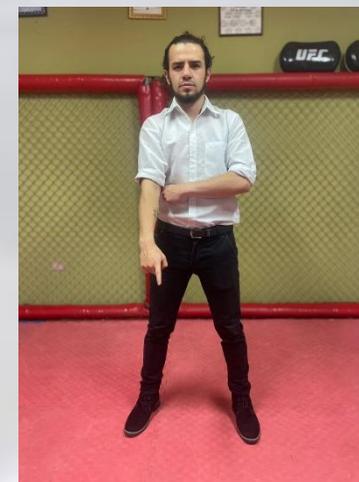
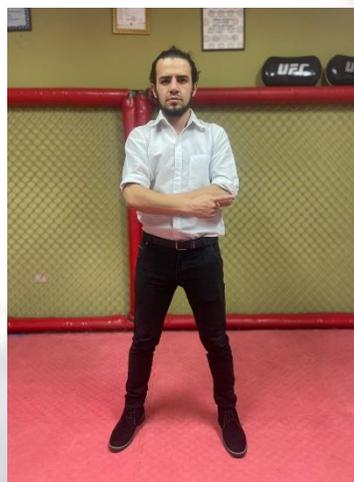
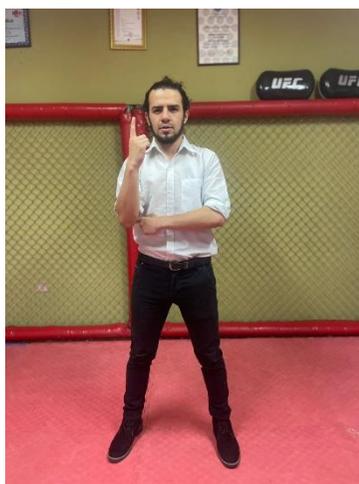
Two points: dos puntos



Three points: tres puntos



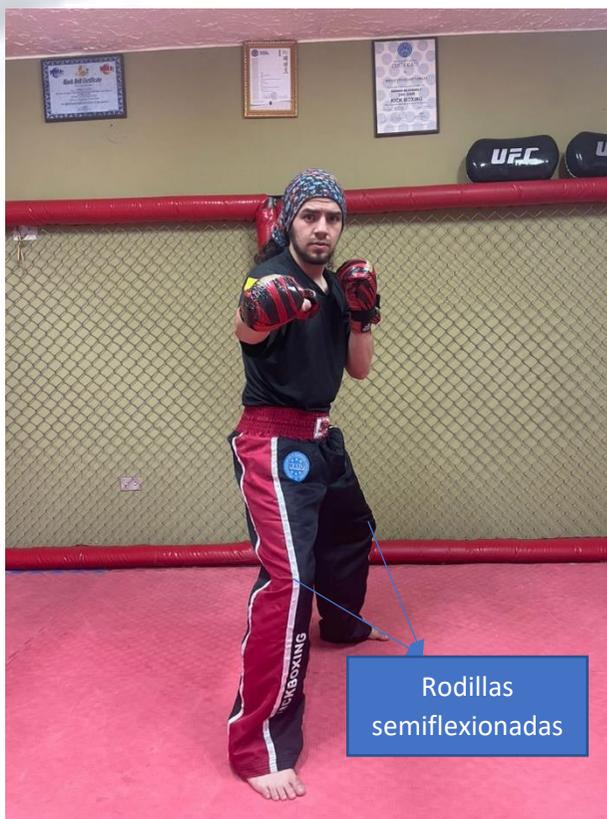
One point: un punto para  
ambas esquinas



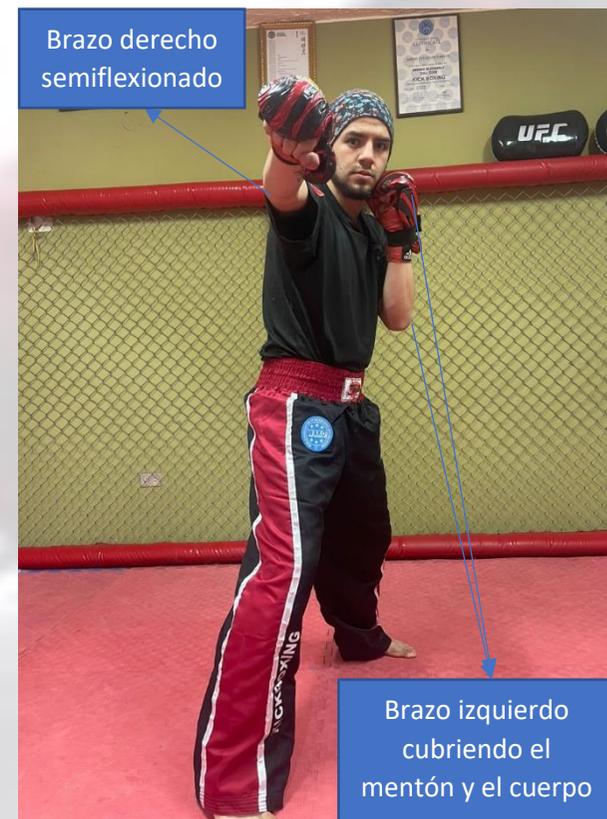
First minus point: gesticulación para restar un punto.

## Fundamentos Técnicos Permitidos

### Guardia



Cuando hablamos de la guardia en la modalidad de point fighting nos concentramos en la pierna dominante, por lo cual, se debe ubicar la pierna y mano en la parte delantera, lo que permitirá que el competidor tenga un mejor dominio de las técnicas tanto de mano como de pie.



## Técnicas de ataque de Mano

### Direct (Golpes directos/rectos)

### Jab (Golpe recto con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del jab hacia la zona de impacto superior (cabeza)



Ejecución del jab hacia la zona de impacto inferior (torso)

## Cross (Golpe recto con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del cross hacia la zona de impacto superior (cabeza)



Ejecución del cross hacia la zona de impacto inferior (torso)

## Uppercut (Golpes de gancho)

### Right Uppercut (Golpe de gancho con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso)

## Left Uppercut (Golpe de gancho con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso)

## Hook (Golpes cruzados)

### Right Hook (Golpe cruzado con derecha dirigido a la cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza)

## Left Hook (Golpe cruzado con izquierda dirigido a la cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza)

## Backfist/Golpe de revés

### Backfist (Golpe de revés dirigido a la cabeza)



Ejecución del backfist hacia la zona de impacto superior (cabeza)

## Técnicas de ataque de piernas

### Front kick (patada frontal)



Ejecución de la front kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Side kick(patada lateral)



Ejecución de la side kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Roundhouse kick (patada circular)



Ejecución de la roundhouse kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Hook kick (patada de gancho solo con la planta del pie)



Ejecución de la hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Crescent kick(patada creciente/ascendente )



Ejecución de la crescent kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Axe kick (patada de hacha solo con la planta del pie)



Ejecución de la axe kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Spinning back kick(patada de giro hacia atrás)



Ejecución de la spinning back kick hacia la zona de impacto de la cabeza (también se puede ejecutar al cuerpo).

## Spinning Wheel kick/ Spinning hook kick (patada de giro con gancho solo con la planta del pie)



Ejecución de la spinning wheel kick/ spinning hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Jump kicks(patadas con salto)

### Jumping Front kick(Patada frontal con salto)



Ejecución de la jumping front kick la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Jumping Roundhouse kick (Patada circular con salto)



Ejecución de la jumping roundhouse kick la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Técnicas de defensa

### Técnicas de defensa de mano

#### Bloqueo en guardia

#### Bloqueo del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque jab & cross dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del jab & cross dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque jab, cross dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del hook dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque hook dirigido a la cabeza.

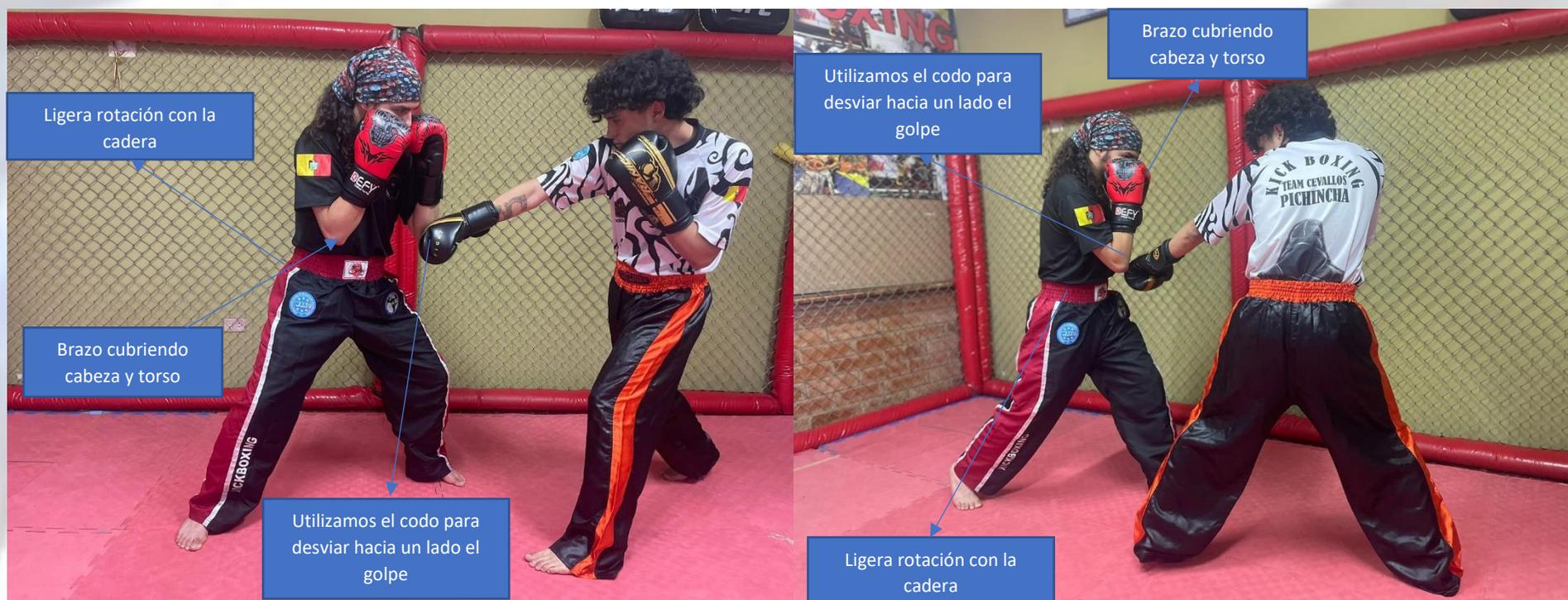
## Desvío técnicas de mano

### Desvío del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Desvío de la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Desvió del jab & cross dirigido hacia el cuerpo

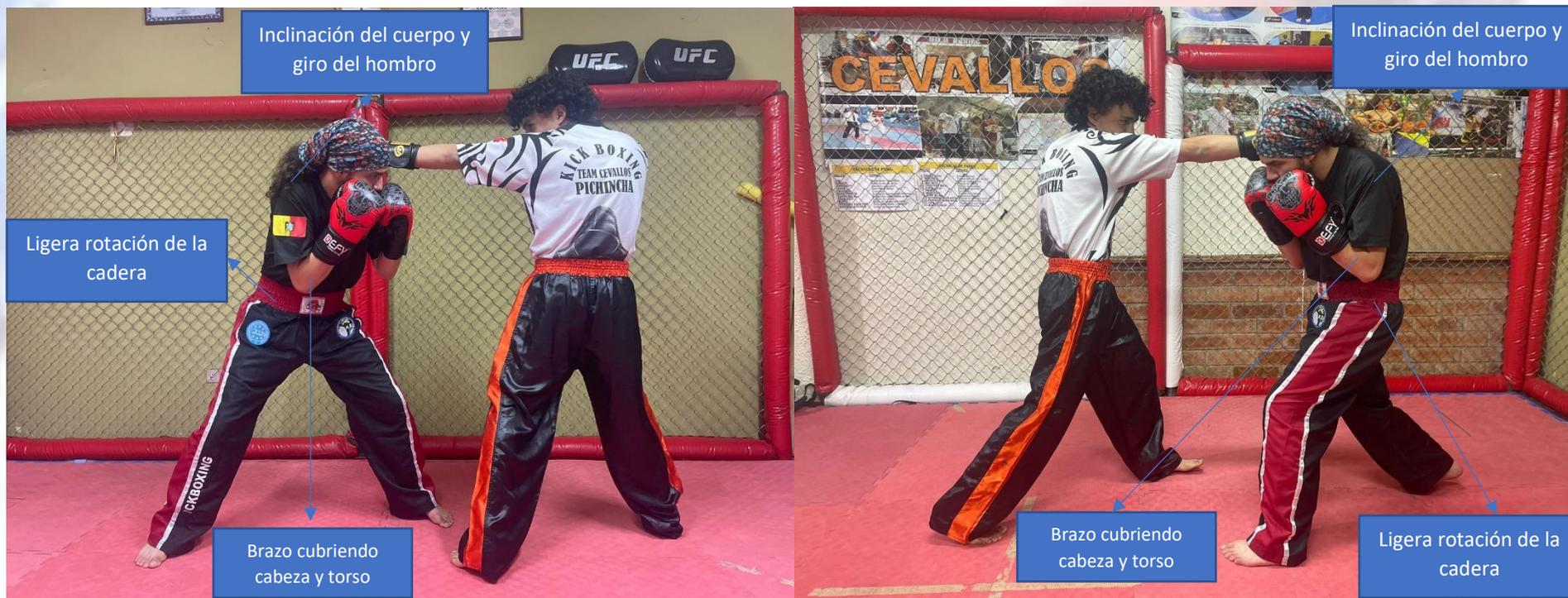


Desvió de la técnica de ataque del jab & cross dirigido al cuerpo.

## Técnicas de esquivo

### Slip

### Slip aplicado en la técnica de ataque jab & cross



Slip aplicado en la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Roll

### Roll aplicado en la técnica de ataque hook



Roll aplicado en la técnica de hook dirigido a la cabeza.

## Bending

### Bending aplicado en la técnica de ataque de pierna roundhouse kick



Bending aplicado en la técnica de roundhouse kick dirigido a la cabeza.

