

INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO

**EL MODELO E LEARNING COMO ESTRATEGIA
DIDÁCTICA EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA
DEPORTIVA DE LOS JÓVENES DEPORTISTAS
MEDALLISTAS DE KARATE KATA DE LOS JUEGOS
PANAMERICANOS LIMA 2019**



**PRESENTADA POR
JIMMY CHESTER MORENO MOREYRA**

**ASESORA
PATRICIA EDITH GUILLÉN APARICIO**

**TESIS
PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN
CON MENCIÓN EN DOCENCIA VIRTUAL**

**LIMA – PERÚ
2022**



CC BY-NC-SA

Reconocimiento – No comercial – Compartir igual

El autor permite transformar (traducir, adaptar o compilar) a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN
SECCIÓN DE POSGRADO**

**EL MODELO E LEARNING COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA EN EL
DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEPORTIVA DE LOS JÓVENES
DEPORTISTAS MEDALLISTAS DE KARATE KATA DE LOS JUEGOS
PANAMERICANOS LIMA 2019.**

**TESIS PARA OPTAR
EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
DOCENCIA VIRTUAL**

**PRESENTADO POR:
JIMMY CHESTER MORENO MOREYRA**

**ASESORA:
DRA. PATRICIA EDITH GUILLÉN APARICIO**

LIMA, PERÚ

2022

**EL MODELO E LEARNING COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA EN EL
DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEPORTIVA DE LOS JÓVENES
DEPORTISTAS MEDALLISTAS DE KARATE KATA DE LOS JUEGOS
PANAMERICANOS LIMA 2019.**

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO**ASESORA:**

Dr. Patricia Edith Guillén Aparicio.

PRESIDENTE DEL JURADO:

Dr. Ángel Salvatierra Melgar

MIEMBROS DEL JURADO:

Dr. César Herminio Capillo Chávez

Dr. Edwin Barrios Valer

DEDICATORIA

A mis padres, hermanos y novia que siempre son mi recarga de energía, mi descanso y motor por el cual salir adelante, pero sobre todo a Dios, mi Padre Celestial que siempre me sostiene, me llena de amor y ánimo todos los días en cualquier circunstancia. Gracias a ti Dios.

AGRADECIMIENTO

A la Dra. Patricia Edith Guillén Aparicio asesora de esta tesis,
por su compromiso, vocación, servicio y amor por su trabajo.
Gracias por formar parte de esta etapa de mi vida.

ÍNDICE

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	6
1.1 Antecedentes de la Investigación	6
1.2 Bases Teóricas	9
1.2.1 Modelo e learning	9
1.2.2 Técnica deportiva	11
1.3 Definición de términos básicos	12
CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES	15
2.1 Formulación de Hipótesis	15
2.1.1 Hipótesis general	15
2.1.2 Hipótesis específicas	15
2.2 Variables y definición operacional	15
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	20
3.1 Diseño metodológico	20
3.2 Diseño muestral.....	20
3.3 Técnicas de recolección de datos	21
3.3.1 Instrumentos de recolección y medición de variables	21
3.3.2 Descripción del instrumento	21

3.4 Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información	22
3.5 Aspectos éticos	23
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	24
4.1 Análisis descriptivo	24
4.2 Análisis inferencial	31
4.2.1 Prueba de la hipótesis general	32
4.2.2 Prueba de la hipótesis específica 01	33
4.2.3 Prueba de la hipótesis específica 02	33
4.2.4 Prueba de la hipótesis específica 03	34
4.2.5 Prueba de la hipótesis específica 04	35
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES	36
5.1 Discusión	36
5.2 Conclusiones	38
5.3 Recomendaciones	39
FUENTE DE INFORMACIÓN	42
ANEXOS	45
Anexo 1: Matriz de consistencia	46
Anexo 2: Instrumento de evaluación	47
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos por juicio de experto.....	48
Anexo 4: Ficha de evaluación	51
Anexo 5: Sesiones de entrenamiento.....	54
Anexo 6: Entrevista personal y FODA.....	94

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Operacionalización de la variable dependiente</i>	17
Tabla 2. <i>Operacionalización de la variable independiente</i>	18
Tabla 3. <i>Etapas desarrolladas durante la investigación</i>	19
Tabla 4. <i>Resultados de la prueba piloto</i>	22
Tabla 5. <i>Resultados de la prueba de confiabilidad</i>	22
Tabla 6. <i>Tabla de frecuencias sobre la variable técnica deportiva en el grupo experimental</i>	24
Tabla 7. <i>Tabla de frecuencias sobre la variable técnica deportiva de la dimensión ritmo</i>	26
Tabla 8. <i>Tabla de frecuencias sobre la variable técnica deportiva de la dimensión control emocional</i>	28
Tabla 9. <i>Tabla de frecuencias sobre la variable técnica deportiva de la dimensión capacidad física</i>	30
Tabla 10. <i>Resultados de la prueba de Wilcoxon para la hipótesis general</i>	32
Tabla 11. <i>Resultados de la prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica 01</i>	33
Tabla 12. <i>Resultados de la prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica 02</i>	34
Tabla 13. <i>Resultados de la prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica 03</i>	34
Tabla 14. <i>Resultados de la prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica 04</i>	35

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Gráfica de barras sobre la variable técnica deportiva en el grupo experimental</i> ...	25
Figura 2. <i>Gráfica de barras sobre la variable técnica deportiva de la dimensión ritmo</i>	26
Figura 3. <i>Gráfica de barras sobre la variable técnica deportiva de la dimensión forma</i>	27
Figura 4. <i>Gráfica de barras sobre la variable técnica deportiva de la dimensión control emocional</i>	29
Figura 5. <i>Gráfica de barras sobre la variable técnica deportiva de la dimensión física</i>	30

RESUMEN

La investigación tuvo como propósito establecer en qué medida el uso del modelo E learning es utilizado y tiene impacto en el desarrollo de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de karate kata en los Juegos Panamericanos Lima 2019. La presente investigación fue de tipo cuasi experimental, desarrollada con una población de 08 deportistas de la selección peruana de karate. Las variables analizadas fueron el modelo e learning y el desarrollo de la técnica de karate kata. En la investigación se formularon una hipótesis general y cuatro hipótesis específicas. Se confirmó la hipótesis general que el modelo e learning como estrategia didáctica mejora significativamente el desarrollo de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate. Se confirmaron todas las hipótesis específicas. Estos resultados dejaron abiertas las discusiones para posteriores investigaciones científicas. El estudio concluyó que el método e learning como estrategia didáctica mejora significativamente el desarrollo de la técnica deportiva de los jóvenes medallistas de karate kata de los Juegos Panamericanos Lima 2019. Con las pruebas estadísticas respectivas de Mann-Whitney, se corroboró el nivel de significancia en las dimensiones propuestas.

Palabras clave: *E-learning, técnica deportiva, recurso didáctico, karate kata.*

ABSTRACT

The purpose of the research was to establish to what extent the use of the E-learning model is used and has an impact on the development of the sports technique of the young karate kata medalist athletes at the Lima 2019 Pan American Games. The present investigation was of a quasi-experimental type, developed with a population of 08 athletes from the Peruvian karate team. The variables analyzed were the e-learning model and the development of the karate kata technique. In the investigation, a general hypothesis and four specific hypotheses were formulated. The general hypothesis that the e-learning model as a didactic strategy significantly improves the development of the sports technique of young Karate medalist athletes was confirmed. All specific hypotheses were confirmed. These results left open the discussions for further scientific research. The study concluded that the e-learning method as a didactic strategy significantly improves the development of the sports technique of the young karate kata medalists of the Lima 2019 Pan American Games. With the respective Mann-Whitney statistical tests, the level of significance in the proposed dimensions was confirmed.

Keywords: *E-learning, sports technique, didactic resource, karate kata.*

INTRODUCCIÓN

El deporte a nivel nacional ha sufrido una paralización de competencias nacionales e internacionales debido a la pandemia mundial. Los deportistas cambiaron su forma de entrenamiento y la actividad física a nivel nacional fue restringida por temor al contagio. En los momentos donde se está reactivando la actividad física y el deporte de alto rendimiento es necesario nuevos sistemas de entrenamiento para sacar adelante el deporte nacional.

Los deportistas de la selección nacional de karate entrenan 6 veces por semanas 2 sesiones por día, 02 horas cada sesión. Debido a la coyuntura mundial los deportes de alto rendimiento en general paralizaron sus entrenamientos presenciales y por primera vez muchos de estos deportes experimentaron los entrenamientos virtuales utilizando instrumentos caseros como materiales de entrenamiento y espacios reducidos como salas y/o cuartos en lugar de un dojo con tatami.

La formación de deportistas de alto rendimiento de los Juegos Panamericanos Lima 2019 se realizaron mediante entrenamientos presenciales realizados en el Centro de Alto Rendimiento – La Videna. En la actualidad estos deportistas llevan sus entrenamientos semi presenciales, en el centro de alto rendimiento y virtuales.

Debido a la falta de experiencia de entrenamientos virtuales y las desventajas de espacios y materiales de entrenamiento el nivel técnico competitivo tuvo un pequeño declive. Por esa razón es necesario contar con mecanismos adecuados para no solo mantener el nivel sino también desarrollar la técnica deportiva para estar preparados para las competencias futuras.

A nivel mundial los deportistas no tienen competencia presencial a nivel nacional e internacionales debido a la coyuntura que atravesamos en el mundo.

La falta de competencia repercutió en el nivel técnico de los deportistas, bajando indicadores importantes para la técnica del karate kata competitivo como el ritmo, capacidades físicas, forma adecuada y el control emocional en su ejecución.

No existe institución dedicada a la formación E learning en el área deportiva de alto rendimiento ya que todos los profesores en el ámbito deportivo realizan su preparación académica y formativa al campo y no a la formación online.

El nivel competitivo en las provincias tiene menor impacto en el desarrollo técnico debido a la poca oportunidad de capacitación de los entrenadores.

No se realizan muchas capacitaciones para entrenadores de alto rendimiento sobre la enseñanza virtual y las oportunidades que ellas ofrecen para seguir desarrollando la técnica deportiva.

La cultura deportiva en el Perú está en avance gracias a los Juegos Panamericanos 2019 y es necesario seguir empujando este avance en tiempos de cuarentena de coyuntura mundial.

El tema elegido es debido a mi experiencia como educador en el área de la educación física y experiencia como entrenador nacional de Perú.

En la actualidad tenemos una gran interrogante con respecto al nivel técnico deportivo de alto rendimiento y esto se puede hacer notar en nuestros seleccionados nacionales ganadores de la presea de oro, plata y bronce de estos últimos Juegos Panamericanos. ¿En qué medida el modelo e learning mejora el desarrollo técnico deportivo de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019?

Sabemos que las dimensiones de la técnica deportiva de alto rendimiento son el ritmo, la forma correcta, el control emocional en la ejecución y la condición física. Por esa razón los problemas específicos son las siguientes: ¿En qué medida el modelo e learning mejora el ritmo de ejecución de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019?, ¿En qué medida el modelo e learning mejora la forma de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019?, ¿En qué medida el modelo e learning mejora el control emocional en la ejecución de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019?, ¿En qué medida el modelo e learning mejora las capacidades físicas en la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019?

Por tanto, según lo descrito el objetivo general de esta investigación es: Determinar en qué medida el modelo e learning mejora significativamente el desarrollo técnico deportivo de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Siendo los objetivos específicos los siguientes:

Determinar en qué medida el modelo e learning mejora el ritmo de ejecución de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Determinar en qué medida el modelo e learning mejora la forma de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Determinar en qué medida el modelo e learning ayuda a mejorar el control emocional en la ejecución de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Determinar en qué medida el modelo e learning mejora las capacidades físicas en la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Esta investigación se justifica por la necesidad de establecer propuestas que ayuden al desarrollo del deporte de alto rendimiento nacional.

El desarrollo técnico deportivo mediante la aplicación del modelo e learning permitirá a miles de deportistas en formación y consolidación a lograr sus objetivos deportivos. Esto a su vez creará las bases para descentralizar los entrenamientos en Lima y llevarlo a todo el país. Al obtener los resultados de esta investigación podremos actualizar las distintas técnicas deportivas que evolucionan cada año. La investigación dejará como resultado evidencia de cómo está afectando el cambio generalizado por la pandemia en el deporte de alto rendimiento y cuál es la capacidad de adaptabilidad con las herramientas virtuales.