## Táctica

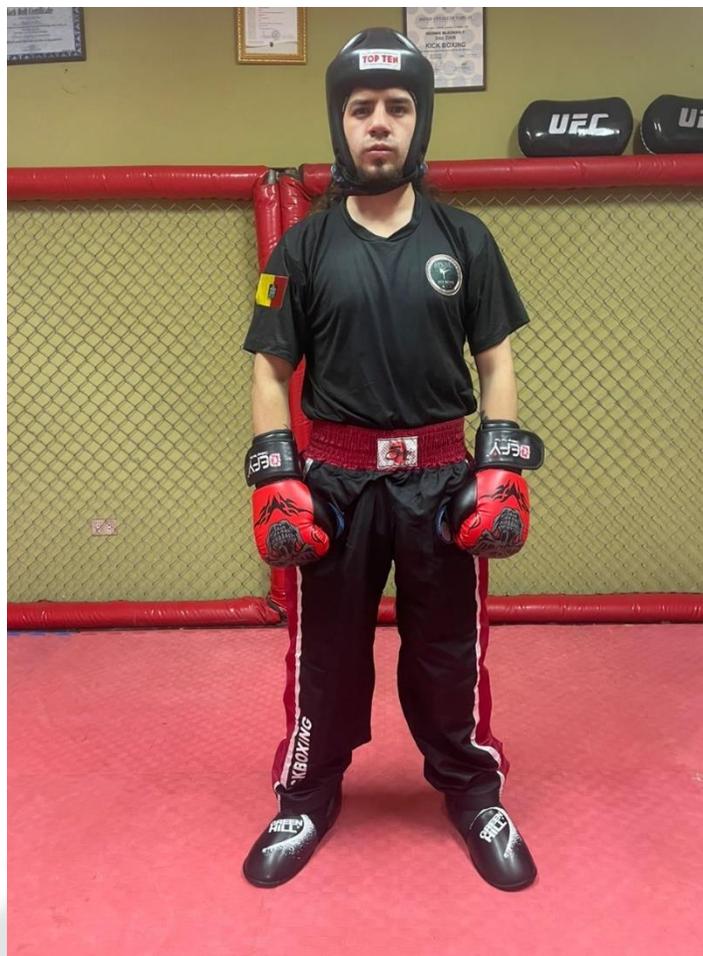
### Blitz



El blitz es una combinación de varias técnicas el cual consiste en avanzar y ejecutar la técnica del backfist seguido por la técnica del cross dirigido a la cabeza o al cuerpo. Se enfatiza mucho en la pierna delantera(mayor parte del peso sobre la misma).

# **MODALIDAD DE LIGHT CONTACT**

## Indumentaria e implantación de competencia



Uso obligatorio de cabezal abierto. (Sin rejillas, ni pómulos para todas las categorías)



Cabezal



Bucal



Vendas



Guantes



Inguinal



Espinillera  
Canillera



Zapatón

## **Reglamentación fundamental. (Reglas generales de la modalidad, comandos y gesticulaciones por parte del cuerpo de árbitros)**

### **Reglas para tomar en cuenta en la modalidad de light contact**

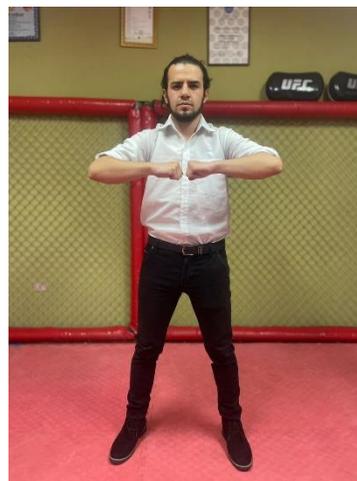
- 📌 Los puntos serán otorgados si la técnica ejecutada sea de mano o pie este proyectada e impacta de manera limpia y contralada a una zona permitida (cabeza: la cara, frente, parte posterior y parte lateral; Torso la parte frontal y lateral; Pies únicamente para la técnica de barrida).
- 📌 Debe existir retracción de la técnica ejecutada, ya sea de mano o de pie.
- 📌 No debe existir exceso de contacto en el momento de la ejecución en cualquiera de las técnicas.
- 📌 La técnica debe ser ejecutada con equilibrio, ya que si el competidor toca suelo por falta de equilibrio con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies, la técnica quedara anulada.
- 📌 No se puede hablar durante un combate únicamente si el referee lo solicita.

- 🚫 No debe existir conducta antideportiva.
- 🚫 No se puede escupir el protector bucal.
- 🚫 Hay que recordar que solo existen 4 amonestaciones oficiales (Official Warning) durante todo el combate.
- 🚫 Las vendas son obligatorias.
- 🚫 Solo se deben ejecutar las técnicas permitidas tanto de mano como de pie.
- 🚫 Cuando el referee mencione el comando “break”, inmediatamente se deberá dar un paso hacia atrás y retomar el combate sin necesidad de un comando.
- 🚫 No se puede atacar usando el talón.
- 🚫 No se puede atacar usando la espinilla.

## Comandos y gesticulaciones



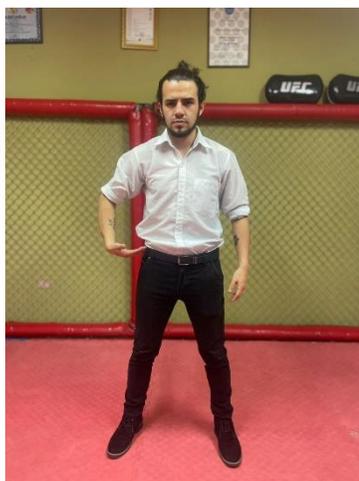
Fight/Stop: Da inicio o detiene la pelea



Shake hands: chocar guantes con el oponente



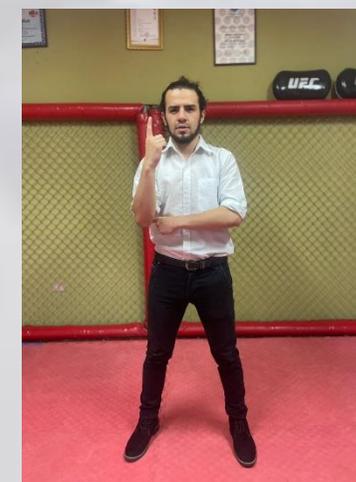
Stop the time: se detiene el tiempo



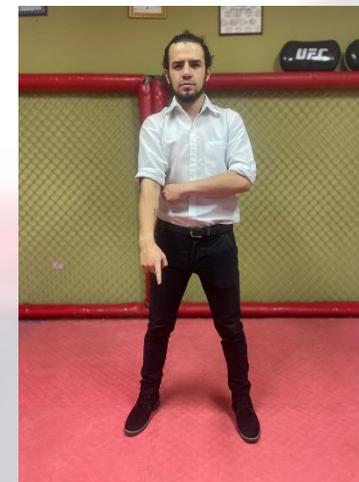
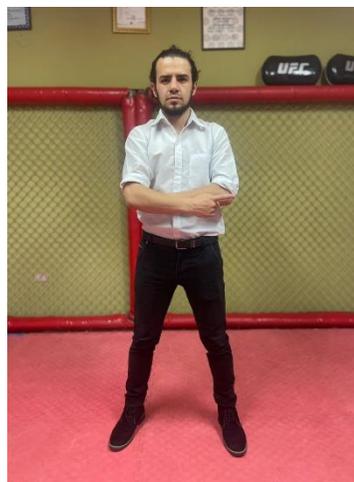
No grabbing the leg: no agarrar la pierna



Disqualification: descalificación



Official Warning: Amonestación oficial



First minus point: gesticulación para restar un punto.



KO/TKO

## Fundamentos Técnicos Permitidos

### Guardia

Cuando hablamos de la guardia en la modalidad de light contact nos concentramos en la mano dominante, por lo cual, se debe ubicar la pierna y mano en la parte trasera, lo que permitirá que el competidor tenga un mejor control al momento de ejecutar combinaciones técnicas.



## Técnicas de ataque de Mano

### Direct (Golpes directos/rectos)

### Jab (Golpe recto con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del jab hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del jab hacia la zona de impacto inferior.

## Cross (Golpe recto con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del cross hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del cross hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Uppercut (Golpes de gancho)

### Left Uppercut (Golpe de gancho con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Right Uppercut (Golpe de gancho con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Hook (Golpes cruzados)

### Left Hook (Golpe cruzado con izquierda dirigido a la cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).

## Right Hook (Golpe cruzado con derecha dirigido a la cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).

## Técnicas de ataque de piernas

### Front kick (patada frontal)



Ejecución de la front kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Side kick(patada lateral)



Ejecución de la side kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Roundhouse kick (patada circular)



Ejecución de la roundhouse kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Hook kick (patada de gancho solo con la planta del pie)



Ejecución de la hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Crescent kick(patada creciente/ascendente )



Ejecución de la crescent kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Axe kick (patada de hacha solo con la planta del pie)



Ejecución de la axe kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Spinning back kick(patada de giro hacia atrás)



Ejecución de la spinning back kick hacia la zona de impacto de la cabeza (también se puede ejecutar al cuerpo).

## Spinning Wheel kick/ Spinning hook kick (patada de giro con gancho solo con la planta del pie)



Ejecución de la spinning wheel kick/ spinning hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Jump kicks(patadas con salto)

### Jumping Front kick(Patada frontal con salto)



Ejecución de la jumping front kick la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Jumping Roundhouse kick (Patada circular con salto)



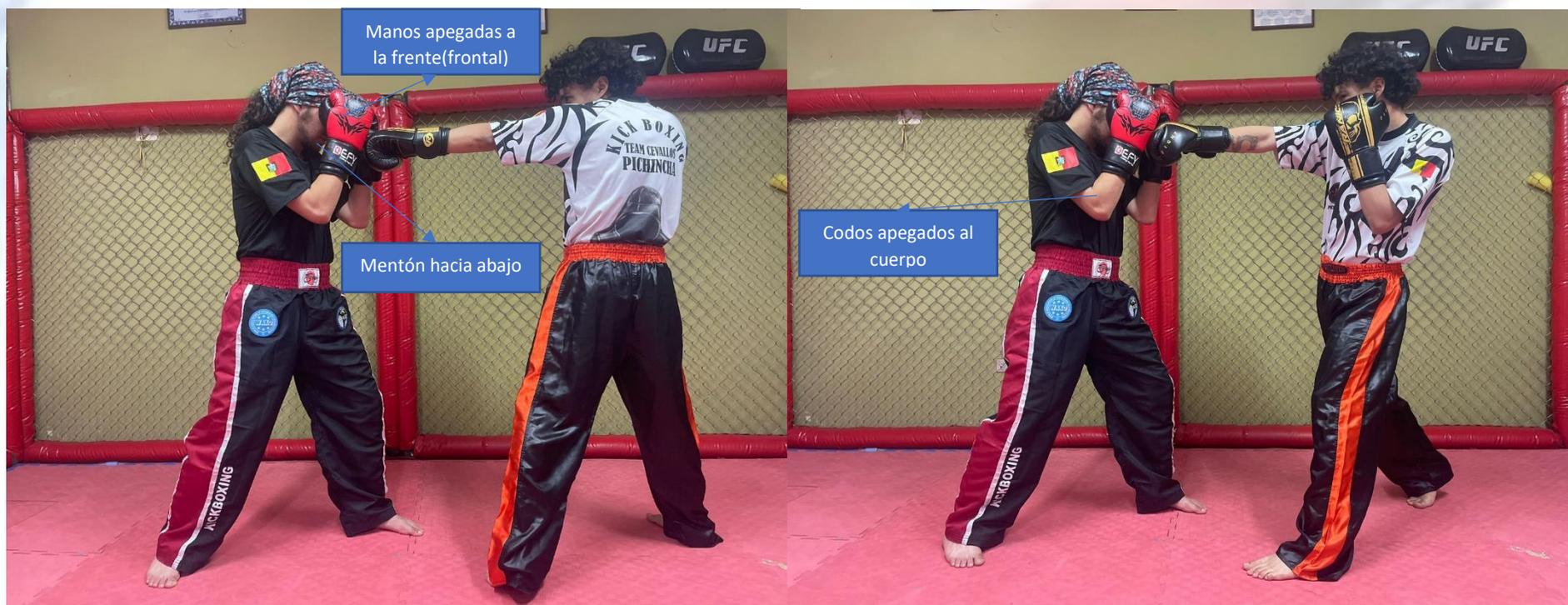
Ejecución de la jumping roundhouse kick la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Técnicas de defensa

### Técnicas de defensa de mano

### Bloqueo en guardia

### Bloqueo del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque jab & cross dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del jab & cross dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque jab & cross dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del hook dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque hook dirigido a la cabeza.

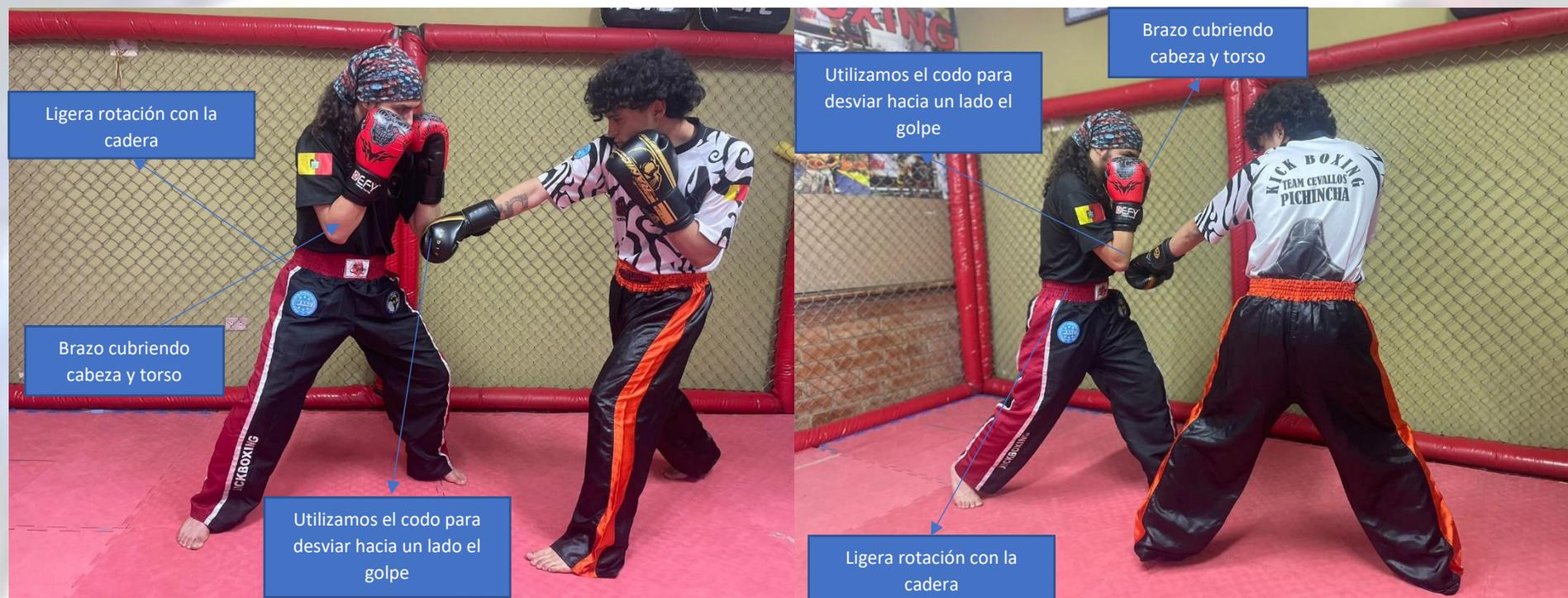
## Desvió técnicas de mano

### Desvió del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Desvió de la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Desvió del jab & cross dirigido hacia el cuerpo