Esta investigación es viable ya que soy el entrenador de la selección peruana de karate y trabajo con el grupo humano de deportistas de alto rendimiento ganadores de las medallas en los últimos Juegos Panamericanos Lima 2019. Pertenezco a la Federación Deportiva Peruana de Karate y soy el entrenador de la selección nacional. Cuento con el respaldo de mi federación y de los miembros del comando técnico. El uso de las herramientas e learning para los deportistas no es nuevo ya que en la parte académica lo vienen usando solo tendrán que adaptarlo para el área deportiva.

Existen diversos factores que acompañan el desarrollo de esta investigación. Por tanto, consideramos en específico las siguientes limitaciones: al realizar las sesiones de entrenamiento fuera del plan establecido por la federación puede que se den pausas en la aplicación de las sesiones programadas.

La limitación del espacio idóneo que cada deportista pueda contar para desarrollar los entrenamientos online.

La organización del documento que se presenta es la siguiente:

En el capítulo I, se mencionaron las investigaciones nacionales e internacionales que conforman parte de la investigación científica mundial, además de los conceptos básicos, y fundamentos.

En el capítulo II, se formularon las hipótesis, las variables y el cuadro de operacionalización de las mismas.

En el capítulo III se definieron la metodología, el diseño, la población, la muestra, técnicas e instrumento utilizado en el estudio y el procesamiento de datos de la investigación.

El capítulo IV, contiene el análisis de lo hallado y el contraste de las hipótesis, así como el nivel de confianza. También se muestran los resultados del grupo experimental.

En el capítulo V, contiene las conclusiones y recomendaciones, se formulan los resultados finales, las conclusiones y recomendaciones más eficientes.

Para terminar, se mencionan las referencias bibliográficas, los anexos y apéndices que se utilizaron en el desarrollo de la presente investigación.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes de la Investigación

Rodríguez (2019) en su tesis *Estrategia didáctica Aprendiendo a enseñar voleibol para mejorar la enseñanza de los fundamentos técnicos a un grupo de formadores deportivos en una institución, Pacanga 2018* para optar al grado de Maestro en la Universidad Privada Antenor Orrego, establece como objetivo determinar la eficacia de la estrategia didáctica. De acuerdo con las características de la investigación y los objetivos propuestos, el estudio ha sido enmarcado dentro del enfoque experimental, con un diseño pre experimental. Esto les permitió realizar un Pre-Test y Pos-Test con un solo grupo. La muestra considerada es de 20 formadores deportivos de la institución en Pacanga. Esto es una prueba de la eficacia de la Estrategia Didáctica “Aprendiendo a Enseñar Voleibol” en el mejoramiento de la Enseñanza de los Fundamentos Técnicos al grupo de formadores deportivos. Los resultados demuestran que la Estrategia Didáctica “Aprendiendo a Enseñar Voleibol” mejora la Enseñanza de los Fundamentos Técnicos a un grupo de formadores deportivos en una institución, Pacanga 2018, con una eficacia del 85%. Como se puede evidenciar que, aparte de cumplir con el propósito de mejorar el conocimiento de la enseñanza del voleibol, se obtuvo mejor desenvolvimiento de los formadores deportivos en sus diferentes aspectos, de manera que esto corrobora la veracidad de la estrategia didáctica empleada en el marco curricular de la Educación Física y el deporte con que la investigación finaliza.

Tamarit (2017) en su tesis *Propuesta de formación e-learning del profesorado para la introducción del boxeo y el taekwondo en las escuelas brasileñas* para optar al grado de Maestro en la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, establece como objetivo analizar la realidad sobre lo que los docentes de Educación Física, de Aracati (Brasil) y

Valencia (España), conocen de los cinco deportes de combate olímpicos, lo que opinan de los mismos y qué necesitan para incluirlos en sus programaciones docentes. De acuerdo con las características de la investigación y los objetivos propuestos, el estudio ha sido enmarcado dentro del enfoque experimental, con un diseño pre experimental. Esto les permitió realizar un cuestionario a ambos grupos. La muestra considerada es de 71 docentes de Aracati y 81 de Valencia, para la recogida de datos se ha utilizado el Cuestionario de opinión frente a los deportes. Los resultados demuestran que la enseñanza con materiales didácticos e learning han facilitado el aprendizaje en las tres dimensiones.

Kanashiro (2019) en su tesis *"FitHealth: Comunidad virtual para ejercitarse"* para obtener el grado de Maestro en Administración de Empresas en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, establece como objetivo una aplicación móvil con servicio de geolocalización que conecta en tiempo real de entrenadores personales calificados con personas que desean ejercitarse en comunidad. Nuestra propuesta de negocio ofrece acceso a un entrenador personalizado en el momento deseado, de manera fácil, adaptada a sus necesidades y en el lugar en que lo requiera. El beneficio de acercar el servicio al usuario cobra especial valor tomando en cuenta el ahorro de tiempo y estrés ocasionado por el transporte caótico de la ciudad. El servicio es único en el mercado actual. La oferta de valor está centrada en un servicio personalizado de calidad, que promueve la ejercitación en grupo como elemento de motivación y en el lugar donde se desee. A partir de un breve sondeo, encontramos que 73% de los encuestados estaría dispuesto a utilizar FitHealth. La rentabilidad del negocio se sustenta en el volumen de conexiones y en el porcentaje que se cobrará al entrenador y al usuario por el uso del servicio. Los resultados financieros demuestran un VAN de S/. 190,622 y un TIR de 27%, con una recuperación de la inversión

en el cuarto año, respaldando la factibilidad y viabilidad de la propuesta del negocio.

Burgos (2016) en su tesis *Empresa deportiva virtual de planes de entrenamiento personalizado, HATv, para el desarrollo del maratón de alto rendimiento en Chile, 2016* para obtener el grado de Licenciado en Negocios Internacionales en la Universidad Científica del Sur con el objetivo en el entrenamiento riguroso, de manera virtual, en base a planes de entrenamiento dirigidos a deportistas chilenos con clara sed competitiva en mejorar tiempos y ganar competencias en maratones por debajo de las tres horas y media. Para una buena toma de decisiones, empleamos un estudio de mercado con deportistas chilenos que practican el Running entre 4 a 6 veces a la semana. Así también, se realizó una búsqueda e investigación exhaustiva sobre información bibliográfica, lo que ayudó a obtener diversos tópicos sobre la estructura del sistema deportivo. En base a ello, se ha diseñado un tipo de investigación no experimental de tipo explicativo transversal, para lo cual se tomó como unidad de análisis a corredores chilenos de alto rendimiento. En Resumen, esta investigación traería una proyección de crecimiento para los próximos tres años, de igual forma su crecimiento va de la mano con la industria siempre y cuando se tenga la flexibilidad de buscar nuevos nichos de mercados en otros países latinoamericanos

Pinedo (2021) en su tesis *Educación virtual y actividades físicas en estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de Ucayali, 2021* para optar al grado de Maestra Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo, establece como objetivo terminar la relación entre la educación virtual y la práctica de actividades físicas en el área de educación física en estudiantes del VI ciclo de una Institución Educativa de Ucayali, 2021 De acuerdo con las características de la investigación y los objetivos propuestos, el estudio ha sido enmarcado dentro del enfoque tipo no experimental, de diseño correlacional. Esto les permitió aplicar como técnica de recolección de datos la encuesta y como instrumento el cuestionario. La muestra considerada es 108 estudiantes de la sede de estudio, para la recogida de datos se ha utilizado el Cuestionario de opinión frente a los deportes. El resultado obtenido indica una correlación positiva baja significativa.

Blázquez (2009) en su artículo *Análisis de una experiencia formativa e-learning /*

blended learning con dinamizadores deportivos, tuvo como objetivo mostrar la importancia de aplicar diseños pseudo formales en las plataformas virtuales para facilitar interacción del alumnado entre sí y de estos con los tutores. La iniciativa surgió desde la dirección de la Escuela de Administración Pública de Extremadura, quien lanzó la propuesta a la Consejería de los Jóvenes y del Deporte, el reto de llevar a cabo una propuesta basada en círculos de comparación de experiencias y destinada a los profesionales de la actividad física deportiva. En el curso participaron 82 dinamizadores deportivos, 40 de los cuales lo hicieron en la modalidad blended learning.

1.2 Bases Teóricas

1.2.1 Modelo e learning

Las herramientas virtuales permiten nuevas formas de desarrollo integral de los deportistas de alto rendimiento de karate-kata que están camino a mejorar la técnica deportiva para así conseguir los resultados internacionales esperados en representación a la nación.

Martín (2013) define al modelo e learning como las “actividades educativas organizadas, sistemáticas, realizadas fuera del marco del sistema oficial” (p. 4); es decir, incluye prácticas como proceso de aprendizaje donde cambia lo que ya conocemos como una educación formal y aplica una formación, capacitación e información personalizado según las necesidades educativas de cada grupo.

“Es posible educar fuera del aula donde el educando pueda interactuar con el medio ambiente, explorar, indagar e investigar y con ello todo lo que implica las actividades del hombre y el mundo físico que lo rodea” (Sánchez y Galvis, 2016, p. 12). Por esa razón debemos implementar a nuestra capacitación nuevas formas que permitan interconectarnos sin la obligatoriedad de estar en un mismo lugar. Los entrenadores constantemente viajan y no podrían estar en un solo lugar capacitándose.

“La educación no formal es una vía para producir una ampliación de las posibilidades educativas, y, en tanto práctica, ha supuesto una proliferación de experiencias tendientes a una mayor democratización de la educación” (Nassif, Tedesco y Rama, 1984: 69).

Entonces, como se puede apreciar, el ser humano está en constante búsqueda de nuevas experiencias, busca nuevas formas de aprendizaje fuera de los estándares establecidos, busca incrementar nuevas maneras de enriquecer sus experiencias y su formación en su vida diaria. La educación no formal ha tenido un fuerte impacto en la sociedad.

Por otro lado, “Muchas personas en todo el mundo aprenden una serie de habilidades cuando utilizan Internet” (Costa, Cuzzocrea y Nuzzachi, 2014, p. 164).

Con lo antes expuesto las nuevas tecnologías, los avances en la gran red del internet nos brindan nuevas formas de aprender. El internet nos ha dado la oportunidad de comunicarnos en tiempo real en distancias grandes y la información que se obtiene es actualizada a cada momento donde se puede acceder en todo tiempo.

“Enseñanza a distancia caracterizada por una separación física entre profesorado y alumnado sin excluir encuentros físicos puntuales, entre los que predomina una comunicación de doble vía asíncrona donde se usa preferentemente Internet como medio de comunicación y de distribución del conocimiento, de tal manera que el alumno es el centro de una formación independiente y flexible, al tener que gestionar su propio aprendizaje, generalmente con ayuda de tutores externos.” (Germán Ruipérez, 2003)

Una realidad en estos tiempos es entender que el internet es una herramienta que permite romper fronteras y lograr nuevos métodos de enseñanza – aprendizaje, permite un crecimiento en el alumno a lograr un sentido de investigación por la cantidad de información que se encuentra en internet y también estimula a un sentido de análisis ya que todo lo que se encuentra en internet tiene que pasar por un filtro de veracidad.

“El E-Learning podemos conceptualizarlo como lección electrónica que permitirá un aprendizaje electrónico o por la Web” (Aguaded, 2002)

Tiempo donde se reemplaza los cuadernos por tablets, computadoras, laptops, tintas que se reemplazan por dígitos virtuales. La tecnología ha llegado a nuestras vidas para quedarse y permitir un avance significativo de ampliar nuestro conocimiento.

Vemos que Esquivel (2013) mencionó lo siguiente: La Educación online ha mostrado

mayor efectividad rompiendo las barreras del tiempo y espacio, al ofrecer métodos, técnicas y recursos que hacen más efectivo y flexible el proceso enseñanza - aprendizaje, a través del uso de tecnologías como la radio, la televisión, el vídeo, los sistemas de informática y software interactivos. (p. 252).

Las herramientas virtuales son una realidad y cuentan con un sinfín de oportunidades en todos los ámbitos. Por esa razón la educación es parte de este gran avance tecnológico permitiendo tener la información en tiempo real y en todo lugar.

1.2.2 Técnica deportiva

La técnica deportiva es el procedimiento desarrollado en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica deportiva es un tipo motor ideal que puede experimentar modificaciones en función de las circunstancias individuales (Weineck 2005).

La técnica es la ejecución motora que define un movimiento determinado según del deporte. Un movimiento estructurado que se realiza en el tiempo y espacio determinado que fomenta un performance óptimo en el deporte.

La técnica deportiva como un sistema especializado de acciones simultáneas y consecutivas orientadas hacia una organización racional de las fuerzas del deportista (Shelyazkov, 2001).

Todo deporte tiene como objetivo la efectividad y eficiencia de movimiento cumpliendo todo un sistema de movimiento que cumple un objetivo determinado. Shelyankov menciona de manera clara todo el sistema y organización estructural que se realiza en un movimiento específico.

La técnica deportiva expresa la manera específica en la que el deportista domina una tarea motriz concreta, por lo que se asemeja al concepto de la destreza motriz (Nitsh, 2001).

Características de la técnica deportiva:

- Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- Solo puede ser aplicada por el atleta.

- La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
- Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
- La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.

La técnica deportiva cumple con una serie de requisitos básicos que permite evidenciar un dominio motriz, mostrando experiencia, destreza y habilidades en determinados movimientos. En las artes marciales la técnica deportiva es fundamental para la expresión motriz en un conjunto de movimientos llamado kata específicamente en el karate do.

Se ponen de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo como el arte marcial del karate en la especialidad de Kata, ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor. Cosa que no sucede en los restantes deportes. Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

La técnica deportiva es el movimiento deportivo que se caracteriza por la eficacia, eficiencia, estereotipo, y adaptación (Morante, 2008).

Estos mismos son los indicadores que nos ayudan a verificar que una técnica deportiva está siendo ejecutada de manera correcta. En el arte marcial del karate la técnica requiere de eficacia, eficiencia, estereotipo y adaptación en sus katas para mostrar una asertividad en cada una de las técnicas ejecutadas.

1.3 Definición de términos básicos

Deporte: actividad jugada (todos los deportes hacen como juegos, con carácter lúdico) con requerimientos motrices específicos (implican demanda física y motriz circunscrita a los propios condicionantes de la actividad), competitiva (existe la necesidad de superar una marca o un/os adversario/s), posee reglas codificadas y estandarizadas y un alto grado de institucionalización (está regido por instituciones oficiales) (Hernández, 1994).

El deporte inició en Inglaterra y fue introducido en el ámbito deportivo siendo esta una de las bases de formación integral de los estudiantes a nivel mundial. En la actualidad el deporte es una ciencia que constantemente está en desarrollo superando los parámetros establecidos y rompiendo récords mundiales.

Deportista calificado de alto nivel: Deportista calificado de alto nivel, al que representa al país en eventos internacionales oficiales y obtiene resultados conforme a lo establecido por la Ley 28036, Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte, y normas complementarias Ley N° 30994 (Constitución política del Perú, 1825).

En los Juegos Olímpicos Tokio 2020, Perú participó con 35 deportistas calificados. El instituto Peruano del Deporte es el ente rector que verifica, acompaña y evalúa el desempeño de cada deportista a nivel nacional dando el visto bueno para formar parte del Team Perú de deportistas calificados que cuentan con apoyo del Estado, este apoyo es no solo económico sino también de infraestructura para entrenamientos, comando técnico, servicio biomédico, entre otros.

En la actualidad el Instituto Peruano del Deporte cuenta con 300 deportistas calificados de alto nivel, esto es registrado en registro nacional del deporte RENADE que alberga a todos los seleccionados nacionales con lauros internacionales reconocidos por las federaciones deportivas mundiales. Esta relación de 300 deportistas calificados de alto nivel (DECAN) en el Registro Nacional del Deporte se encuentra registrados entre el 25 de abril de 2013 y el 31 de enero de 2022.

E-Learning: se refiere a la utilización de las tecnologías de Internet para ofrecer un conjunto de propuestas que permitan incrementar el conocimiento y la práctica, ya es una realidad consolidada y en crecimiento en múltiples sectores sociales y formativos. (Rosenberg, 2001)

Técnica Deportiva: La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia (Riera, 1995).

Kata: Estructura de técnicas pre determinadas que simulan una pelea imaginaria con dos o más oponentes imaginarios (González y Pereda, 2007).

Karate: Es el arte marcial japonés que significa El arte marcial de las manos vacías debido a que no se utiliza armas, siendo el cuerpo utilizado como arma de defensa y ataque (Bruce y Clayton, 2004).

El Karate-do no consiste tan sólo en adquirir una cierta destreza, sino también en dominar el arte de ser un miembro de la sociedad bueno y honesto (Thompson 2009).

Karate es el arte de dominar el cuerpo, mente y espíritu, manifestándose en la técnica (Resplandor 2004)

Karate Do es el arte marcial de las manos vacías, el arma de un artista marcial de karate do es el cuerpo mismo (Pérez 2010).

CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.1 Formulación de Hipótesis

2.1.1 Hipótesis general

El modelo e-learning como estrategia didáctica mejora significativamente el desarrollo de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019

2.1.2 Hipótesis específicas

El modelo e-learning como estrategia didáctica mejora el ritmo de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

El modelo e-learning como estrategia didáctica mejora la forma de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

El modelo e-learning como estrategia didáctica mejora el control emocional de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

El modelo e-learning como estrategia didáctica mejora las capacidades físicas de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

2.2 Variables y definición operacional

Variable independiente e-learning

Para definir e-learning podemos indicar el concepto de McCormack y Jones (1998) como una Formación con Internet es un ambiente creado en la Web en el que los estudiantes y educadores pueden llevar a cabo tareas de aprendizaje. No es sólo un mecanismo para

distribuir la información a los estudiantes; también supone tareas relacionadas con la comunicación, la evaluación de los alumnos y la gestión de la clase.

Khan (1997) indica que e-learning Formación a través de Internet es un programa instruccional hipermedia que utiliza los atributos y recursos de Internet para crear ambientes de aprendizaje significativo.

Podemos entender entonces que e-learning es un siguiente nivel de la educación siendo está a distancia que va dirigido en diferentes plataformas virtuales e inteligentes para el alumno de manera personalizada.

Variable control – deportistas de karate – kata de alto rendimiento medallistas de los Juegos Panamericanos Lima 2019. Los medallistas están compuestos por 08 deportistas. Dos deportistas de categoría individual y seis deportistas de categoría equipo.

Variable dependiente – desarrollo técnico de karate.

Según el Sensei Nakayama (1988), el kihon es la práctica de técnicas fundamentales: bloquear, golpeando directa o indirectamente, y el uso de las piernas y los pies. Estas técnicas son el principio y fin de karate--un karateka (el practicante de karate) puede aprenderlos en pocos meses, pero no logra dominarlos por completo incluso después de toda su vida de entrenamiento. Las técnicas básicas exigen la práctica regular, aplicando toda concentración y esfuerzo como sea posible.

Tabla 1

Operacionalización de la variable dependiente

Variable dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Técnica deportiva	ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia	ejecución de movimientos del arte marcial del karate cumpliendo los estándares de la línea competitiva internacional		Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata.	
			Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.	Prueba de entrada Prueba de salida
			Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo.	- De sincronización - Técnica apropiada - Resolución de problema - Trabajo de resistencia anaeróbica específica
			Control emocional	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo.	Escala de valoración, cuestionario. (Por tiempo de ejecución, por valorización, por tiempo de trabajo, por número de repeticiones).
			Capacidades físicas	Demuestra control en la ejecución técnica del kata Emplea métodos de anclaje mental.	
				Demuestra resistencia en la ejecución del kata	

Tabla 2

Operacionalización de la variable independiente

Variable Independiente	Definición conceptual	Acciones desarrolladas para su aplicación	Herramientas Utilizadas
	Definición conceptual El e-learning electronic learning, enseñanza y aprendizaje online, a través de Internet y la tecnología	Planificación de las actividades a desarrollar en forma virtual: <ul style="list-style-type: none"> - Diseño de sesiones virtuales. - Selección de herramientas de plataforma virtual adecuada para interactuar con los deportistas. - Diseño y elaboración de videos. - Selección de ejercicios aplicativos 	- Creación de grupo. - Creación de Reuniones zoom para entrenamiento virtual.
E- Learning	Definición Operacional Formación a través de Internet es un programa instruccional hipermedia que utiliza los atributos y recursos de Internet para crear ambientes de aprendizaje y desarrollo técnico de los deportistas calificados de karate	Ejecución de las actividades virtuales <ul style="list-style-type: none"> - Crear el grupo privado de Facebook y agregar a los miembros (deportistas) - Presentar la idea de trabajo y publicar recursos (videos, lista de ejercicios, etc.) - Establecer, previo acuerdo común, el horario de cada sesión virtual median zoom. - Fomentar la interacción entre deportista (aprendizaje colaborativo) y entre entrenador - deportistas. - En cada sesión virtual (zoom), los deportistas realizan sus sesiones de entrenamiento para desarrollar los indicadores planteados. - El entrenador brinda orientación y retroalimentación de los procesos. Percepción de satisfacción de los deportistas sobre las actividades desarrolladas <ul style="list-style-type: none"> - Se crea y aplica una encuesta de satisfacción a los deportistas. - Se recogen opiniones. - Se mejora la metodología. 	- Publicación de ejercicios en el whatsapp del grupo privado. - Uso del chat grupal para indicar instrucciones y observaciones. - Realización de prueba de entrada y de salida dentro de la plataforma zoom.

Tabla 3*Etapas desarrolladas durante la investigación*

Variable independiente	Etapas	Pasos	Control	Seguimiento
Aplicando E-learning	Planificación	Diseño de sesiones virtuales de clase. Diseño de trabajo virtual Diseño y Elaboración de Videos Tutoriales Diseño de instrumentos evaluativos	Aplicado	Cronograma / plan de trabajo Silabo / sesiones de Clase Cronograma Cronograma / plan de trabajo Lista de cotejo
	Motivación	Presentación de metodología Explicación de objetivos y metas Explicación de actividades de trabajo Aplicación de prueba de entrada Acceso al Grupo de trabajo en la plataforma Facebook. Visualización de videos de YouTube anclados en el muro grupal. Participación en entrenos zoom.		Lista de cotejo Lista de cotejo Sesión de entreno / Rúbricas
	Desarrollo	Uso de herramientas de las redes sociales Aplicación de prueba final		Herramientas de las plataformas sociales (Chats grupales e individuales, zoom, capturas de imágenes, publicaciones en muro, encuestas de satisfacción)
	Evaluación			Sesión de entreno / Rúbricas

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño metodológico

El tipo de investigación es aplicada de enfoque cuantitativo de diseño experimental y de nivel pre experimental donde se manejará el método de enseñanza aprendizaje e-learning con los deportistas de alto rendimiento de karate.

Se realizará una metodología propia de intervención para las sesiones de entrenamiento contando con los objetivos propuestos en el plan de entrenamiento nacional.

Los deportistas pasarán por pruebas de entrada y de salida para observar el desarrollo técnico. Para ello se utilizarán los instrumentos de escala de valoración, fichas de observación y entrevistas personales.

3.2 Diseño muestral

Población

8 deportistas de karate – kata que participaron en los Juegos Panamericanos Lima 2019.

Tamaño de la muestra

La muestra con la que se trabajó la investigación es con todos los deportistas de karate – kata que participaron de los Juegos Panamericanos Lima 2019 que consiguieron medalla.

Teniendo esta premisa cuento con 08 deportistas que es una totalidad de la población de estudio ya que se consiguieron 04 medallas, 02 medallas en categoría individual y 02 medallas en categoría equipo.

Criterios de selección

Se utilizará la totalidad de los deportistas medallistas de los Juegos Panamericanos Lima 2019 ya que en el caso de karate – kata todos los que participaron sacaron medallas. (03 medallas de bronce y una de oro).

3.3 Técnicas de recolección de datos

3.3.1 Instrumentos de recolección y medición de variables

Se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Entrevista personal
- Escala de valoración – lista de cotejo
- Ficha de observación

La herramienta que se utilizará para la comunicación será WhatsApp y para las sesiones de entrenamiento la plataforma ZOOM. Esta herramienta permite los entrenamientos de 02 horas diarias. Esta herramienta también servirá para las entrevistas personales. Youtube será la herramienta para proyectar método de ayuda para las sesiones de entrenamiento.