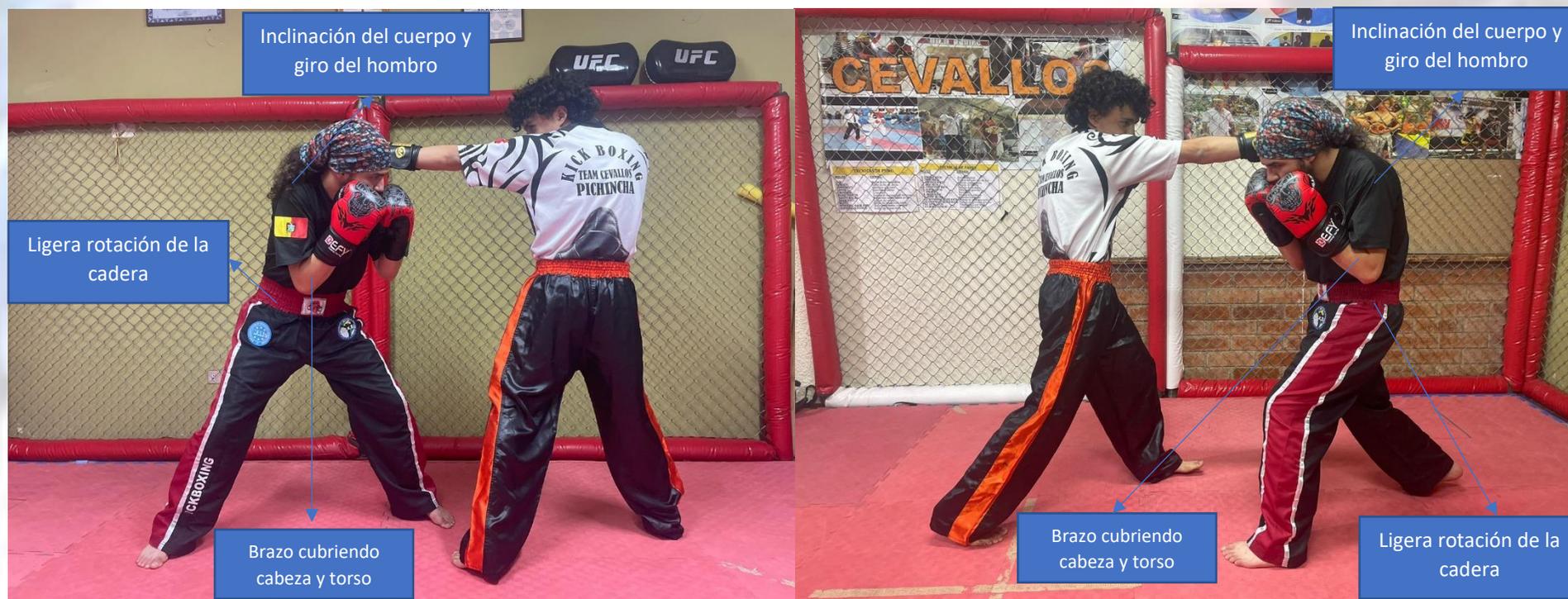


Desvió de la técnica de ataque del jab & cross dirigido al cuerpo.

## Técnicas de esquite

### Slip

#### Slip aplicado en la técnica de ataque jab & cross



Slip aplicado en la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Roll

### Roll aplicado en la técnica de ataque hook



Roll aplicado en la técnica de hook dirigido a la cabeza

## Bending

### Bending aplicado en la técnica de ataque de pierna roundhouse kick



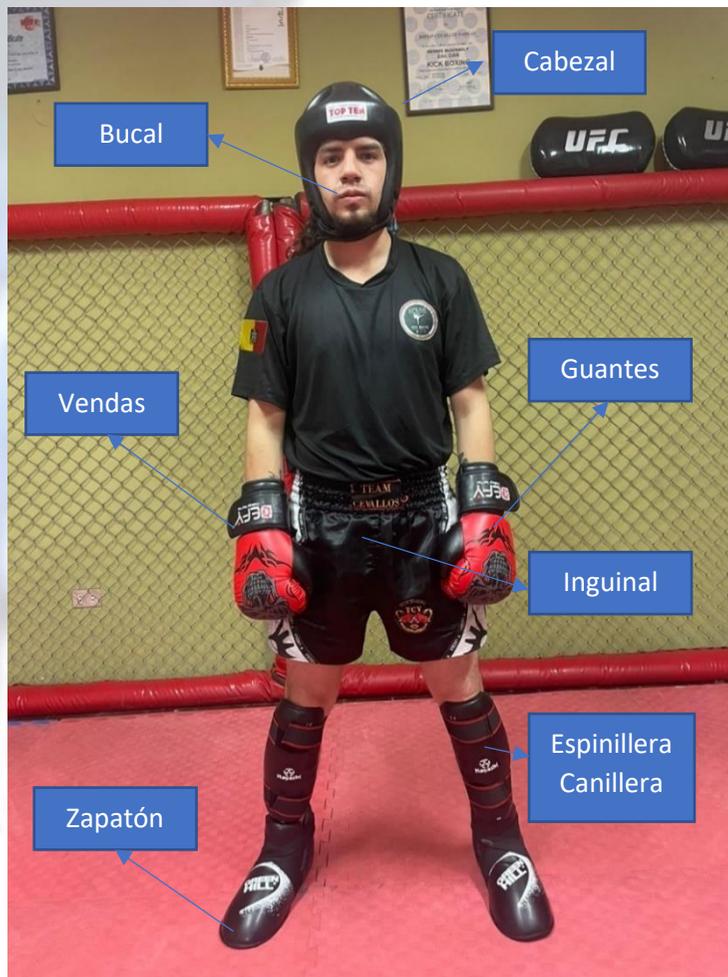
Bending aplicado en la técnica de roundhouse kick dirigido a la cabeza.

# **MODALIDAD DE KICK LIGHT**

## Indumentaria e implantación de competencia



Uso obligatorio de cabezal abierto. (Sin rejillas, ni pómulos para todas las categorías)



Cabezal



Bucal



Vendas



Guantes



Inguinal



Espinillera  
Canillera



Zapatón

## **Reglamentación fundamental. (Reglas generales de la modalidad, comandos y gesticulaciones por parte del cuerpo de árbitros)**

### **Reglas para tomar en cuenta en la modalidad de kick light**

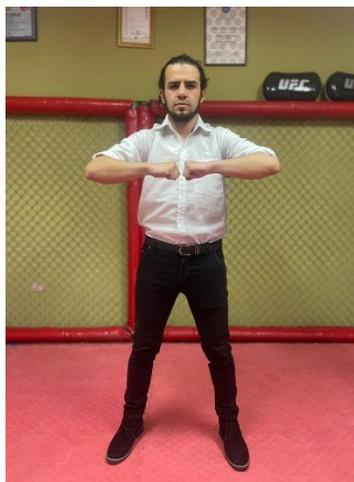
- 🥋 Los puntos serán otorgados si la técnica ejecutada sea de mano o pie este proyectada e impacta de manera limpia y contralada a una zona permitida (cabeza: la cara, frente, parte posterior y parte lateral; Torso la parte frontal y lateral; Piernas: Muslo, parte interna, parte externa y parte trasera; Pies únicamente para la técnica de barrida).
- 🥋 Debe existir retracción de la técnica ejecutada, ya sea de mano o de pie.
- 🥋 No debe existir exceso de contacto en el momento de la ejecución en cualquiera de las técnicas.
- 🥋 La técnica debe ser ejecutada con equilibrio, ya que si el competidor toca suelo por falta de equilibrio con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies, la técnica quedara anulada.

- 🚫 No se puede hablar durante un combate únicamente si el referee lo solicita.
  
- 🚫 No debe existir conducta antideportiva.
  
- 🚫 No se puede escupir el protector bucal.
  
- 🚫 Hay que recordar que solo existen 4 amonestaciones oficiales (Official Warning) durante todo el combate.
  
- 🚫 Las vendas son obligatorias.
  
- 🚫 Solo se deben ejecutar las técnicas permitidas tanto de mano como de pie.
  
- 🚫 Cuando el referee mencione el comando “break”, inmediatamente se deberá dar un paso hacia atrás y retomar el combate sin necesidad de un comando.
  
- 🚫 No se puede atacar usando el talón ni la espinilla.

## Comandos y gesticulaciones



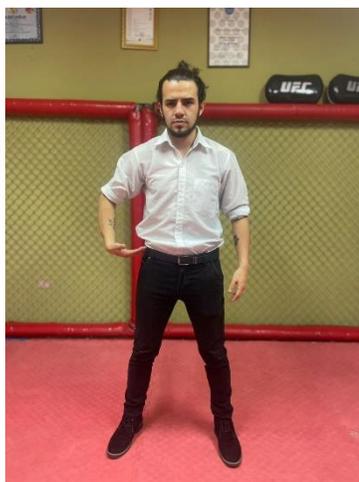
Fight/Stop: Da inicio o detiene la pelea



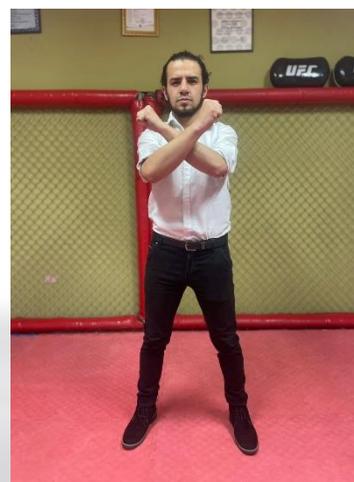
Shake hands: chocar guantes con el oponente



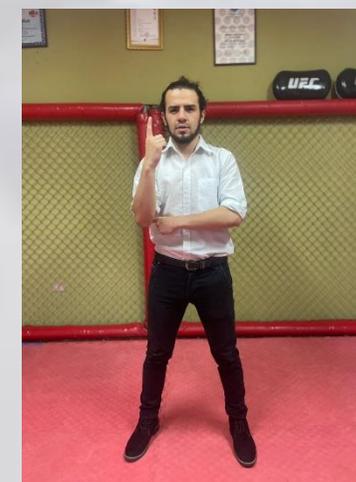
Stop the time: se detiene el tiempo



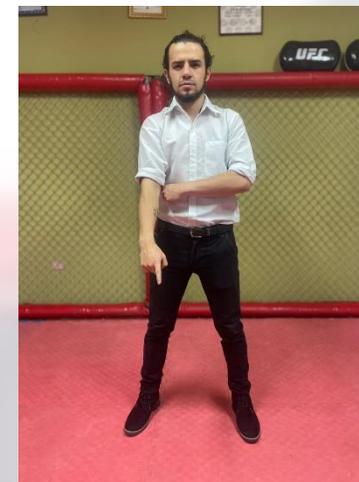
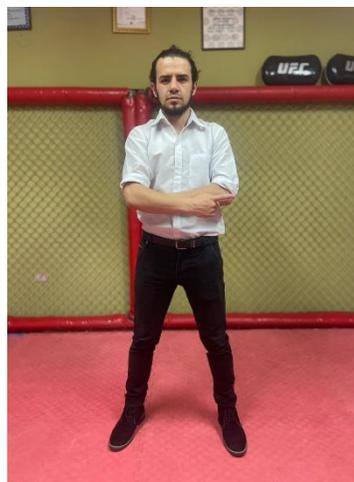
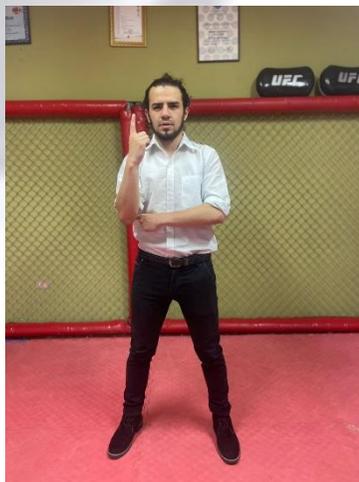
No grabbing the leg: no agarrar la pierna



Disqualification: descalificación



Official Warning: Amonestación oficial



First minus point: gesticulación para restar un punto.

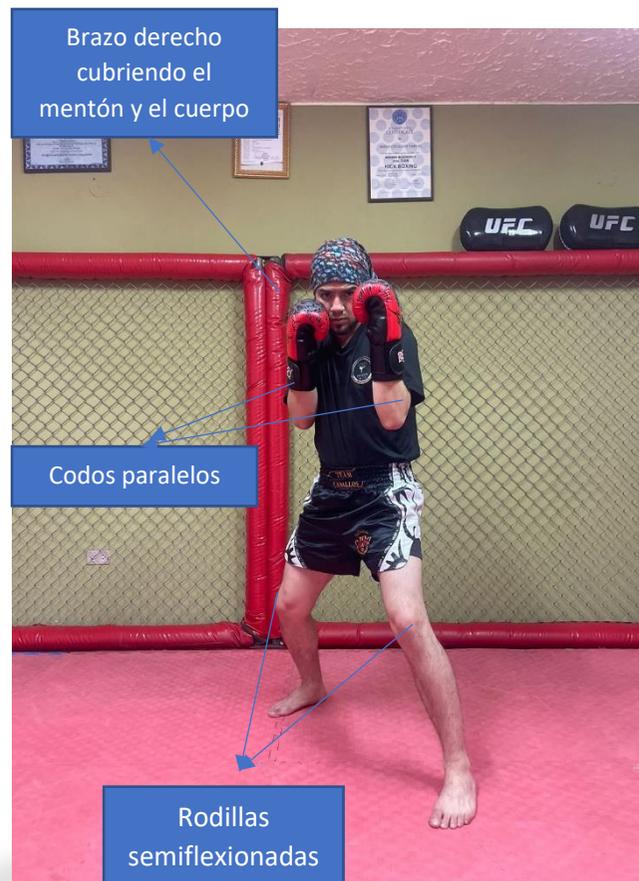


KO/TKO

## Fundamentos Técnicos Permitidos

### Guardia

Cuando hablamos de la guardia en la modalidad de kick light nos concentramos en la mano dominante, por lo cual, se debe ubicar la pierna y mano en la parte trasera, lo que permitirá que el competidor tenga un mejor control al momento de ejecutar combinaciones técnicas.