La escala de valoración está centrada en los indicadores técnicos generales de la selección peruana de karate – kata.

Se les tomará una evaluación de entrada y de salida para lograr observar el desarrollo de cada indicador, para ellos cuento con la validación del comando técnico de karate – kata:

Jimmy Moreno Moreyra – Entrenador principal kata absoluto

Raúl Pintado Albuquerque – entrenador kata juvenil

Hafid Zevallos Abanto – entrenador kata 18 a 20 años

Rolly López Huaylinos – preparador físico kata

3.3.2 Descripción del instrumento

Prueba de entrada y salida de 07 ítems, que evaluó las siguientes dimensiones:

- Forma. (2 ítems)

- Ritmo. (2 ítems)
- Control emocional. (2 ítems)
- Capacidad física. (1 ítem)

3.4 Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información

Tabla 4

Resultados de la prueba piloto

	1	2	3	4	5	6	7	
Mariano Wong	4	3	3	4	3	4	4	25
John Trebejo	3	4	2	2	2	2	3	18
Carlos Lam	3	2	2	2	3	4	2	18
Oliver Del Castillo	4	3	4	4	2	3	2	22
Saida Salcedo	3	4	2	4	3	4	4	24
Ingrid Aranda	4	4	4	3	4	4	4	27
Sol Romani	2	2	2	3	3	2	2	16
Andrea Almarza	3	2	2	2	3	3	3	18
	0.44	0.75	0.7	0.8	0.36	0.69	0.75	

Tabla 5

Resultados de la prueba de confiabilidad

α (Alfa)	0.8008
K (Número de ítems)	7
$\sum V_i$ (Varianza de cada ítem)	4.46875
V_t (Varianza total)	14.25

La validación fue de 0.8008 siendo esta validada de manera objetiva dentro de los parámetros de los objetivos técnicos de la Federación Peruana de Karate.

3.5 Aspectos éticos

Se respetó el derecho intelectual de los autores en las citas mencionadas. Además, se tuvo el consentimiento de los deportistas en esta investigación y con la aprobación de la institución Federación Peruana de Karate para la investigación.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Análisis descriptivo

El modelo E-learning como estrategia didáctica en el desarrollo de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de karate kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Variable dependiente: Técnica deportiva

Tabla 6

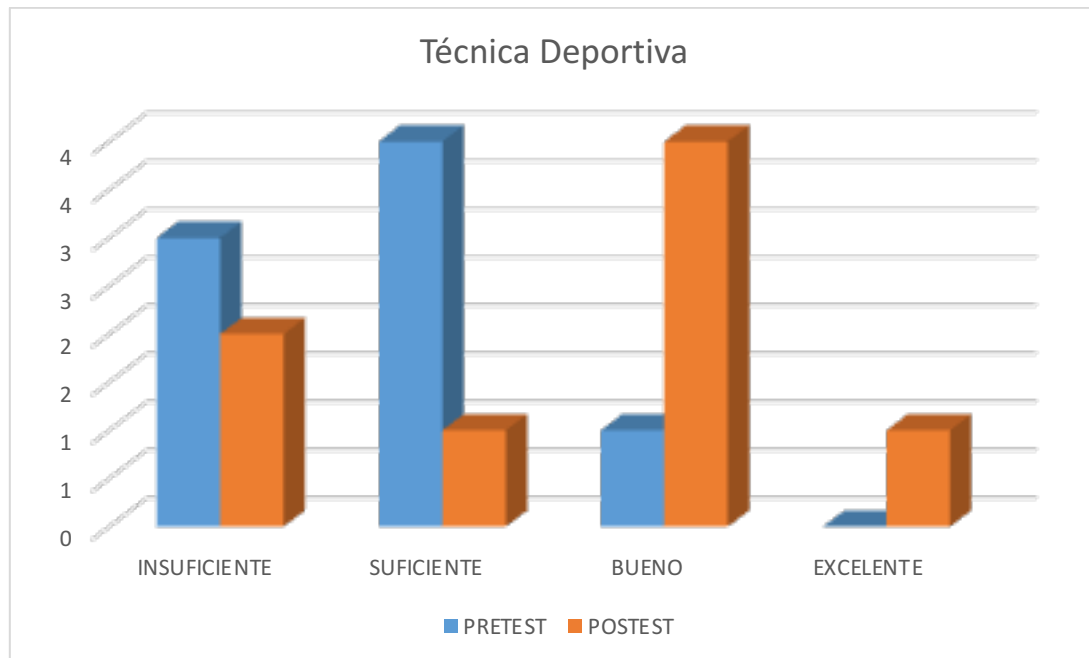
Tabla de frecuencias de la variable técnica deportiva en el grupo experimental

Deportistas medallistas de karate kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

<i>Técnica</i>	<i>PRETEST</i>		<i>POSTEST</i>	
	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Insuficiente	0	0.0	0	0.0
Suficiente	8	100.0	2	25.0
Bueno	0	0.0	6	75.0
Excelente	0	0.0	0	0.0
Total	8	100.0	8	100.0

Figura 1

Gráfica de barras para la variable técnica deportiva en el grupo experimental



De acuerdo con la tabla 5 y la figura 1, en el caso del pretest, el 100% de los jóvenes deportistas medallistas de karate kata de los juegos panamericanos Lima 2019 del grupo experimental calificaron en un nivel de inicio suficiente.

De acuerdo con la tabla 5 y la figura 1, en el caso del postest, el grupo de jóvenes deportistas medallistas de karate kata de los juegos panamericanos Lima 2019 el 25% se ubicó en el nivel suficiente y 75% se ubicó en el nivel de bueno.

Al analizar los resultados de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de karate kata de los juegos panamericanos Lima 2019, se evidencia que tienen un nivel técnico deportivo suficiente en el pretest; sin embargo, en el postest se ve un incremento del nivel de suficiente a bueno.

Dimensiones de la variable dependiente técnica deportiva

Dimensión 01: Ritmo

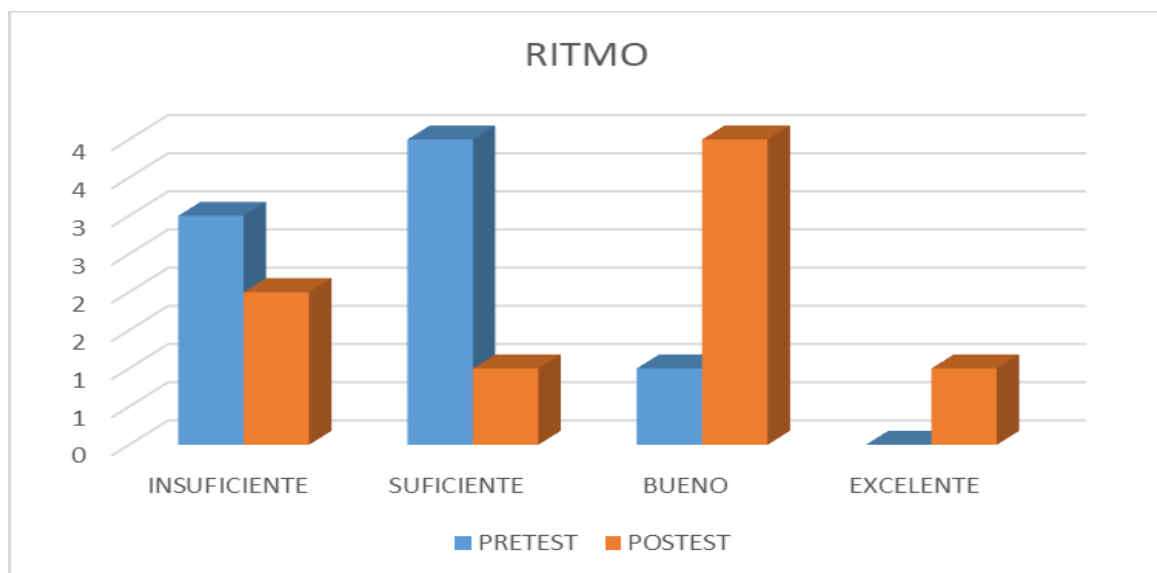
Tabla 7

Tabla de frecuencias sobre la variable técnica deportiva de la dimensión ritmo

D1: RITMO	PRETEST		POSTEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Insuficiente	3	37.5	2	25.0
Suficiente	4	50.0	1	12.5
Bueno	1	12.5	4	50.0
Excelente	0	0.0	1	12.5
Total	8	100.0	8	100.0

Figura 2

Gráfica de barras sobre la variable técnica deportiva de la dimensión ritmo



Conforme a la tabla 7 y la figura 2 se puede observar los resultados del pretest y postest del grupo de los jóvenes deportistas medallistas de karate kata de los juegos

panamericanos Lima 2019. En el caso del pretest, el 37.5% se encontraban en el nivel insuficiente, el 50% en el nivel suficiente, el 12.5% se encontraba en el nivel bueno y el 0.0% no llegaron a obtener el nivel excelente.

En el caso del posttest, el grupo experimental solo el 25% se quedó en el nivel insuficiente, el 12.5% pasó al grupo suficiente, el 50% subió al nivel bueno y el 12.5% alcanzó el nivel de excelente.

Al analizar los resultados, se evidencia un desarrollo de la dimensión del ritmo del pretest al posttest llegando incluso a reducir el nivel de insuficiente y alcanzar un nivel excelente.

Dimensión 02: Forma

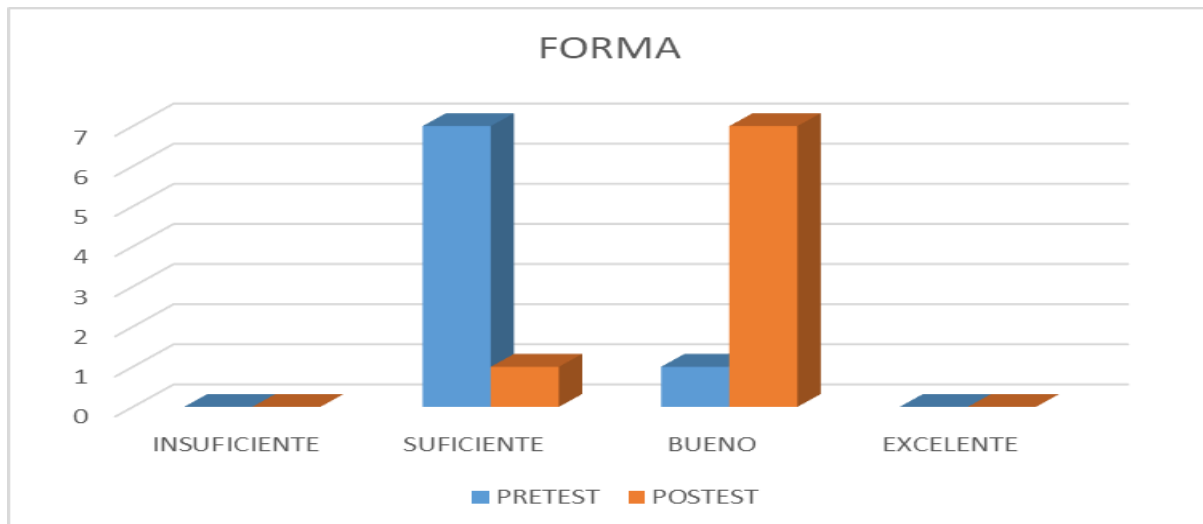
Tabla 07

Tabla de frecuencias sobre la variable técnica deportiva de la dimensión forma

D2: FORMA	PRETEST		POSTEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Insuficiente	0	0.0	0	0.0
Suficiente	7	87.5	1	12.5
Bueno	1	12.5	7	87.5
Excelente	0	0.0	0	0.0
Total	8	100.0	8	100.0

Figura 3

Gráfica de barras sobre la variable técnica deportiva de la dimensión forma



Conforme a la tabla 7 y la figura 3 se puede observar los resultados del pretest y postest del grupo de los jóvenes deportistas medallistas de karate kata de los juegos panamericanos Lima 2019. En el caso del pretest, el 0.0% se encontraban en el nivel insuficiente, el 87.5% en el nivel suficiente, el 12.5% se encontraba en el nivel bueno y el 0.0% no llegaron a obtener el nivel de excelente.

En el caso, el grupo experimental obtuvo los siguientes resultados, el 0.0% nivel insuficiente, el 12.5% obtuvo el nivel suficiente, el 87.5% subió al nivel bueno y el 0.0% alcanzó el nivel de excelente.

Al analizar los resultados, se evidencia un desarrollo de la dimensión forma del pretest al postest llegando a obtener el mayor porcentaje el nivel bueno con el 87.5%.

Dimensión 03: Control emocional

Tabla 8

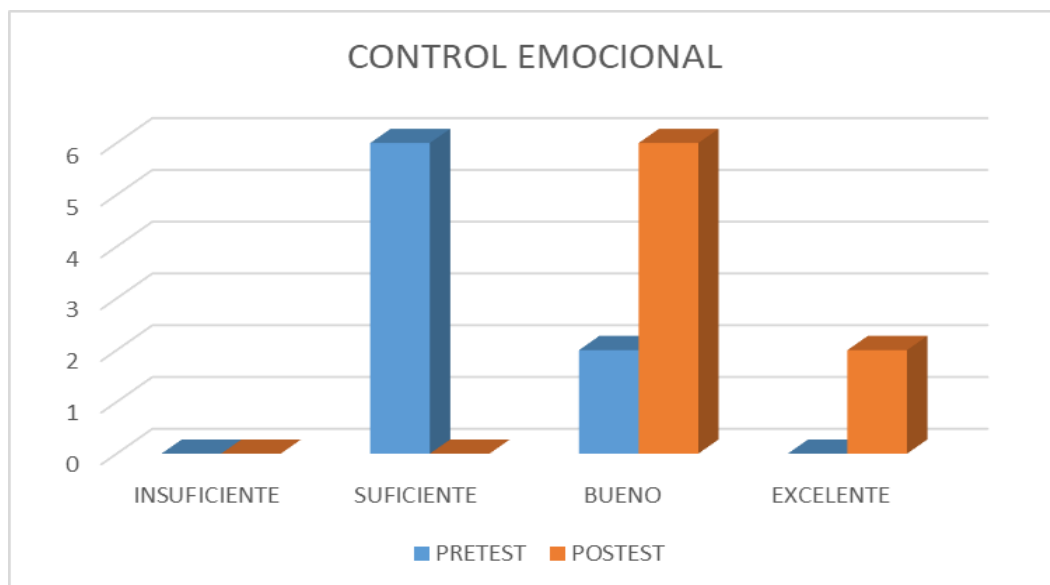
Tabla de frecuencias sobre la variable técnica deportiva de la dimensión control emocional

D3:CONTROL	PRETEST		POSTEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
EMOCIONAL				
Insuficiente	0	0.0	0	0.0
Suficiente	6	75.0	0	0.0

Bueno	2	25.0	6	75.0
Excelente	0	0.0	2	25.0
Total	8	100.0	8	100.0

Figura 4

Gráfica de barras sobre la variable técnica deportiva de la dimensión control emocional



Conforme a la tabla 8 y la figura 4 se puede observar los resultados del pretest y posttest del grupo de los jóvenes deportistas medallistas de karate kata de los juegos panamericanos Lima 2019. En el caso del pretest, el 0.0% se encontraban en el nivel insuficiente, el 75% en el nivel suficiente, el 25% se encontraba en el nivel bueno y el 0.0% no llegaron a obtener el nivel de excelente.

En el caso del postest, el grupo experimental obtuvo los siguientes resultados, el 0.0% nivel insuficiente, el 0.0% obtuvo el nivel suficiente, el 75% subió al nivel bueno y el 25% alcanzó el nivel de excelente.

Al analizar los resultados, se evidencia un desarrollo de la dimensión control emocional del pretest al postest llegando a obtener el mayor porcentaje el nivel bueno con el 75% y alcanzar el nivel de excelente con el 25%.

Dimensión 04: Capacidad Física

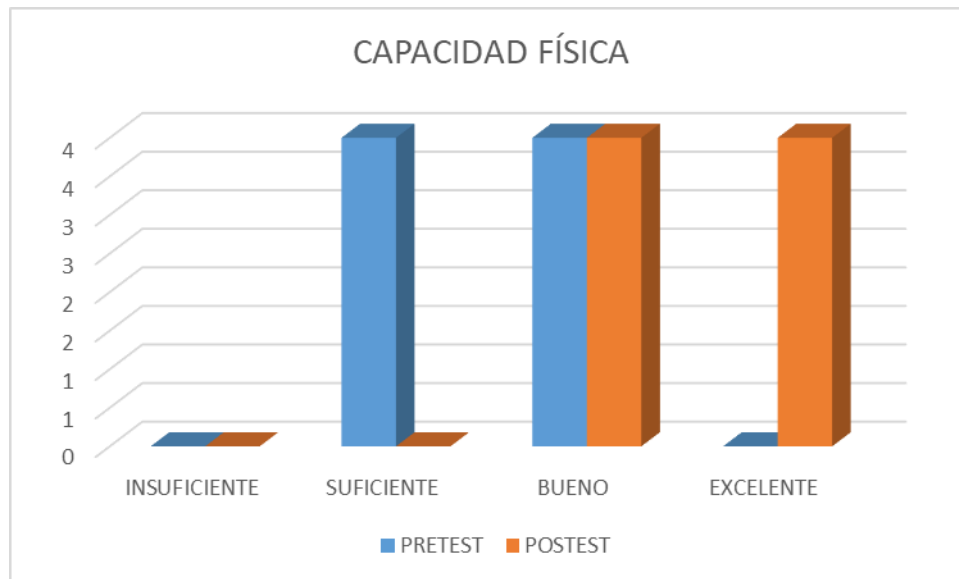
Tabla 9

Tabla de frecuencias sobre la variable técnica deportiva de la dimensión capacidad física

D4:CAPACIDAD FÍSICA	PRETEST		POSTEST	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Insuficiente	0	0.0	0	0.0
Suficiente	4	50.0	0	0.0
Bueno	4	50.0	4	50.0
Excelente	0	0.0	4	50.0
Total	8	100.0	8	100.0

Figura 5

Gráfica de barras sobre la variable técnica deportiva de la dimensión capacidad física



Conforme a la tabla 9 y la figura 5 se puede observar los resultados del pretest y posttest del grupo de los jóvenes deportistas medallistas de karate kata de los juegos panamericanos Lima 2019. En el caso del pretest, el 0.0% se encontraban en el nivel insuficiente, el 50% en el nivel suficiente, el 50% se encontraba en el nivel bueno y el 0.0% no llegaron a obtener el nivel de excelente.

En el caso del posttest, el grupo experimental obtuvo los siguientes resultados, el 0.0% nivel insuficiente, el 0.0% obtuvo el nivel suficiente, el 50% subió al nivel bueno y el 50% alcanzó el nivel de excelente.

Al analizar los resultados, se evidencia un desarrollo de la dimensión capacidad física del pretest al posttest llegando a obtener el nivel de excelente del 50%.

4.2 Análisis inferencial

Para las pruebas de hipótesis se seleccionaron los siguientes análisis estadísticos:

Revisión del tipo de variable y dimensiones

Variable dependiente: La técnica deportiva.

- Dimensión 01: Ritmo
- Dimensión 02: Forma

- Dimensión 03: Control emocional
- Dimensión 04: Capacidad física

Grupos de trabajo

Cantidad de Grupos: 02 grupo experimental conformado por 08 jóvenes deportistas medallistas de karate kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Momentos: 02 (pre prueba y post prueba, para ambos grupos)

Para el presente trabajo de investigación se efectuaron las pruebas de Wilcoxon, donde se consideró un margen de error menor al 5% (0,05). Dichas pruebas proporcionaron lo siguiente:

4.2.1 Prueba de la hipótesis general

Hi: El modelo e-learning como estrategia didáctica mejora significativamente el desarrollo de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Ho: El modelo e-learning como estrategia didáctica no mejora significativamente el desarrollo de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Tabla 10

Resultados de la prueba de Wilcoxon para la hipótesis general

TÉCNICA	
Z	-2,449 ^p
p-valor	0.014

De acuerdo con la tabla 10, el valor de significancia hallado (0.014) en el grupo experimental fue menor al establecido (0,05), demostrando que existen diferencias significativas entre el pretest y el postest.

Ante lo evidenciado, se puede afirmar, que el modelo e-learning como estrategia didáctica mejora significativamente el desarrollo de la técnica deportiva de los jóvenes

deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019, puesto que el porcentaje de deportistas que obtuvieron el nivel de logro excelente es mayor.

4.2.2 Prueba de la hipótesis específica 01

Hi: El modelo e-learning como estrategia didáctica mejora el ritmo de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Ho: El modelo e-learning como estrategia didáctica no mejora el ritmo de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Tabla 11

Resultados de la prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica 01

D1: RITMO	
Z	-2,449 ^b
p-valor	0.014

Como se observa en la tabla 11, el valor de significancia hallado (0.014) resultó menor al establecido (0,05), demostrando que se presentaron diferencias significativas en los resultados del pretest y el postest en el grupo jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Por lo expuesto, se puede afirmar que el modelo e-learning como estrategia didáctica mejora el ritmo de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

4.2.3 Prueba de la hipótesis específica 02

Hi: El modelo e-learning como estrategia didáctica mejora la forma de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Ho: El modelo e-learning como estrategia didáctica no mejora la forma de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Tabla 12

Resultados de la prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica 02

D2: FORMA	
Z	-2,449 ^b
p-valor	0.014

Como se observa en la tabla 12, el valor de significancia hallado (0.014) resultó menor al establecido (0,05), demostrando que se presentaron diferencias significativas en los resultados del pretest y el posttest en el grupo jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Por lo expuesto, se puede afirmar que el modelo e-learning como estrategia didáctica mejora la forma de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

4.2.4 Prueba de la hipótesis específica 03

Hi: El modelo e-learning como estrategia didáctica mejora el control emocional de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Ho: El modelo e-learning como estrategia didáctica no mejora el control emocional de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Tabla 13

Resultados de la prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica 03

D3:CONTROL EMOCIONAL	
Z	-2,828 ^b
p-valor	0.005

Como se observa en la tabla 13, el valor de significancia hallado (0.005) resultó menor al establecido (0,05), demostrando que se presentaron diferencias significativas en los resultados del pretest y el posttest en el grupo jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019

Por lo expuesto, se puede afirmar que el modelo e-learning como estrategia didáctica mejora el control emocional de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

4.2.5 Prueba de la hipótesis específica 04

Hi: El modelo e-learning como estrategia didáctica mejora la capacidad física de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Ho: El modelo e-learning como estrategia didáctica no mejora la capacidad física de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Tabla 14

Resultados de la prueba de Wilcoxon para la hipótesis específica 04

D4:CAPACIDAD FÍSICA	
Z	-2,828 ^b
p-valor	0.005

Como se observa en la tabla 12, el valor de significancia hallado (0.005) resultó menor al establecido (0,05), demostrando que se presentaron diferencias significativas en los resultados del pretest y el posttest en el grupo jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

Por lo expuesto, se puede afirmar que el modelo e-learning como estrategia didáctica mejora la capacidad física de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

5.1 Discusión

Conforme a los resultados en la presente investigación se demostró que al implementar el modelo e-learning se pueden obtener resultados finales favorables y significativos para el desarrollo de la técnica deportiva de los deportistas de alto rendimiento de karate. Este resultado coincide con lo obtenido por Rodríguez (2019) quien es su investigación propuso la estrategia didáctica logrando demostrar en los formadores deportivos que sus resultados finales fueron significativamente óptimos.

La presente investigación demostró que al implementar la estrategia didáctica como proceso metodológico a los formadores deportivos permite alcanzar logros significativamente sobre los fundamentos básicos técnicos.

Citando a Burgos (2016) se observa que los resultados de su investigación coinciden, ya que concluye en que sus planes de entrenamiento virtual a los maratonistas de alto rendimiento de Chile producirán avances significativos a lo largo del tiempo en el desarrollo de sus resultados competitivos.

La presente investigación demostró que el uso pedagógico de la plataforma virtual para desarrollar planes de entrenamientos en maratonistas de alto rendimiento mejoró significativamente el nivel de rendimiento de los atletas. Dicha afirmación es acorde a los resultados de Blázquez (2009) quien en su análisis de experiencia concluyó que el uso formativo e-learning / blended learning, influyen de manera significativa en la interacción del alumnado entre sí y de estos con los tutores deportivos.