## Técnicas de ataque de Mano

### Direct (Golpes directos/rectos)

### Jab (Golpe recto con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)

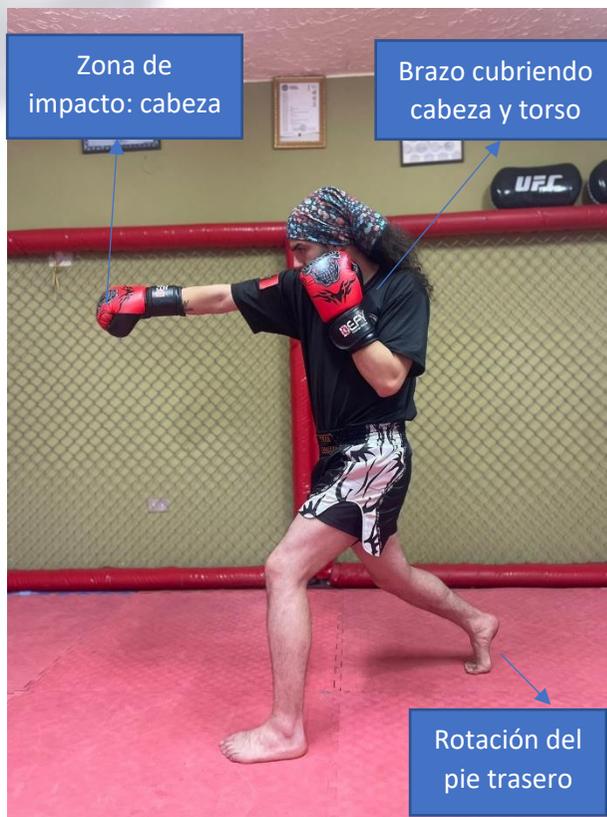


Ejecución del jab hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del jab hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Cross (Golpe recto con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del cross hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del cross hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Uppercut (Golpes de gancho)

### Left Uppercut (Golpe de gancho con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Right Uppercut (Golpe de gancho con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Hook (Golpes cruzados)

### Left Hook (Golpe cruzado con izquierda dirigido a la cabeza)

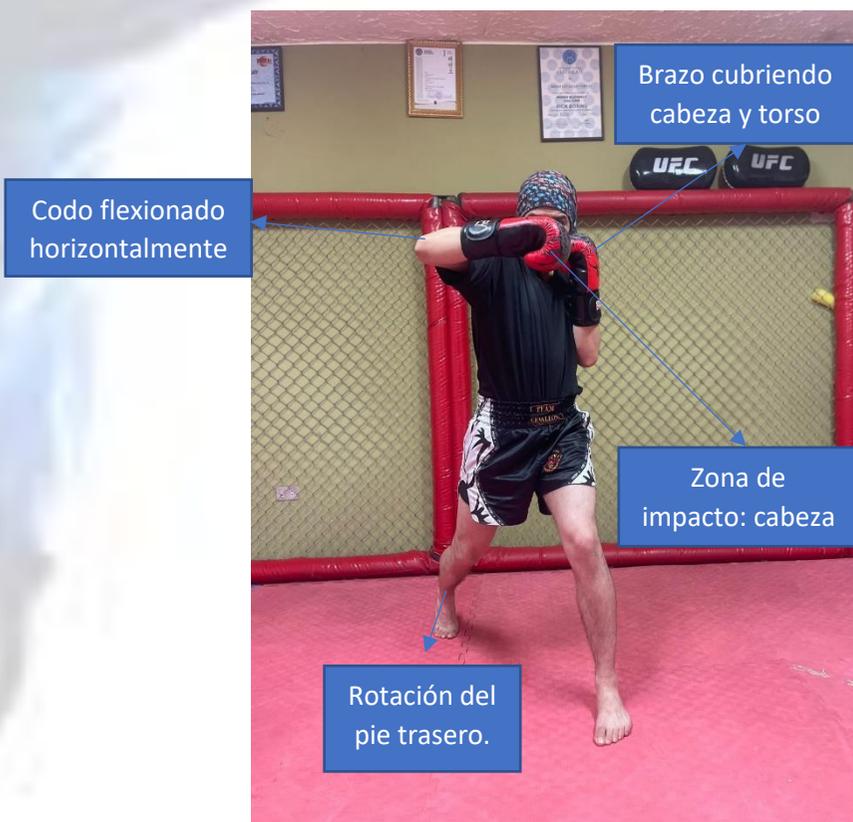


Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).

## Right Hook (Golpe cruzado con derecha dirigido a la cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).

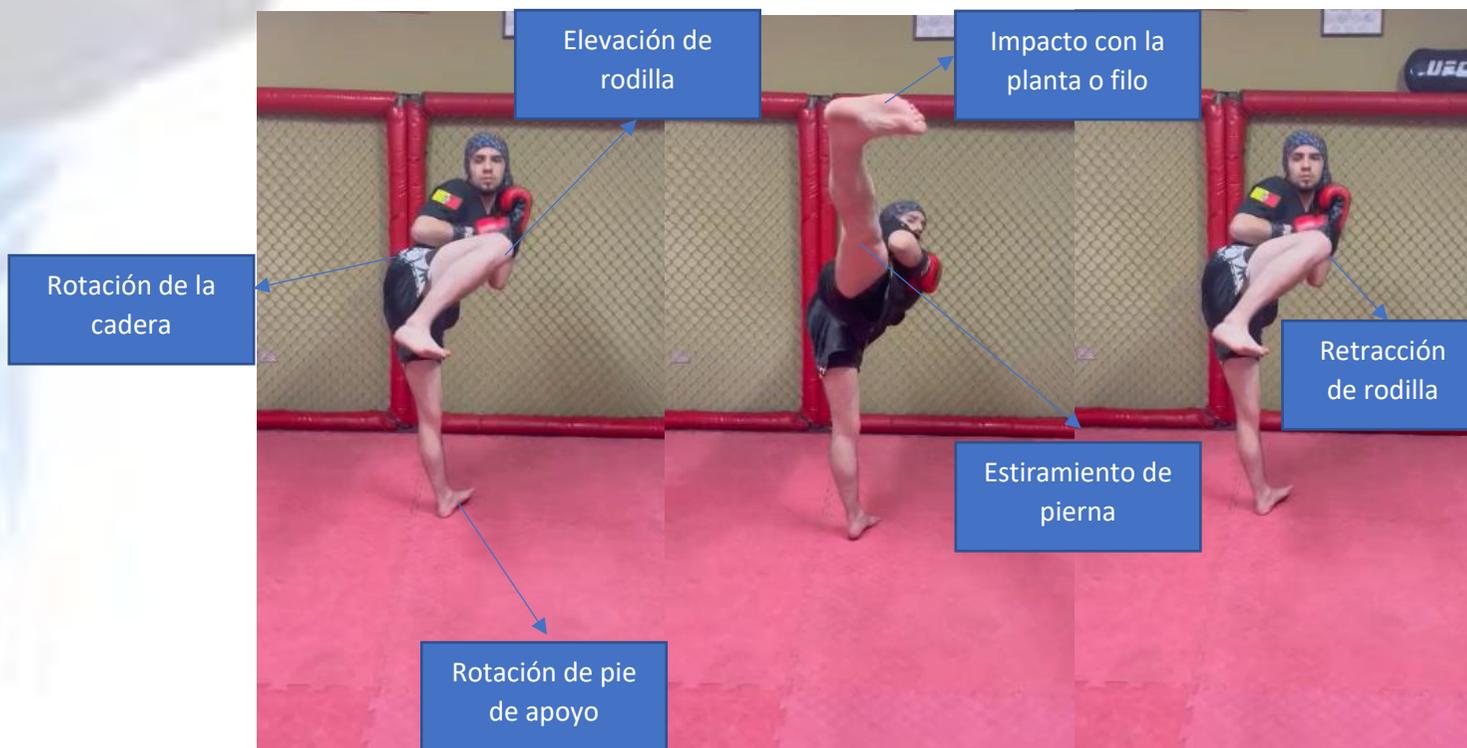
## Técnicas de ataque de piernas

### Front kick (patada frontal)



Ejecución de la front kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Side kick(patada lateral)



Ejecución de la side kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Roundhouse kick (patada circular)



Ejecución de la roundhouse kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Hook kick (patada de gancho solo con la planta del pie)



Ejecución de la hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Crescent kick(patada creciente/ascendente )



Ejecución de la crescent kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Axe kick (patada de hacha solo con la planta del pie)



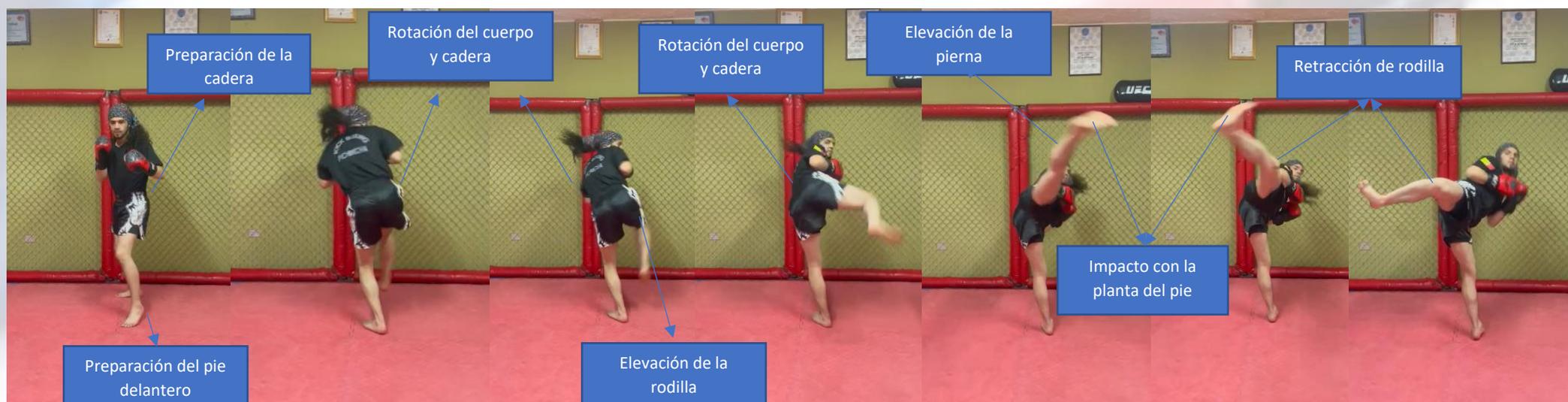
Ejecución de la axe kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Spinning back kick(patada de giro hacia atrás)



Ejecución de la spinning back kick hacia la zona de impacto de la cabeza (también se puede ejecutar al cuerpo).

## Spinning Wheel kick/ Spinning hook kick (patada de giro con gancho solo con la planta del pie)



Ejecución de la spinning wheel kick/ spinning hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Low kick (Patada baja)



Ejecución de la low kick hacia la pierna.

## Jump kicks(patadas con salto)

### Jumping Front kick(Patada frontal con salto)



Ejecución de la jumping front kick la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Jumping Roundhouse kick (Patada circular con salto)



Ejecución de la jumping roundhouse kick la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Técnicas de defensa

### Técnicas de defensa de mano

### Bloqueo en guardia

### Bloqueo del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque jab & cross dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del jab & cross dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque jab, cross dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del hook dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque hook dirigido a la cabeza.

## Desvío técnicas de mano

### Desvío del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Desvío de la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Desvío del jab & cross dirigido hacia el cuerpo



Desvió de la técnica de ataque del jab & cross dirigido al cuerpo.

## Técnicas de esquivar

### Slip

#### Slip aplicado en la técnica de ataque jab & cross



Slip aplicado en la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Roll

### Roll aplicado en la técnica de ataque hook



Roll aplicado en la técnica de hook dirigido a la cabeza

## Bending

### Bending aplicado en la técnica de ataque de pierna roundhouse kick



Bending aplicado en la técnica de roundhouse kick dirigido a la cabeza.

## Técnicas de defensa de pie (Check)

### Check aplicado en la técnica de ataque de pierna low kick



Check aplicado en la técnica de low kick dirigida a la pierna.

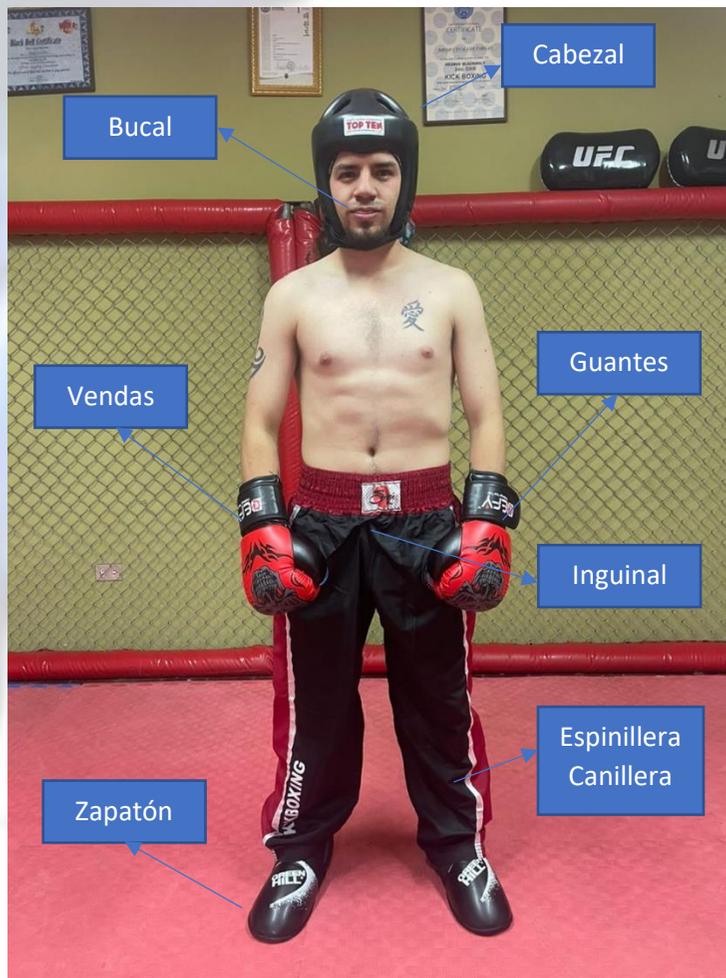
# **MODALIDAD DE RING**

# MODALIDAD DE FULL CONTACT

## Indumentaria e implantación de competencia



Uso obligatorio de cabezal abierto. (Sin rejillas, ni pómulos para todas las categorías)



Cabezal



Bucal



Vendas



Guantes



Inguinal



Espinillera  
Canillera



Zapatón

## **Reglamentación fundamental. (Reglas generales de la modalidad, comandos y gesticulaciones por parte del cuerpo de árbitros)**

### **Reglas para tomar en cuenta en la modalidad de light contact**

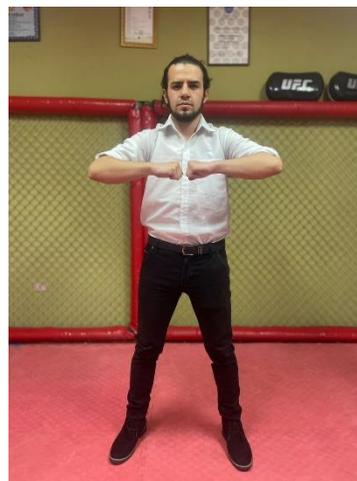
- 📌 Los puntos serán otorgados si la técnica ejecutada sea de mano o pie este proyectada e impacta de manera limpia y con todo el poder a una zona permitida (cabeza: la cara, frente, parte posterior y parte lateral; Torso la parte frontal y lateral; Pies únicamente para la técnica de barrida).
- 📌 Debe existir retracción de la técnica ejecutada, ya sea de mano o de pie.
- 📌 La técnica debe ser ejecutada con plena potencia.
- 📌 La técnica debe ser ejecutada con equilibrio, ya que si el competidor toca suelo por falta de equilibrio con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies, la técnica quedara anulada.
- 📌 No se puede hablar durante un combate únicamente si el referee lo solicita.