La presente investigación demostró que el uso formativo e-learning / blended learning mejoró significativamente la interacción del alumnado con los tutores deportivos de manera integral.

En el caso de Tamarit (2017) quien en su investigación propone la formación e-learning para profesorado demostrando que tuvo un gran impacto de ellos y cumpliendo sus objetivos.

La presente investigación demostró que la enseñanza con materiales didácticos e learning han facilitado el aprendizaje de los deportes de boxeo y taekwondo permitiendo la inclusión de esos deportes en las escuelas. Esta información respalda a Kanashiro (2019) quien en su investigación busca medio virtuales a través de una aplicación móvil con servicio de geolocalización que conecta en tiempo real de entrenadores personales calificados con personas que desean ejercitarse en comunidad.

La presente investigación demostró que la propuesta de utilizar una plataforma para conectar a entrenadores y deportistas tiene factibilidad y viabilidad. En la investigación de Pinedo (2021) quien busca determinar la relación entre la educación virtual y la práctica de actividades físicas nos muestra resultados positivos.

La presente investigación demostró una correlación positiva baja significativa en la enseñanza virtual y la práctica de la actividad física en los estudiantes del nivel secundario.

5.2 Conclusiones

El modelo e-learning como estrategia didáctica mejoró significativamente el desarrollo de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019. De acuerdo al análisis estadístico los resultados finales del grupo experimental con un 75% en el nivel de logro bueno y un 25% en el nivel de logro suficiente, fueron significativamente superiores a los resultados iniciales logrados por el grupo experimental que obtuvieron un 100% que alcanzó solo el nivel de logro suficiente.

El modelo e-learning como estrategia didáctica mejoró el ritmo de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019. De acuerdo al análisis estadístico los resultados finales del grupo experimental con un 25% en el nivel de logro insuficiente, un 12.5% en el nivel de logro suficiente, un 50% en el nivel de logro bueno y un 12.5% alcanzó un nivel de logro excelente, fueron significativamente superiores a los resultados iniciales logrados por el grupo experimental que contaba con un 37.5% en el nivel de logro insuficiente, un 50% en el nivel de logro suficiente y un 12.5% solo en el nivel de logro bueno.

El modelo e-learning como estrategia didáctica mejora la forma de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019. De acuerdo al análisis estadístico los resultados finales del grupo experimental con un 12.5% en el nivel de logro suficiente y el 87.5% en el nivel de logro bueno, fueron significativamente superiores a los resultados iniciales logrados por el grupo experimental que contaba con un 87.5% en el nivel de logro suficiente y solo el 12.5% en el nivel de logro bueno.

El modelo e-learning como estrategia didáctica mejoró el control emocional de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019. De acuerdo al análisis estadístico los resultados finales del grupo experimental con un 75% en el nivel de logro bueno y el 25% en el nivel de logro excelente, fueron significativamente superiores a los resultados iniciales logrados por el grupo experimental que contaba con un 75% en el nivel de logro suficiente y solo el 25% en el nivel de logro bueno.

El modelo e-learning como estrategia didáctica mejoró las capacidades físicas de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019. De acuerdo al análisis estadístico los resultados finales del grupo experimental con un 50% en el nivel de logro bueno y el 50% en el nivel de logro excelente, fueron significativamente superiores a los resultados iniciales logrados por el grupo experimental que contaba con un 50% en el nivel de logro suficiente y un 50% en el nivel de logro bueno.

5.3 Recomendaciones

El presente trabajo de investigación al haber tenido como propósito contribuir al desarrollo de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de karate kata de los Juegos Panamericanos Lima 2019, recomienda la implementación del modelo E-learning dentro de los procesos de entrenamiento como estrategia didáctica.

Se sugiere a los entrenadores de alto rendimiento, tomar en cuenta el proceso y los resultados de la presente investigación, y propiciar el uso del modelo E-learning como herramienta que complemente las actividades realizadas en el plan de entrenamiento;

sabiendo que el deportista de alto rendimiento requiere métodos de entrenamiento que proporcione calidad y efectividad en las distintas dimensiones de la técnica deportiva, se recomienda brindarles las pautas pertinentes, explicarle la importancia de desarrollar la forma, el ritmo, el control emocional y las capacidades físicas, de tal manera que haya un desarrollo técnico específico, empleando una herramienta digital.

Se recomienda a los deportistas de nivel avanzado, pre selección y alto rendimiento la utilización del modelo e learning como estrategia didáctica para el desarrollo del ritmo de la técnica deportiva proyectado en el kata logrando sincronización de movimientos, tiempo adecuado y conexión exacta de cada movimiento.

Se recomienda los formadores, instructores, entrenadores y profesores de karate la utilización del modelo e learning como estrategia didáctica para el desarrollo de la forma de la técnica deportiva que permite ver la plasticidad corporal, fundamentos básicos del karate y modelos a seguir en tiempo real. Este método permitirá lograr un modelo ideal frente a la realidad del nivel técnico del deportista.

Se recomienda a los entrenadores y deportistas de nivel competitivo la utilización del modelo e learning como estrategia didáctica para el desarrollo del control emocional al momento de ejecutar la técnica deportiva en el desarrollo de un kata aplicando distintos retos virtuales que permitan un buen enfoque y resolución de problemas en tiempos efectivos. Esto ayudará en el control emocional al momento de ejecutar sus katas en sus presentaciones competitivas.

Se recomienda instructores, entrenadores y deportistas de nivel avanzado la utilización del modelo e learning como estrategia didáctica para el desarrollo de las capacidades físicas inmersas en la ejecución de la técnica ejecutada dentro del kata como fuerza, velocidad, resistencia sintetizándolo en un buen kime marcial.

Se recomienda a los entrenadores deportivos de alto rendimiento indagar sobre la variedad de plataformas virtuales que se encuentran en la web y que por sus características puedan contribuir a sus procesos de entrenamiento. Así como el modelo E-learning, existen otras herramientas que son de amigable manejo, de tal manera que se aproveche la habilidad

del deportista ante la tecnología y esta, a su vez, contribuya con su proceso de entrenamiento.

Finalmente, teniendo en cuenta que el programa mundial de competencia no se detiene, que la coyuntura mundial de pandemia puede paralizar los entrenamientos presenciales en cualquier momento y que contamos con deportistas talentosos que viven fuera de la región Lima Metropolitana se recomienda que las federaciones deportivas nacionales, el Instituto Peruano del Deporte y Comité Olímpico Peruano implementen capacitaciones sobre el modelo E-learning a los entrenadores deportivos, con la finalidad de establecer mecanismos que contribuyan a su actualización y esté preparado para las requerimientos que exige nuestra sociedad, en tiempos donde la tecnología está presente en todos los ámbitos y el deporte de alto rendimiento no es la excepción.

FUENTE DE INFORMACIÓN

- Arenas, A. *Fundamento técnico del shotokan*. FEK, 2003, Vol.4; Pág.13.España.
- Arias, J. (2010). *Estrategia de capacitación para perfeccionar la labor educativa de los entrenadores del karate do en el nivel base*. (Tesis doctorado). Universidad de Camaguey, Cuba.
- Blázquez, A (2009). *Análisis de una experiencia formativa e-learning / blended learning con dinamizadores deportivos*. E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 5(2), 77-90. [Fecha de Consulta 19 de febrero de 2022]. ISSN. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86511955001>
- Cejuela, B. (1998). *Evaluación de plataforma Moodle en la formación virtual de entrenadores y deportistas*. Universidad de Camaguey, Cuba.
- Costa, S.; Cuzzocrea, F. y Nuzzaci, A. (2014). *Use of the Internet in Educative Informal Contexts. Implication for Formal Education*. Comunicar, 43, 163-171. <https://doi.org/10.3916/C43-2014-16>
- Dasso, O. (2019) *FitHealth: Comunidad virtual para ejercitarse* [Tesis maestría, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas - UPC]. Repositorio Académico Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas – UPC.
<http://hdl.handle.net/10757/631698>
- Esquivell. P. (2013) *Estado del conocimiento sobre la educación mediada por ambientes virtuales de aprendizaje: Una aproximación a través de la producción de tesis de grado y posgrado*. Revista Mexicana de Investigación Educativa, Vol.18, No.56, p.249-264.
- Funakoshi, G (1987) *Karate-Do, mi camino*. Editorial Eiras, Madrid
- Hernández, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Instituto Peruano del Deporte (2022) Datos estadísticos 2022.
<https://www.datosabiertos.gob.pe/dataset/deportistas-calificados-de-alto-nivel-inscritos-en-el-registro-nacional-del-deporte>

- Khan, B. (1997). *Web-Based Instruction (WBI): What Is It and Why Is It?*. En B. Khan (Edit.) Web-Based Instruction. New Jersey, Englewood Cliffs, pp. 5-18
- Ley 28036, Ley De Promoción Y Desarrollo Del Deporte. Decreto Supremo, N° 003-2017. Diario Oficial El Peruano.
- Martín, R. B. (2013). *Contextos de aprendizaje. Formales, no formales e informales*. Ikastorratza, e-Revista de Didáctica. España.
- McCormack, C., & Jones, D. (1998). *Building a Web-Based Education System*. New York, NY, USA: Wiley Computer Publishing.
- Nakayama, C. (1982) *Dinámica del karate do. Japón*: Federación Japonesa.
- Nakayama. C. (1998) *Mi vida – karate do*. 2a ed. Japón: FJP.
- Nassif, R.; Tedesco, J. C. y Rama, G. W. (1984). *Sistema Educativo en América Latina*. Buenos Aires: Editorial Kapelusz.
- Nitsch, J. (2002) *Entrenamiento de la técnica: contribuciones para un enfoque interdisciplinario*. Editorial Paidotribo.
- Perez, R. (2010). *Kyokushin way of life*. <http://kyokushinsipr.webnode.es/clases/metodologia%20de%20la%20ense%c3%b1ananza/>
- Pinedo, Z. (2021). *Educación virtual y actividades físicas en estudiantes del VI ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de Ucayali, 2021* [, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/69045> IKASTORRATZA e-Revista de Didáctica, 12, 1-14
- Resplandor, J. (2004.). *Historia y fundamentos del Karate Do: Hayashi-Ha, Shito- Ryu y Karate-Do*. (Vol. Vol. I.). Francia: Mitsuya Kai International Group
- Riera, J. (1995). *Estrategia, táctica y técnica deportivas*. Apunts. Educación Física y Deportes, 39, 45-56. <https://www.revista-apunts.com/>
- Rosenberg, M. (2001) *E-learning. Strategies for delivering knowledge in the Digital Age*. Ciudad de Mexico: McGraw-Hil.