- 🚫 No debe existir conducta antideportiva.
- 🚫 No se puede escupir el protector bucal.
- 🚫 Hay que recordar que solo existen 4 amonestaciones oficiales (Official Warning) durante todo el combate.
- 🚫 Las vendas son obligatorias.
- 🚫 Solo se deben ejecutar las técnicas permitidas tanto de mano como de pie.
- 🚫 Cuando el referee mencione el comando “break”, inmediatamente se deberá dar un paso hacia atrás y retomar el combate sin necesidad de un comando.
- 🚫 Se puede atacar usando el talón.
- 🚫 Se puede atacar usando la espinilla.

## Comandos y gesticulaciones



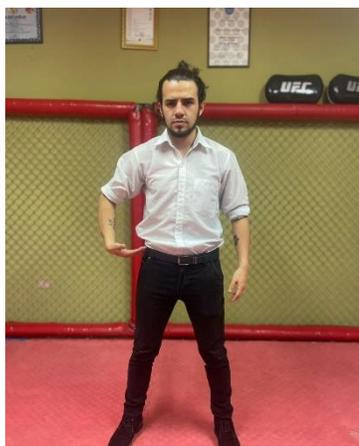
Fight/Stop: Da inicio o detiene la pelea



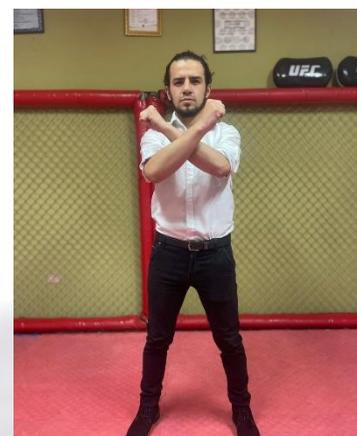
Shake hands: chocar guantes con el oponente



Stop the time: se detiene el tiempo



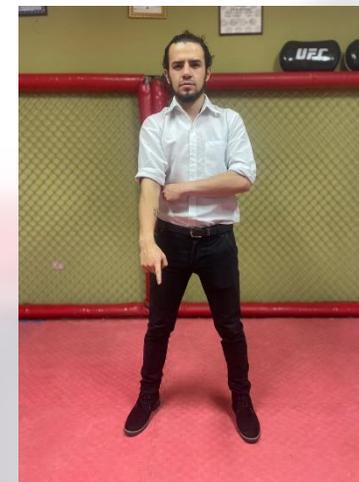
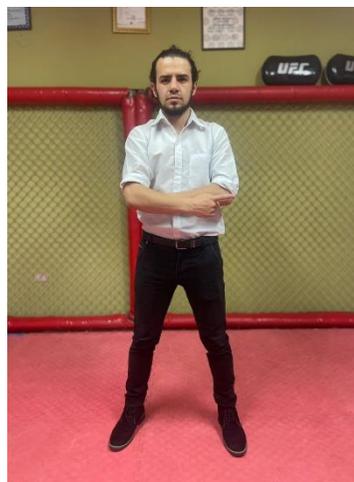
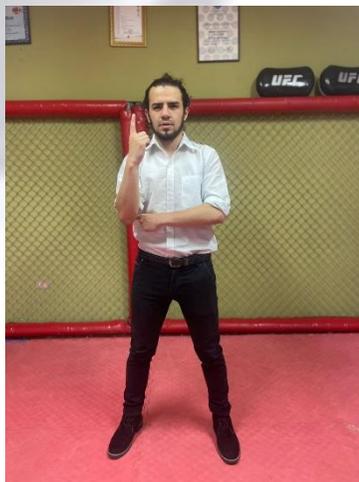
No grabbing the leg: no agarrar la pierna



Disqualification: descalificación



Official Warning: Amonestación oficial



First minus point: gesticulación para restar un punto.



KO/TKO

## Fundamentos Técnicos Permitidos

### Guardia

Cuando hablamos de la guardia en la modalidad de full contact nos concentramos en la mano dominante, por lo cual, se debe ubicar la pierna y mano en la parte trasera, lo que permitirá que el competidor tenga un mejor control al momento de ejecutar combinaciones técnicas.



## Técnicas de ataque de Mano

### Direct (Golpes directos/rectos)

### Jab (Golpe recto con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)

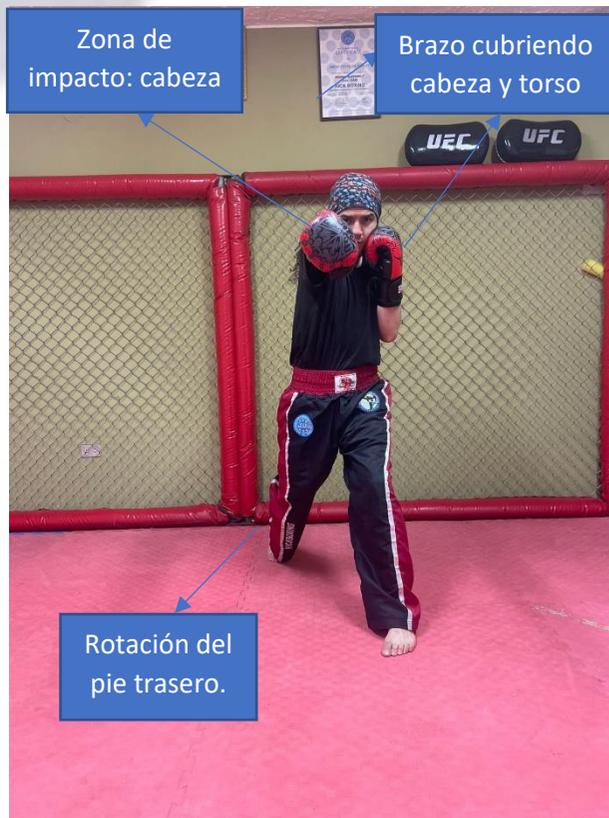


Ejecución del jab hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del jab hacia la zona de impacto inferior.

## Cross (Golpe recto con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del cross hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del cross hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Uppercut (Golpes de gancho)

### Left Uppercut (Golpe de gancho con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Right Uppercut (Golpe de gancho con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Hook (Golpes cruzados)

### Left Hook (Golpe cruzado con izquierda dirigido a la cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).

## Right Hook (Golpe cruzado con derecha dirigido a la cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).

## Técnicas de ataque de piernas

### Front kick (patada frontal)



Ejecución de la front kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Side kick(patada lateral)



Ejecución de la side kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Roundhouse kick (patada circular)



Ejecución de la roundhouse kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Hook kick (patada de gancho)



Ejecución de la hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Crescent kick(patada creciente/ascendente )



Ejecución de la crescent kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Axe kick (patada de hacha)



Ejecución de la axe kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Spinning back kick(patada de giro hacia atrás)



Ejecución de la spinning back kick hacia la zona de impacto de la cabeza (también se puede ejecutar al cuerpo).

## Spinning Wheel kick/ Spinning hook kick (patada de giro con gancho )



Ejecución de la spinning wheel kick/ spinning hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Jump kicks(patadas con salto)

### Jumping Front kick(Patada frontal con salto)



Ejecución de la jumping front kick la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Jumping Roundhouse kick (Patada circular con salto)



Ejecución de la jumping roundhouse kick la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Técnicas de defensa

### Técnicas de defensa de mano

### Bloqueo en guardia

### Bloqueo del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque jab & cross dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del jab & cross dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque jab & cross dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del hook dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque hook dirigido a la cabeza.

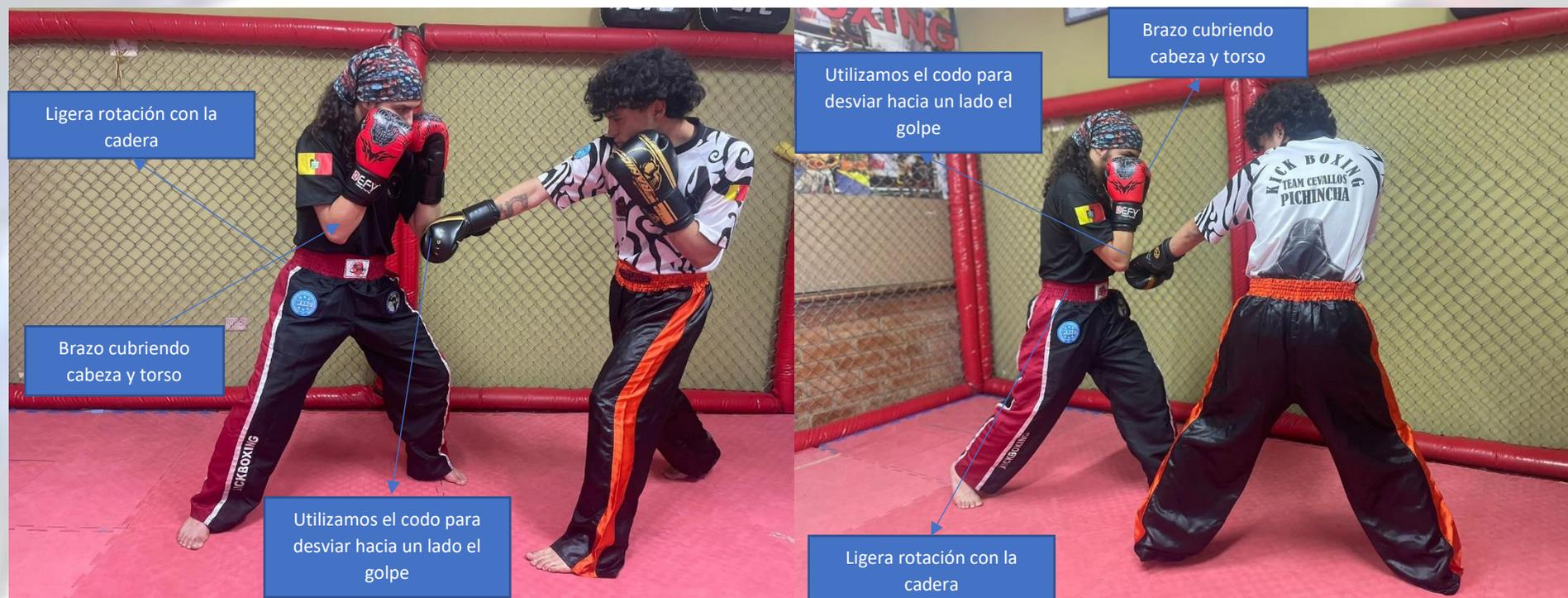
## Desvió técnicas de mano

### Desvió del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Desvió de la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Desvió del jab & cross dirigido hacia el cuerpo

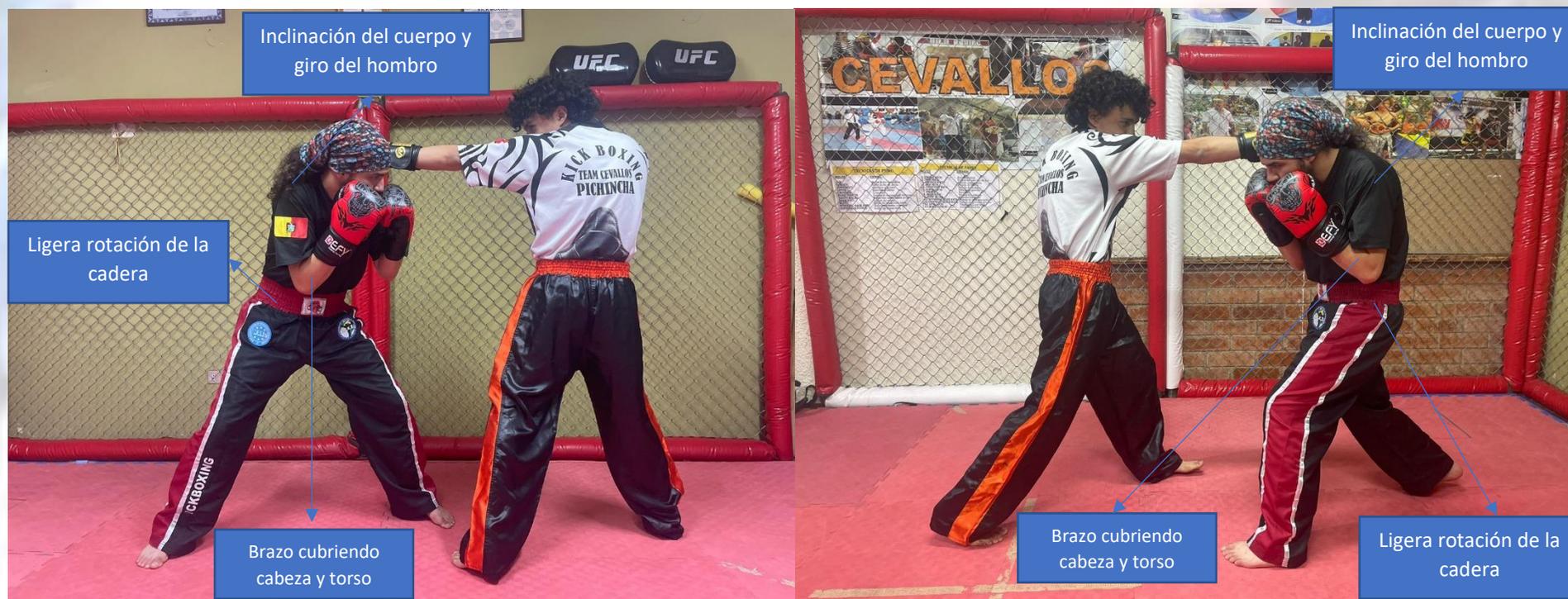


Desvió de la técnica de ataque del jab & cross dirigido al cuerpo.