- Rodríguez, Y (2019) *Estrategia didáctica Aprendiendo a enseñar voleibol para mejorar la enseñanza de los fundamentos técnicos a un grupo de formadores deportivos en una institución, Pacanga 2018* [Tesis maestría, Universidad Privada Antenor Orrego - UPAO]. Repositorio Universidad Privada Antenor Orrego – UPAO <https://hdl.handle.net/20.500.12759/4690>.
- Ruipérez, G. (2003). *Educación Virtual y eLearning*. Madrid, Spain: Fundación Auna.
- Nakayama M. (2008) *La Dinámica del Karate*. Japón. Editorial tutor.
- Saavedra, P. (2016). *Empresa deportiva virtual de planes de entrenamiento personalizado, HATv, para el desarrollo del maratonismo de alto rendimiento en Chile, 2016* [Tesis, Universidad Científica del Sur]. <https://hdl.handle.net/20.500.12805/1352>
- Shelyazkov, T. (2001) *Bases del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo.
- Tamarit, I. (2017) *Propuesta de formación e-learning del profesorado para la introducción del boxeo y el taekwondo en las escuelas brasileñas* [Tesis maestría, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir - UCUSV]. Repositorio Universidad De La Rioja – UR <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=158883>
- Thompson, C. (2009.). *Karate: técnicas, entrenamiento y competición*. (P.edición., Ed.) España.: Editorial Paidotribo.
- Vasconcelos, A (2009). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo* (2.ª Edición). Badalona, España: Paidotribo. p. 198.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- World Karate Federation (2001). [http:// wkf.net/index.php?title=Portada](http://wkf.net/index.php?title=Portada)

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TÍTULO: EL MODELO E-LEARNING COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA EN EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEPORTIVA DE LOS JÓVENES DEPORTISTAS MEDALLISTAS DE KARATE KATA DE LOS JUEGOS PANAMERICANOS LIMA 2019

Problema General	Objetivo General	Hipótesis de la investigación	Variable	Dimensiones	Metodología	Población y muestra
<p>¿En qué medida el modelo e learning mejora el desarrollo técnico deportivo de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019</p> <p>PROBLEMA ESPECÍFICO</p> <p>¿En qué medida el modelo e learning mejora el ritmo de ejecución de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019?</p> <p>¿En qué medida el modelo e learning mejora la forma de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019?</p> <p>¿En qué medida el modelo e learning mejora el control emocional en la ejecución de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019?</p> <p>¿En qué medida el modelo e learning mejora las capacidades físicas en la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019?</p>	<p>Determinar en qué medida el modelo e learning mejora significativamente el desarrollo técnico deportivo de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019</p> <p>OBJETIVO ESPECÍFICO</p> <p>Determinar en qué medida el modelo e learning mejora el ritmo de ejecución de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.</p> <p>Determinar en qué medida el modelo e learning mejora la forma de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.</p> <p>Determinar en qué medida el modelo e learning ayuda a mejorar el control emocional en la ejecución de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019.</p> <p>Determinar en qué medida el modelo e learning mejora las capacidades físicas en la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019</p>	<p>El modelo e learning como estrategia didáctica mejora significativamente el desarrollo de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019</p> <p>HIPOTESIS ESPECÍFICA</p> <p>El modelo e learning como estrategia didáctica mejora el ritmo de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019</p> <p>El modelo e learning como estrategia didáctica mejora la forma de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019</p> <p>El modelo e learning como estrategia didáctica mejora el control emocional de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019</p> <p>El modelo e learning como estrategia didáctica mejora las capacidades físicas de la técnica de los jóvenes deportistas medallistas de Karate Kata de los juegos panamericanos Lima 2019</p>	<p>Variable independiente</p> <p>E-learning Formación a través de Internet es un programa instruccional hipermedia que utiliza los atributos y recursos de Internet para crear ambientes de aprendizaje y desarrollo técnico de los deportistas calificados de karate</p> <p>Variabel dependiente</p> <p>Técnica deportiva Ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia</p>	<p>Ritmo forma control técnico capacidad física</p>	<p>Tipo de investigación: El tipo de investigación es aplicada donde se buscará encontrar mediante el método e learning el desarrollo técnico de los deportistas de karate kata.</p> <p>Enfoque de investigación: Es de enfoque cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación diseño experimental y de nivel preexperimental donde se manejará el método de enseñanza aprendizaje e learning con los deportistas de alto rendimiento de karate.</p>	<p>Población: Deportistas de karate – kata que participaron en los Juegos Panamericanos Lima 2019</p> <p>Muestra: La muestra con la que se trabajara la investigación es con todos los deportistas de karate – kata que participaron de los Juegos Panamericanos Lima 2019 que consiguieron medalla. Teniendo esta premisa cuento con 08 deportistas que es una totalidad de la población de estudio ya que se consiguieron 04 medallas, 02 medallas en categoría individual y 02 medallas en categoría equipo</p>

Anexo 2: Instrumento de evaluación

DIMENSIONES	INDICADOR	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	SUFICIENTE (2)	INSUFICIENTE (1)
RITMO	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata	Realiza el kata en sincronización con el tiempo establecido sin perder ningún tiempo en cada ejecución técnica	Realiza el kata en sincronización con el tiempo establecido perdiendo medianamente el tiempo en algunas secuencias técnica	Realiza el kata en sincronización con el tiempo establecido perdiendo el tiempo de ejecución técnica en bloques de kata	Realiza el kata de manera desincronizada con el tiempo establecido.
	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.	Realiza la secuencia de kata manteniendo el kime y pausas adecuadas	Realiza la secuencia de kata manteniendo el kime adecuado y medianamente las pausas.	Realiza la secuencia de kata manteniendo medianamente el kime y las pausas.	Realiza la secuencia de kata sin realizar el kime ni pausa adecuada.
FORMA	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo	Demuestra una buena ejecución de las posiciones cumpliendo con: - talón en el suelo - borde del pie firme - peso adecuado de la cadera	Demuestra una buena ejecución de las posiciones cumpliendo con: - talón en el suelo - peso adecuado de la cadera	Demuestra una buena ejecución de las posiciones cumpliendo con: - peso adecuado de la cadera	No demuestra en la ejecución de las posiciones: - talón en el suelo - borde del pie firme - peso adecuado de la cadera
	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo	Demuestra una buena ejecución de la técnica cumpliendo con: - buen hikite - rotación cadera - vibración cadera	Demuestra una buena ejecución de la técnica cumpliendo con: - buen hikite - rotación cadera	Demuestra una buena ejecución de la técnica cumpliendo con: - rotación cadera	No demuestra en la ejecución de la técnica: - buen hikite - rotación cadera - vibración cadera
CONTROL EMOCIONAL	Demuestra control en la ejecución técnica del kata	Realiza la dinámica del ejercicio llegando a completar todos los números y manteniendo una buena ejecución técnica	Realiza la dinámica del ejercicio llegando a completar + o - la mitad de los números establecidos, pero mantiene una buena ejecución técnica	Realiza la dinámica del ejercicio llegando a completar los números establecidos, pero mantiene una mediana ejecución técnica	Realiza la dinámica del ejercicio llegando a completar + o - la mitad de los números establecidos teniendo una mediana ejecución técnica
	Emplea métodos de anclaje mental	Durante la dinámica del ejercicio utiliza método de anclaje manteniendo el control emocional en todo tiempo.	Durante la dinámica del ejercicio utiliza método de anclaje manteniendo el control emocional en algunos momentos.	Durante la dinámica del ejercicio se perturba por momentos, pero continua con el trabajo establecido	Durante la dinámica del ejercicio se perturba y abandona el trabajo establecido.
CAPACIDAD FISICA	Demuestra resistencia en la ejecución del kata	Termina el trabajo establecido con un pulso de 180 a 220 de ritmo cardiaco con un tiempo de recuperación en 1 minuto y ritmo cardiaco de 120 a 130	Termina el trabajo establecido con un pulso de 180 a 220 de ritmo cardiaco con un tiempo de recuperación en 1 minuto y ritmo cardiaco de 150 a 130	Termina el trabajo establecido con un pulso de 180 a 220 de ritmo cardiaco con un tiempo de recuperación en 1 minuto y ritmo cardiaco de 190 a 150	No termina el trabajo



Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos por juicio de experto

Estimado Especialista:

Siendo conocedores de su trayectoria académica y profesional, me he tomado la libertad de nombrarlo como JUEZ EXPERTO para revisar a detalle el contenido del instrumento de recolección de datos:

1. Cuestionario () 2. Guía de entrevista () 3. Guía de focus group ()
4. Guía de observación () 5. Rubrica (x)

Presento la matriz de consistencia y el instrumento, la cual solicito revisar cuidadosamente, además le informo que mi proyecto de tesis tiene un enfoque:

1. Cualitativo () 2. Cuantitativo (x) 3. Mixto ()

Los resultados de esta evaluación servirán para determinar la validez de contenido del instrumento para mi proyecto de tesis de Maestría.

Título del proyecto de tesis:	El modelo e-learning como estrategia didáctica en el desarrollo de la técnica deportiva de los jóvenes deportistas medallistas de karate kata de los juegos panamericanos lima 2019
Línea de investigación:	Investigación en nuevas tecnologías en docencia virtual y estrategias y modelos educativos en línea.

De antemano le agradezco sus aportes.

Estudiantes autores del proyecto:

Apellidos y Nombres	Firma
Moreno Moreyra Jimmy Chester	

Asesor(a) del proyecto de tesis:

Apellidos y Nombres	Firma
Dra. Patricia Edith Guillén Aparicio	

Santa Anita, 05 de octubre del 2021

RÚBRICA PARA LA VALIDACIÓN DE EXPERTOS

Criterios	Escala de valoración			
	1	2	3	4
<p>1. SUFICIENCIA: Los ítems que pertenecen a una misma dimensión o indicador son suficientes para obtener la medición de ésta.</p>	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión o indicador.	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión o indicador, pero no corresponden a la dimensión total.	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión o indicador completamente.	Los ítems son suficientes.
<p>2. CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>	El ítem no es claro.	El ítem requiere varias modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<p>3. COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.</p>	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión o indicador.	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión o indicador.	El ítem tiene una relación regular con la dimensión o indicador que está midiendo	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión o indicador que está midiendo.
<p>4. RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión o indicador.	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que éste mide.	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA:


Nombres y Apellidos:	
Sexo:	Hombre () Mujer () Edad _____(años)
Profesión:	
Especialidad:	
Años de experiencia:	
Cargo que desempeña actualmente:	
Institución donde labora:	
Firma:	

RÚBRICA PARA LA VALIDACIÓN DE EXPERTOS

Criterios	Escala de valoración			
	1	2	3	4
1. SUFICIENCIA: Los ítems que pertenecen a una misma dimensión o indicador son suficientes para obtener la medición de ésta.	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión o indicador.	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión o indicador, pero no corresponden a la dimensión total.	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión o indicador completamente.	Los ítems son suficientes.
2. CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir su sintáctica y semántica son adecuadas.	El ítem no es claro.	El ítem requiere varias modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
3. COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión o indicador.	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión o indicador.	El ítem tiene una relación regular con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión o indicador que está midiendo.
4. RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión o indicador.	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que éste mide.	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

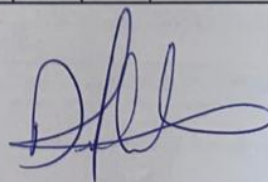
Fuente: Adaptado de: www.humana.unal.co/psicometria/files/7113/8574/5708/articulo3_juicio_de_experto_27-36.pdf

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA:

Nombres y Apellidos:	Christian edison De la torre choque
Sexo:	Hombre (X) Mujer () Edad <u>35</u> (años)
Profesión:	Lic. Actividad física y salud
Especialidad:	Actividad física y salud
Años de experiencia:	10
Cargo que desempeña actualmente:	Director carrera Ciencias de la Act. fis. y del Deporte
Institución donde labora:	Universidad San Ignacio de Loyola
Firma:	

FORMATO DE VALIDACIÓN
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata	4	4	4	4	
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.	4	4	4	4	
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo	4	4	4	4	
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo	4	4	4	4	
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata	4	4	4	4	
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental	4	4	4	4	
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata	4	2	4	4	

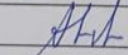


RÚBRICA PARA LA VALIDACIÓN DE EXPERTOS

Criterios	Escala de valoración			
	1	2	3	4
1. SUFICIENCIA: Los ítems que pertenecen a una misma dimensión o indicador son suficientes para obtener la medición de ésta.	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión o indicador.	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión o indicador, pero no corresponden a la dimensión total.	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión o indicador completamente.	Los ítems son suficientes.
2. CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir su sintáctica y semántica son adecuadas.	El ítem no es claro.	El ítem requiere varias modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
3. COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión o indicador.	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión o indicador.	El ítem tiene una relación regular con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión o indicador que está midiendo.
4. RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión o indicador.	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que éste mide.	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Fuente: Adaptado de: www.humana.unal.co/psicometria/files/7113/8574/5708/articulo3_juicio_de_experto_27-36.pdf

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA:

Nombres y Apellidos:	ALEXANDER JUNIOR GUERRERO VILLANUEVA
Sexo:	Hombre (X) Mujer () Edad <u>27</u> (años)
Profesión:	DELEGADO DE DEPORTES
Especialidad:	GESTIÓN DEPORTIVA
Años de experiencia:	08 AÑOS
Cargo que desempeña actualmente:	DELEGADO DE DEPORTES
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS
Firma:	

FORMATO DE VALIDACIÓN
Variable Técnica Deportiva


Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata	4	4	4	3	
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.	4	3	4	3	ESPECIFICAR EL SIGNIFICADO DE "KIME"
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo	4	4	4	3	
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo	4	3	4	3	ESPECIFICAR EL SIGNIFICADO DE "HIKITE"
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata	4	4	4	3	
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental	4	4	4	3	
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata	4	4	4	4	

RÚBRICA PARA LA VALIDACIÓN DE EXPERTOS

Criterios	Escala de valoración			
	1	2	3	4
1. SUFICIENCIA: Los ítems que pertenecen a una misma dimensión o indicador son suficientes para obtener la medición de ésta.	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión o indicador.	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión o indicador, pero no corresponden a la dimensión total.	Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión o indicador completamente.	Los ítems son suficientes.
2. CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir su sintáctica y semántica son adecuadas.	El ítem no es claro.	El ítem requiere varias modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
3. COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión o indicador.	El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión o indicador.	El ítem tiene una relación regular con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem se encuentra completamente relacionado con la dimensión o indicador que está midiendo.
4. RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión o indicador.	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que éste mide.	El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.