## Técnicas de esquivar

### Slip

#### Slip aplicado en la técnica de ataque jab & cross



Slip aplicado en la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Roll

### Roll aplicado en la técnica de ataque hook



Roll aplicado en la técnica de hook dirigido a la cabeza

## Bending

### Bending aplicado en la técnica de ataque de pierna roundhouse kick



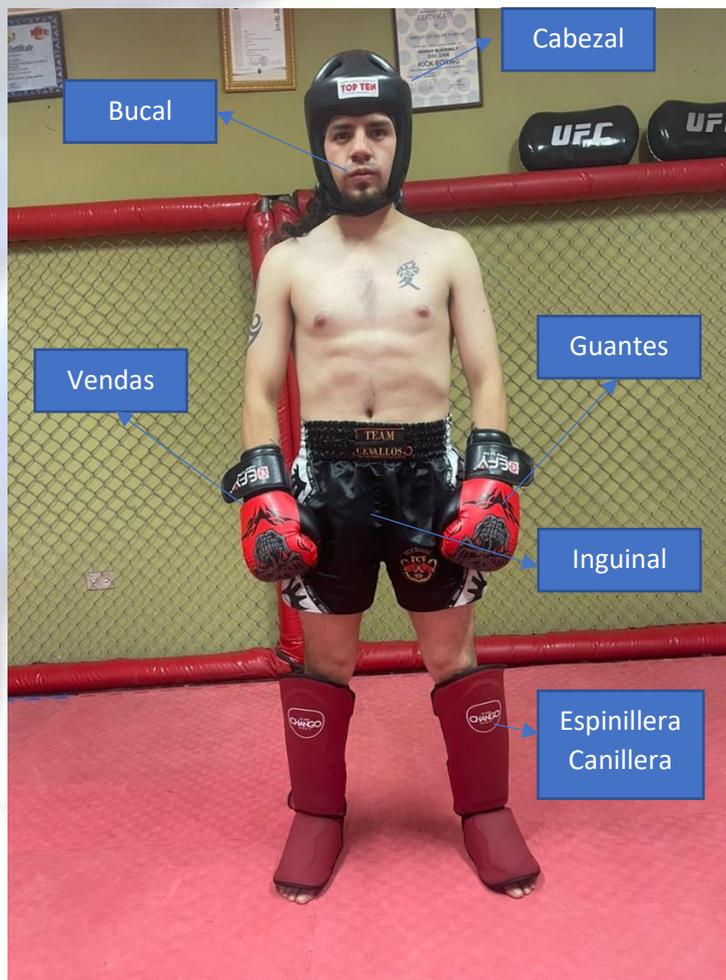
Bending aplicado en la técnica de roundhouse kick dirigido a la cabeza.

# **MODALIDAD DE LOW KICK**

## Indumentaria e implantación de competencia



Uso obligatorio de cabezal abierto. (Sin rejillas, ni pómulos para todas las categorías)



Cabezal



Bucal



Vendas



Guantes



Inguinal



Espinillera  
Canillera

## **Reglamentación fundamental. (Reglas generales de la modalidad, comandos y gesticulaciones por parte del cuerpo de árbitros)**

### **Reglas para tomar en cuenta en la modalidad de kick light**

🥊 Los puntos serán otorgados si la técnica ejecutada sea de mano o pie este proyectada e impacta de manera limpia y contralada a una zona permitida (cabeza: la cara, frente, parte posterior y parte lateral; Torso la parte frontal y lateral; Piernas: Muslo, parte interna, parte externa y parte trasera; Pies únicamente para la técnica de barrida).

🥊 Debe existir retracción de la técnica ejecutada, ya sea de mano o de pie.

🥊 La técnica debe ser ejecutada con plena potencia.

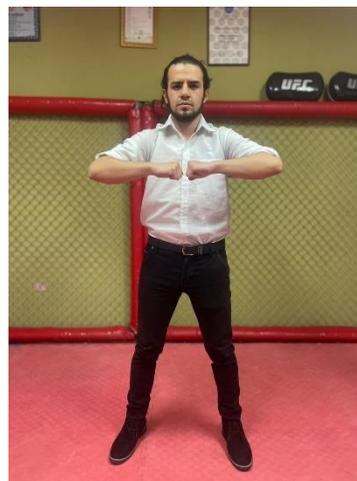
🥊 La técnica debe ser ejecutada con equilibrio, ya que si el competidor toca suelo por falta de equilibrio con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies, la técnica quedara anulada.

- 🚫 No se puede hablar durante un combate únicamente si el referee lo solicita.
  
- 🚫 No debe existir conducta antideportiva.
  
- 🚫 No se puede escupir el protector bucal.
  
- 🚫 Hay que recordar que solo existen 4 amonestaciones oficiales (Official Warning) durante todo el combate.
  
- 🚫 Las vendas son obligatorias.
  
- 🚫 Solo se deben ejecutar las técnicas permitidas tanto de mano como de pie.
  
- 🚫 Cuando el referee mencione el comando “break”, inmediatamente se deberá dar un paso hacia atrás y retomar el combate sin necesidad de un comando.
  
- 🚫 Se puede atacar usando el talón y la espinilla.

## Comandos y gesticulaciones



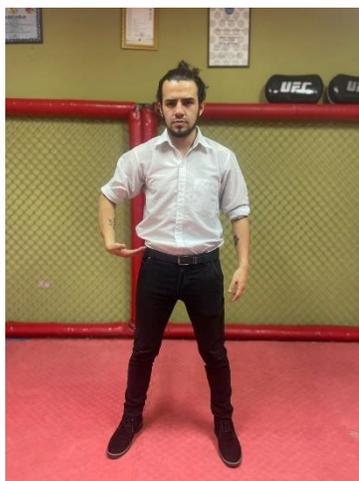
Fight/Stop: Da inicio o detiene la pelea



Shake hands: chocar guantes con el oponente



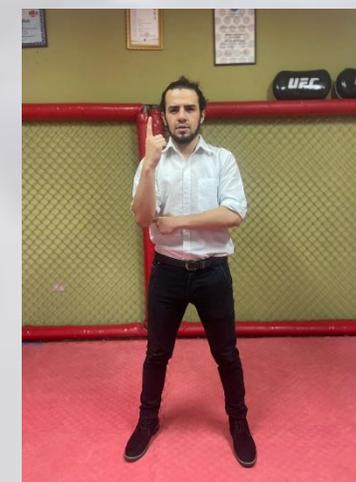
Stop the time: se detiene el tiempo



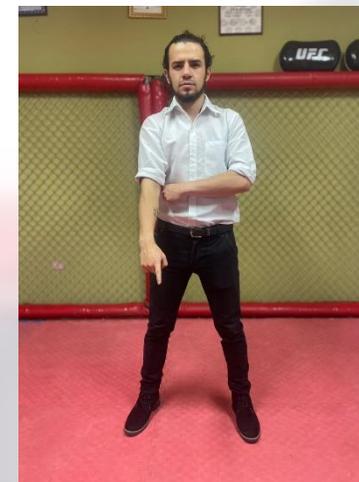
No grabbing the leg: no agarrar la pierna



Disqualification: descalificación



Official Warning: Amonestación oficial



First minus point: gesticulación para restar un punto.

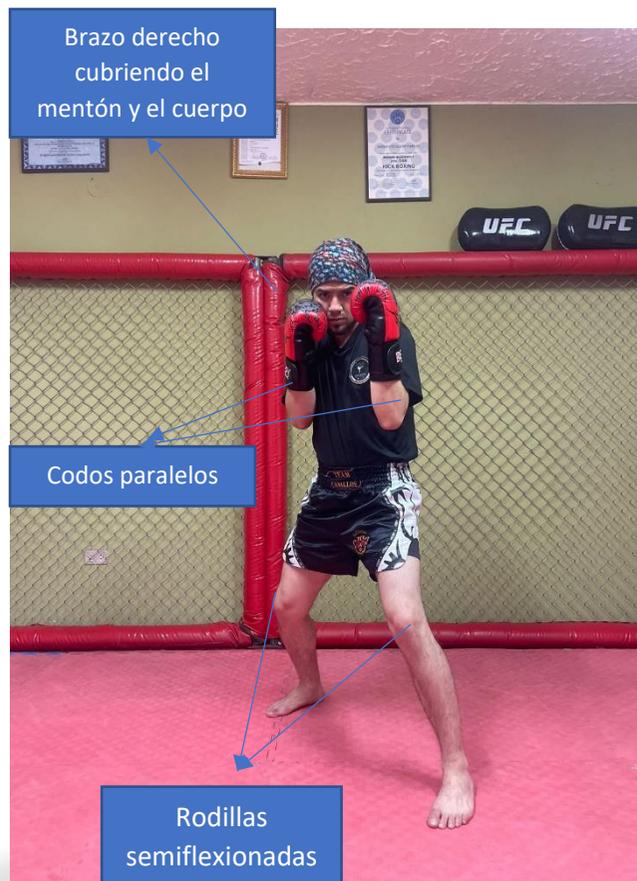


KO/TKO

## Fundamentos Técnicos Permitidos

### Guardia

Cuando hablamos de la guardia en la modalidad de low kick nos concentramos en la mano dominante, por lo cual, se debe ubicar la pierna y mano en la parte trasera, lo que permitirá que el competidor tenga un mejor control al momento de ejecutar combinaciones técnicas.



## Técnicas de ataque de Mano

### Direct (Golpes directos/rectos)

### Jab (Golpe recto con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)

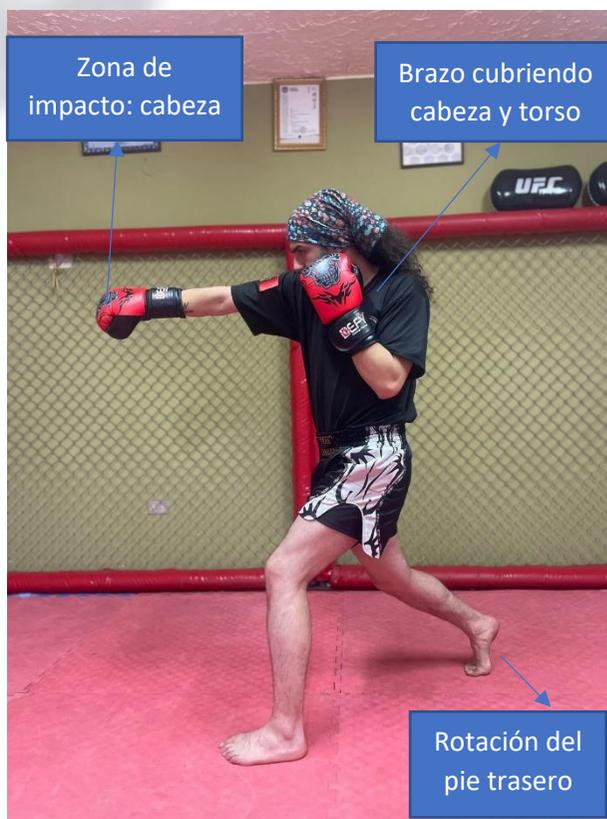


Ejecución del jab hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del jab hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Cross (Golpe recto con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del cross hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del cross hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Uppercut (Golpes de gancho)

### Left Uppercut (Golpe de gancho con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Right Uppercut (Golpe de gancho con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Hook (Golpes cruzados)

### Left Hook (Golpe cruzado con izquierda dirigido a la cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).

## Right Hook (Golpe cruzado con derecha dirigido a la cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).

## Técnicas de ataque de piernas

### Front kick (patada frontal)



Ejecución de la front kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Side kick(patada lateral)



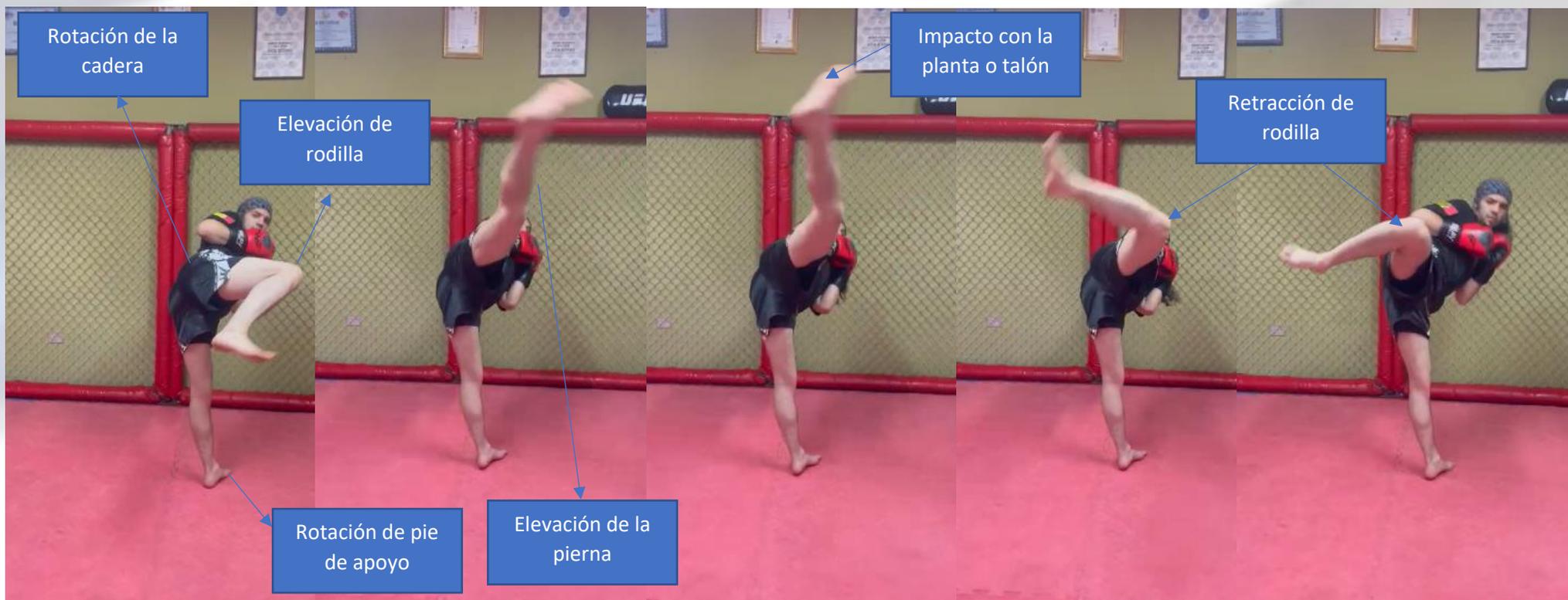
Ejecución de la side kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Roundhouse kick (patada circular)



Ejecución de la roundhouse kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Hook kick (patada de gancho)



Ejecución de la hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Crescent kick(patada creciente/ascendente )



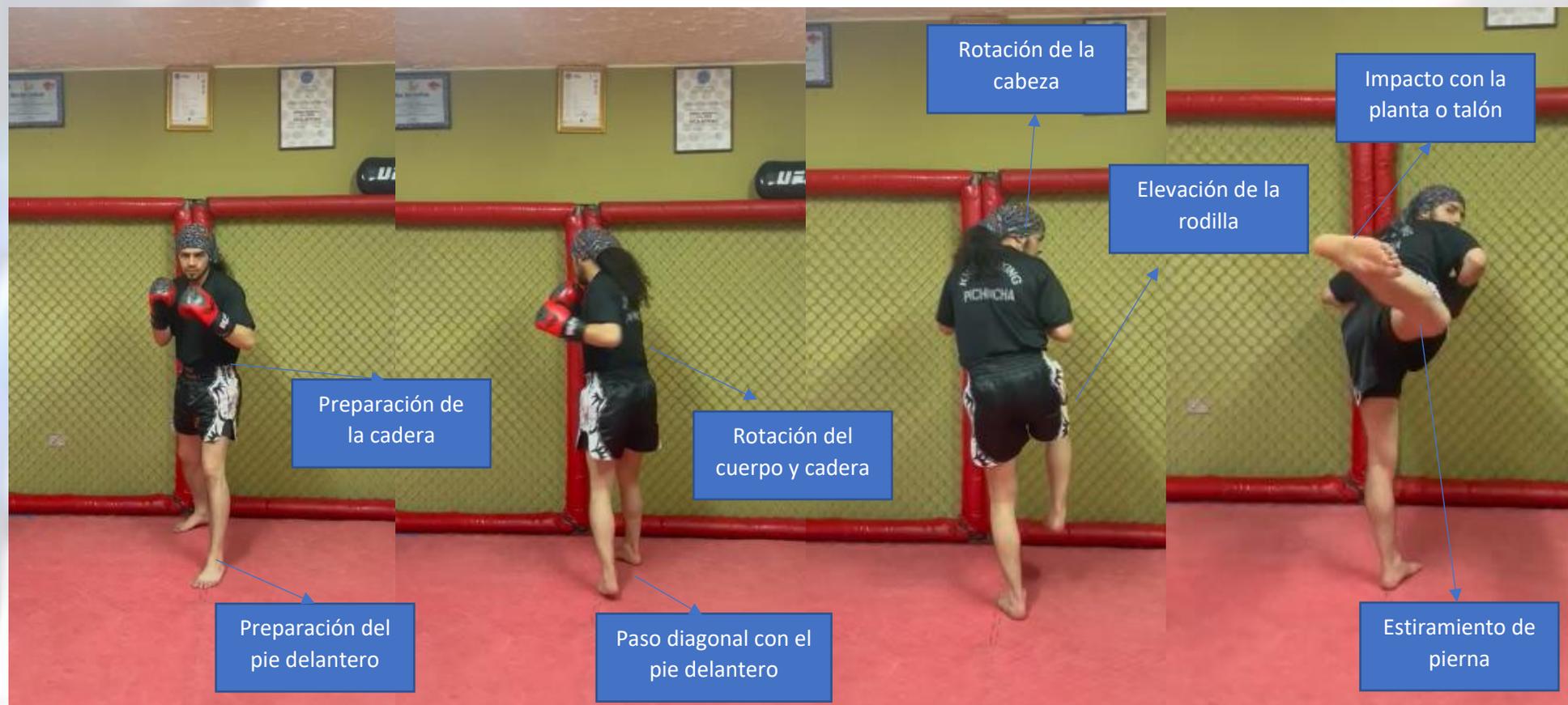
Ejecución de la crescent kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Axe kick (patada de hacha)



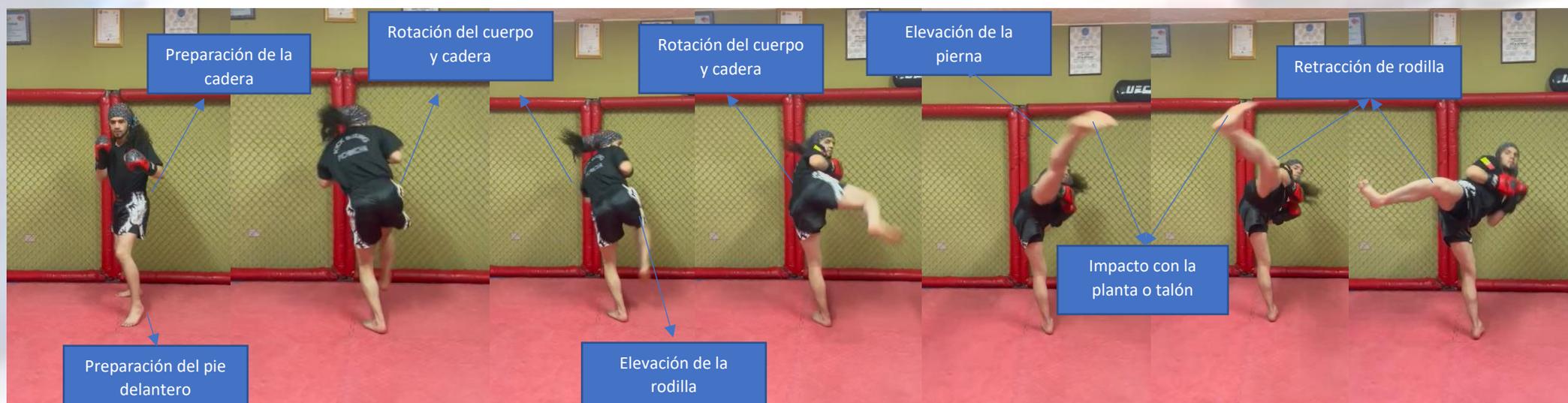
Ejecución de la axe kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Spinning back kick(patada de giro hacia atrás)



Ejecución de la spinning back kick hacia la zona de impacto de la cabeza (también se puede ejecutar al cuerpo).

## Spinning Wheel kick/ Spinning hook kick (patada de giro con gancho)



Ejecución de la spinning wheel kick/ spinning hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Low kick (Patada baja)



Ejecución de la low kick hacia la pierna.

## Jump kicks(patadas con salto)

### Jumping Front kick(Patada frontal con salto)



Ejecución de la jumping front kick la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Jumping Roundhouse kick (Patada circular con salto)



Ejecución de la jumping roundhouse kick la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Técnicas de defensa

### Técnicas de defensa de mano

### Bloqueo en guardia

### Bloqueo del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque jab & cross dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del jab & cross dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque jab, cross dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del hook dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque hook dirigido a la cabeza.

## Desvío técnicas de mano

### Desvío del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Desvío de la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Desvió del jab & cross dirigido hacia el cuerpo



Desvió de la técnica de ataque del jab & cross dirigido al cuerpo.

## Técnicas de esquivar

### Slip

#### Slip aplicado en la técnica de ataque jab & cross



Slip aplicado en la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Roll

### Roll aplicado en la técnica de ataque hook



Roll aplicado en la técnica de hook dirigido a la cabeza

## Bending

### Bending aplicado en la técnica de ataque de pierna roundhouse kick



Bending aplicado en la técnica de roundhouse kick dirigido a la cabeza.

## Técnicas de defensa de pie (Check)

### Check aplicado en la técnica de ataque de pierna low kick



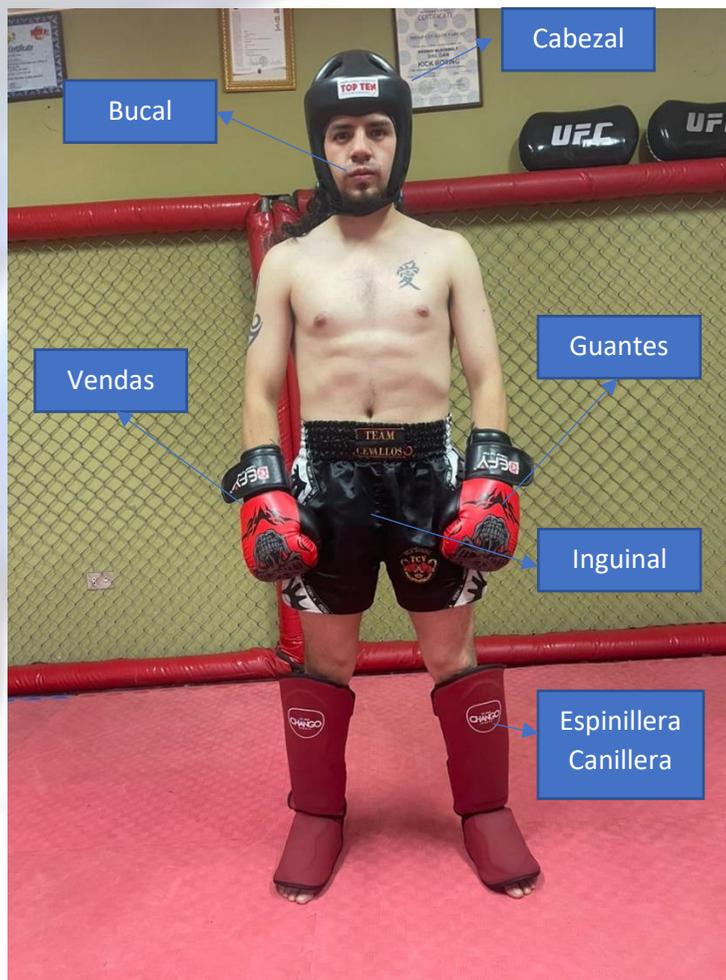
Check aplicado en la técnica de low kick dirigida a la pierna.

# **K1- STYLE**

## Indumentaria e implantación de competencia



Uso obligatorio de cabezal abierto. (Sin rejillas, ni pómulos para todas las categorías)



Cabezal



Bucal



Vendas



Guantes



Inguinal



Espinillera  
Canillera

## **Reglamentación fundamental. (Reglas generales de la modalidad, comandos y gesticulaciones por parte del cuerpo de árbitros)**

### **Reglas para tomar en cuenta en la modalidad de K-1**

- 👊 Los puntos serán otorgados si la técnica ejecutada sea de mano o pie este proyectada e impacta de manera limpia y contralada a una zona permitida (cabeza: la cara, frente, parte posterior y parte lateral; Torso la parte frontal y lateral; Piernas: todas las partes incluida la articulación).
- 👊 Debe existir retracción de la técnica ejecutada, ya sea de mano o de pie.
- 👊 La técnica debe ser ejecutada con plena potencia.
- 👊 La técnica debe ser ejecutada con equilibrio, ya que si el competidor toca suelo por falta de equilibrio con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies, la técnica quedara anulada.

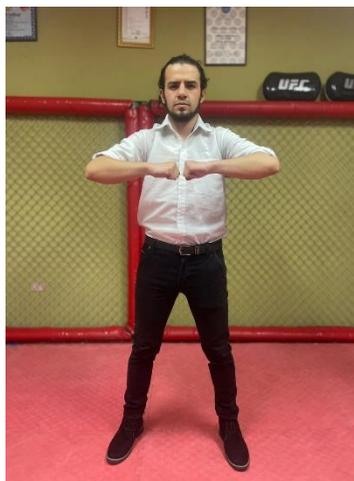
- 🚫 No se puede hablar durante un combate únicamente si el referee lo solicita.
  
- 🚫 No debe existir conducta antideportiva.
  
- 🚫 No se puede escupir el protector bucal.
  
- 🚫 Hay que recordar que solo existen 4 amonestaciones oficiales (Official Warning) durante todo el combate.
  
- 🚫 Las vendas son obligatorias.
  
- 🚫 Solo se deben ejecutar las técnicas permitidas tanto de mano como de pie.
  
- 🚫 Cuando el referee mencione el comando “break”, inmediatamente se deberá dar un paso hacia atrás y retomar el combate sin necesidad de un comando.
  
- 🚫 Se puede atacar usando el talón y la espinilla.

- 👊 Clinch activo (por 5 segundos solamente)
  
- 👊 La rodilla se puede usar para atacar las piernas, el cuerpo o la cabeza del oponente.
  
- 👊 Está permitido sujetar el cuello del oponente con una o ambas manos para atacarlo con la rodilla inmediatamente
  
- 👊 Solo se permite una rodilla durante un solo ataque si el Kickboxer sostiene el cuello o los hombros del oponente con una o ambas manos.

## Comandos y gesticulaciones



Fight/Stop: Da inicio o detiene la pelea



Shake hands: chocar guantes con el oponente



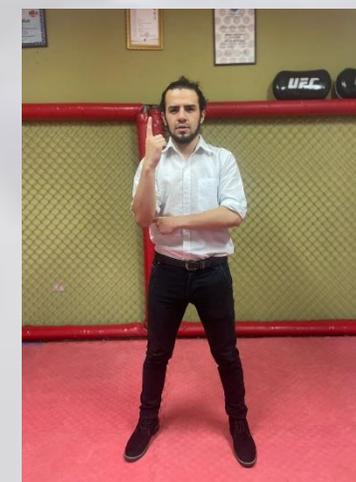
Stop the time: se detiene el tiempo



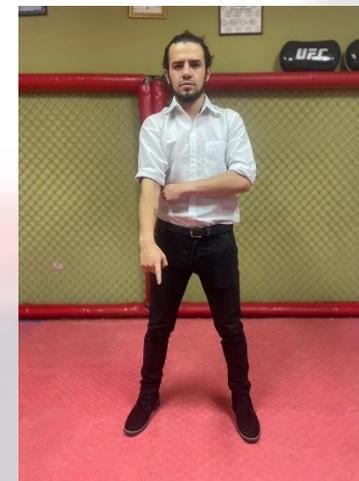
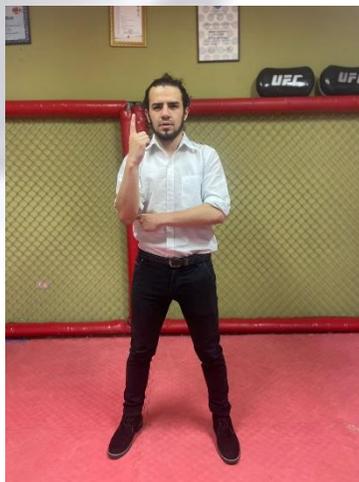
No grabbing the leg: no agarrar la pierna



Disqualification: descalificación



Official Warning: Amonestación oficial



First minus point: gesticulación para restar un punto.

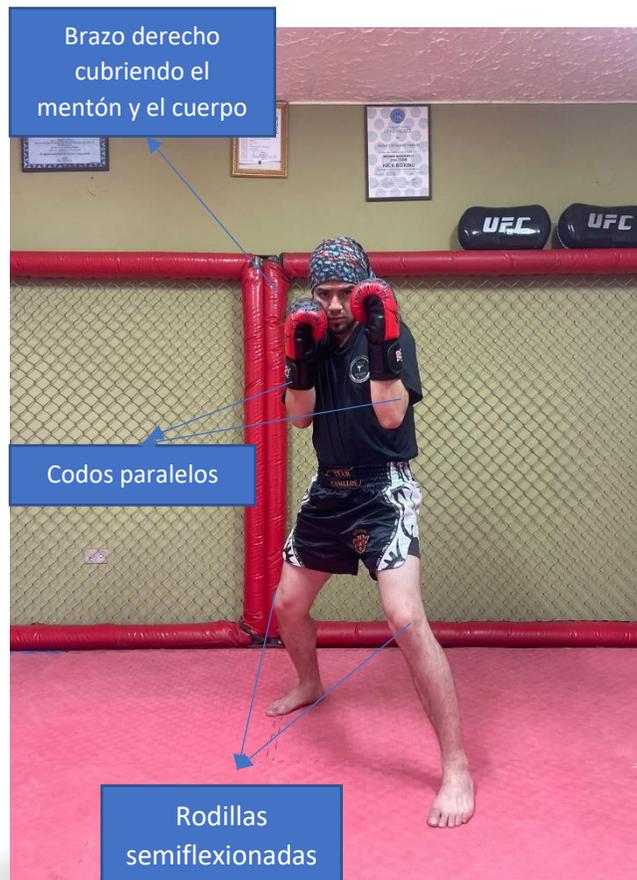


KO/TKO

## Fundamentos Técnicos Permitidos

### Guardia

Cuando hablamos de la guardia en la modalidad de k-1 style nos concentramos en la mano dominante, por lo cual, se debe ubicar la pierna y mano en la parte trasera, lo que permitirá que el competidor tenga un mejor control al momento de ejecutar combinaciones técnicas.



## Técnicas de ataque de Mano

### Direct (Golpes directos/rectos)

### Jab (Golpe recto con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)

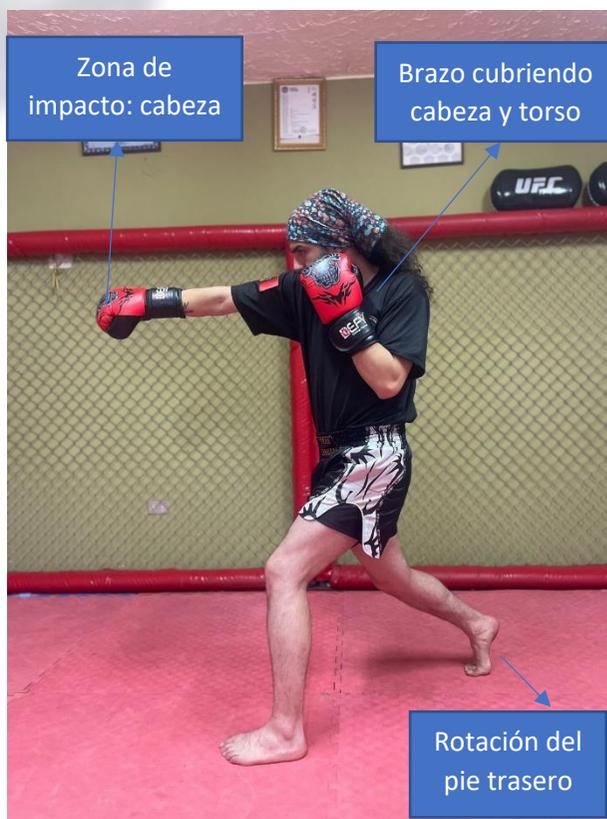


Ejecución del jab hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del jab hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Cross (Golpe recto con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del cross hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del cross hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Uppercut (Golpes de gancho)

### Left Uppercut (Golpe de gancho con izquierda dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Right Uppercut (Golpe de gancho con derecha dirigido a la cabeza y cuerpo)



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del uppercut hacia la zona de impacto inferior (torso).

## Hook (Golpes cruzados)

### Left Hook (Golpe cruzado con izquierda dirigido a la cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).

## Right Hook (Golpe cruzado con derecha dirigido a la cabeza)



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).



Ejecución del hook hacia la zona de impacto superior (cabeza).

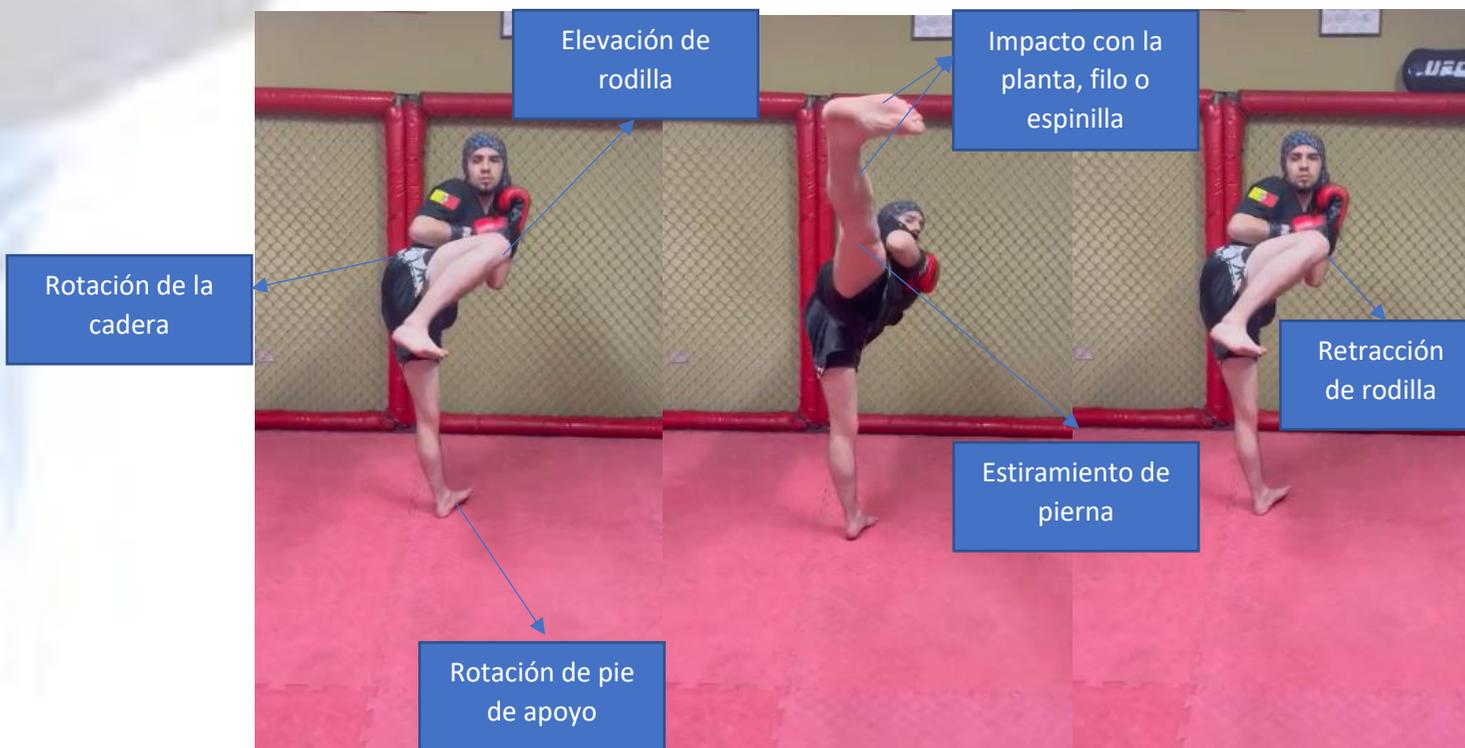
## Técnicas de ataque de piernas

### Front kick (patada frontal)



Ejecución de la front kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Side kick(patada lateral)



Ejecución de la side kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Roundhouse kick (patada circular)



Ejecución de la roundhouse kick hacia la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Hook kick (patada de gancho)



Ejecución de la hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Crescent kick(patada creciente/ascendente )



Ejecución de la crescent kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Axe kick (patada de hacha)



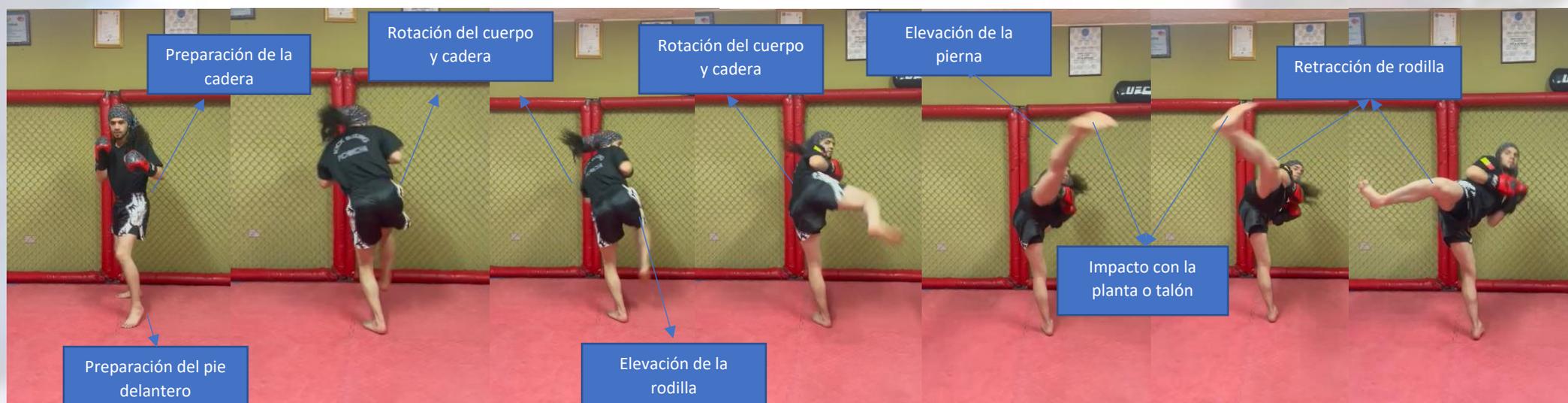
Ejecución de la axe kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Spinning back kick(patada de giro hacia atrás)



Ejecución de la spinning back kick hacia la zona de impacto de la cabeza (también se puede ejecutar al cuerpo).

## Spinning Wheel kick/ Spinning hook kick (patada de giro con gancho)



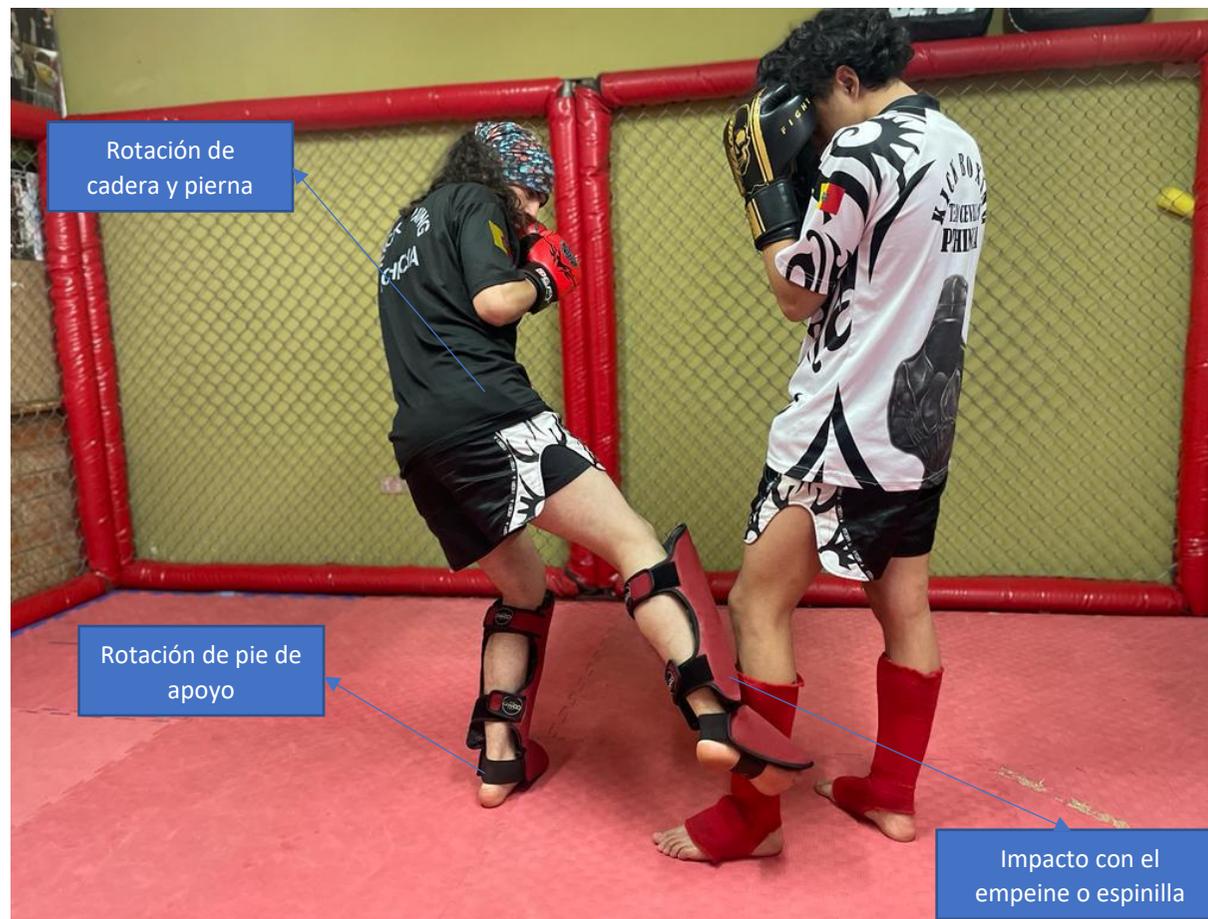
Ejecución de la spinning wheel kick/ spinning hook kick hacia la zona de impacto de la cabeza.

## Low kick (Patada baja)



Ejecución de la low kick hacia la pierna.

## Calf kick (Patada a la pantorrilla/gemelo)



Ejecución de la calf kick hacia la pantorrilla.

## Jump kicks(patadas con salto)

### Jumping Front kick(Patada frontal con salto)



Ejecución de la jumping front kick la zona de impacto de la cabeza(también se puede ejecutar al cuerpo).

## Jumping Roundhouse kick (Patada circular con salto)



Ejecución de la jumping roundhouse kick la zona de impacto de la cabeza (también se puede ejecutar al cuerpo).

## Técnicas de defensa

### Técnicas de defensa de mano

### Bloqueo en guardia

### Bloqueo del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque jab & cross dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del jab & cross dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque jab, cross dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido a la cabeza.

## Bloqueo del uppercut dirigido hacia el cuerpo



Bloqueo de la técnica de ataque uppercut dirigido al cuerpo.

## Bloqueo del hook dirigido hacia la cabeza



Bloqueo de la técnica de ataque hook dirigido a la cabeza.

## Desvió técnicas de mano

### Desvió del jab & cross dirigido hacia la cabeza



Desvió de la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Desvío del jab & cross dirigido hacia el cuerpo



Desvío de la técnica de ataque del jab & cross dirigido al cuerpo.

## Técnicas de esquivar

### Slip

#### Slip aplicado en la técnica de ataque jab & cross



Slip aplicado en la técnica de ataque del jab & cross dirigido a la cabeza.

## Roll

### Roll aplicado en la técnica de ataque hook



Roll aplicado en la técnica de hook dirigido a la cabeza

## Bending

### Bending aplicado en la técnica de ataque de pierna roundhouse kick



Bending aplicado en la técnica de roundhouse kick dirigido a la cabeza.

## Técnicas de defensa de pie (Check)

### Check aplicado en la técnica de ataque de pierna low kick



Check aplicado en la técnica de low kick dirigida a la pierna.

## Clinch/ Clinching



Cuando se ejecuta el clinch, sea con una o ambas manos se debe atacar inmediatamente con la rodilla (un solo ataque por clinch).

## Técnicas de ataque con rodilla (Knee punch/Knee strike)



Ejecución de la knee punch con clinch apoyado en los hombros.