Fuente: Adaptado de: www.humana.unal.co/psicometria/files/7113/8574/5708/articulo3_juicio_de_experto_27-36.pdf

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA:

Nombres y Apellidos:	Marganita Rossana GIVERA Vento
Sexo:	Hombre () Mujer (X) Edad 36 (años)
Profesión:	Docente de Educación Física
Especialidad:	Educación Física
Años de experiencia:	2004
Cargo que desempeña actualmente:	Jefa encargada de la Villa Deportiva de Callao
Institución donde labora:	Gobierno Regional del Callao
Firma:	

FORMATO DE VALIDACIÓN
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata	4	4	4	4	
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.	4	4	4	4	
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo	4	4	4	4	
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo	4	4	4	4	
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata	4	4	4	4	
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental	4	4	4	4	
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata	4	4	4	4	

Margarita Guevara Venter


Anexo 4: Ficha de evaluación

MODELO DE FICHA DE EVALUACIÓN
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata					
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.					
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo					
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo					
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata					
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental					
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata					

FICHA DE EVALUACIÓN PRE TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Ingrid Aranda Javes					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata		3			
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata			2		
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental			2		
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata			2		

FICHA DE EVALUACIÓN POST TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Ingrid Aranda Javes					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata	4				
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.	4				
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata		3			
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental		3			
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata		3			

FICHA DE EVALUACIÓN PRE TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Saida Salcedo Hermoza					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems		Bu	so		Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata			2		
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.			2		
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata			2		
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental			2		
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata		3			

FICHA DE EVALUACIÓN POST TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Saida Salcedo Hermoza					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems		Bu	so		Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata		3			
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata		3			
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental		3			
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata	4				

FICHA DE EVALUACIÓN PRE TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Sol Maria Romani Caceres					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata			2		
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.			2		
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata			2		
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental			2		
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata			2		

FICHA DE EVALUACIÓN POST TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Sol Maria Romani Caceres					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems		Bu	o		Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata		3			
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata		3			
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental		3			
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata		3			

FICHA DE EVALUACIÓN PRE TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Andrea Almarza Cerpa					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata			2		
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.			2		
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata			2		
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental		3			
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata		3			

FICHA DE EVALUACIÓN POST TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Andrea Almarza Cerpa					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata		3			
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata		3			
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental	4				
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata	4				

FICHA DE EVALUACIÓN PRE TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Mariano Wong Alfaro					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata				1	
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.				1	
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo				1	
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata			2		
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental		3			
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata		3			

FICHA DE EVALUACIÓN POST TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Mariano Wong Alfaro					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata			2		
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.			2		
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata		3			
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental	4				
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata	4				

FICHA DE EVALUACIÓN PRE TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	John Trebejo Fernandez					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata			2		
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.			2		
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata			2		
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental			2		
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata		3			

FICHA DE EVALUACIÓN POST TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	John Trebejo Fernandez					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata		3			
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata		3			
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental		3			
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata	4				

FICHA DE EVALUACIÓN PRE TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Carlos Lam Martinez					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems		Bu	so		Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata				1	
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.				1	
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo				1	
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata			2		
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental			2		
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata			2		

FICHA DE EVALUACIÓN POST TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Carlos Lam Martinez					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata				1	
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.				1	
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo			3		
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo				1	
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata			3		
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental			3		
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata			3		

FICHA DE EVALUACIÓN PRE TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Oliver Del Castillo					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata				1	
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.				1	
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo				1	
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata			2		
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental			2		
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata			2		

FICHA DE EVALUACIÓN POST TEST
Variable Técnica Deportiva

Nombre del Instrumento motivo de evaluación:	Rubrica basado en una escala cuantitativa					
Deportista	Oliver Del Castillo					
Autor del Instrumento	Jimmy Chester Moreno Moreyra					
Variable:	Variable Dependiente					
Dimensión / Indicador	Ítems					Observaciones y/o recomendaciones
D1 ritmo	Identifica el tiempo adecuado en cada ejecución técnica del kata				1	
D1 Ritmo	Realiza el kime adecuado para cada secuencia del kata.				1	
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren inferior respetando los fundamentos básicos del estilo		3			
D2 Forma	Ejecuta técnicas con el tren superior respetando los fundamentos básicos del estilo			2		
D3 Control Emocional	Demuestra control en la ejecución técnica del kata			2		
D3 Control Emocional	Emplea métodos de anclaje mental		3			
D4 Capacidad física	Demuestra resistencia en la ejecución del kata		3			

Anexo 5: Sesiones de entrenamiento

SESIÓN 01 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	TEST DE ENTRADA
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Plataforma Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	DIMENSIÓN RITMO Y FORMA

	contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular. Trote libre con multi desplazamientos. Heianes suelto y con kime.	35 minutos
Parte principal	Explicación del test de entrada de la dimensión ritmo: realizarán el kata sansai en sincronización con el kata sansai del deportista Moto Kazumasa. Se buscará la sincronización del ritmo y el kime adecuado en cada secuencia técnica. Esta prueba tendrá dos tiempos. Un tiempo cada mitad del kata. Explicación del test de entrada de la dimensión forma: Realizarán un kihon para grado shodan donde se evaluará el tren superior e inferior en el momento de la ejecución del kihon.	50 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	

Observaciones	La realización del test se realizó uno por uno.
---------------	-------------------------------------------------

SESIÓN 02 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	TEST DE ENTRADA
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet, papel impreso, lapicero
Objetivo	DIMENSIÓN CONTROL MENTAL

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular. Kihon libre del nivel intermedio. Kata sansai a intensidad suave	35 minutos
Parte principal	Explicación del test de entrada de control emocional: tener 1 hoja impresa de los niveles. Encontrar los números en orden del 0 al 15, del 15 al 30, del 30 al 45. Del 45 al 64. Entre cada grupo de número encontrado realizar el kata sansai dividido en 2 partes. se tomará el tiempo en el que cada uno realizo el test	30 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	

Observaciones	La realización del test se realizó uno por uno.
---------------	-------------------------------------------------

SESIÓN 03 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	TEST DE ENTRADA
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet, papel impreso, lapicero
Objetivo	DIMENSIÓN CAPACIDAD FÍSICA

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular. Calentamiento cardiovascular	35 minutos
Parte principal	Se realizará el trabajo tabata 3 series tomando el pulso de inicio, final y de recuperación entre cada serie de tabata. Se tomará en cuenta el tiempo de recuperación de un minuto y su pulso final. La ejecución del tabata estará combinado entre ejercicios explosivos y técnicas específicas del kata sansai.	30 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	

Observaciones	La realización del test se realizó de manera grupal.
---------------	------------------------------------------------------

SESIÓN 04 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Kata sansai
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Sincronización del kata

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular. Calentamiento cardiovascular proyección del video sansai de moto.	35 minutos
Parte principal	Trabajo del kata sansai en secuencias. Inicio hasta el 1er kiai. Del 1er kiai hasta empi uchi. Desde empi uchi hasta kawashi geri. Desde kawashi geri hasta el final.	45 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	15 minutos

Observaciones	Se trabajó en base al ritmo del video proyectado.
---------------	---------------------------------------------------

SESIÓN 05 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Kihon
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Fundamentos técnicos

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular. Rotación, vibración, traslación de cadera.	35 minutos
Parte principal	kihon de tren inferior de las posiciones básicas avanzando y retrocediendo con la ayuda de un bastón. En kiba dachi técnicas de ataque y defensa buscando el kime adecuado. Realización del kihon utilizando todo el cuerpo en la ejecución.	50
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	15 minutos

Observaciones	Se hacen las indicaciones de forma adecuada a cada uno de los deportistas.
---------------	----------------------------------------------------------------------------

SESIÓN 06 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Resistencia anaeróbica
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Mejorar la capacidad de resistencia

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	movimiento articular elongación repaso del kata sansai nivel intermedio	35 minutos
Parte principal	Trabajo de tabata solo trabajo físico: Sentadillas Flexiones de brazo Kettebell Multisaltos Burpees Escalera pliometrica Se realizarán 3 series	30 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	15 minutos

Observaciones	El trabajo se realiza de manera grupal
---------------	----------------------------------------

SESIÓN 07 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Kata Sansai
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Resistencia específica a través de la repetición continua del kata

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular Multi dachis Core	35 minutos
Parte principal	Trabajo de repetición continua del kata sansai por bloques. El kata sansai dividido en 4 partes. Cada bloque repetir 5 veces seguidas. 2 series por bloque.	45 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	15 minutos

Observaciones	El trabajo se realiza de manera grupal
---------------	----------------------------------------

SESIÓN 08 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Kata Sansai
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Mejorar el Ritmo del kata mediante el trabajo en secuencia técnicas

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular Elongación Kumite libre a intensidad media	35 minutos
Parte principal	Trabajo del kata sansai por secuencias. Cada secuencia trabajando en equipos sincronizados a la voz de mando. 7 minutos por secuencia en equipo. Las secuencias que se tomarán son las que intervienen giros y un ritmo sambón.	45 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	15 minutos

Observaciones	El trabajo se realiza en equipos
---------------	----------------------------------

SESIÓN 09 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Kata Sansai
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Sincronización de tiempo de ejecución técnica

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular Elongación Juegos de coordinación	35 minutos
Parte principal	Con el video del kata sansai del deportista mundial Moto hacer el kata sincronizado el ritmo y kime adecuado. Realizaremos el kata completo 4 repeticiones. Luego tendremos un tiempo libre para trabajar las secuencias que falta reforzar.	45 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	15 minutos

Observaciones	Trabajo en grupo.
---------------	-------------------

SESIÓN 10 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Kime
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Kime

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular Elongación Trabajo de propiocepción	35 minutos
Parte principal	Golpe a guanteleta. Trabajo con liga en contra y favor en las manos. Trabajo con liga en la cintura para desplazamientos hacia adelante y atrás. 15 repeticiones por trabajo	45 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal	15 minutos

Observaciones	Trabajo en grupo.
---------------	-------------------

SESIÓN 11 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Fundamento Básico
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	zoom
Material	laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Dachis posiciones

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	movimiento articular elongación trabajo de core	35 minutos
Parte principal	Dachis con liga en los tobillos. Dachis con sobre peso. Dachis con giros por la espalda. Dachis combinadas. Los dachis buscando mejorar el giro sobre talón, bordes del pie en el suelo, cadera abajo. 6 minutos por trabajo.	45 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal	15 minutos

Observaciones	Trabajo en grupo.
---------------	-------------------

SESIÓN 12 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Habilidades físicas y cognitivas
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Cuadrado mágico

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Juegos de coordinación en equipos	35 minutos
Parte principal	<p>Trabajo de cuadrado mágico, combinado con juegos visuales de diferencias.</p> <p>Trabajo de cuadrado mágico combinado con juegos visuales de pupiletras.</p> <p>Trabajo de cuadrado mágico combinado con juegos visuales de razonamiento matemático.</p>	45 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal	15 minutos

Observaciones	Trabajo en grupo.
---------------	-------------------

SESIÓN 13 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Preparación física
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Resistencia específica

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular Trote multi desplazamientos	35 minutos
Parte principal	Kata sansai sincronizado en equipo con el video. Realizar dos katas seguidos con pausas en 3 partes. 4 series.	45 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal	15 minutos

Observaciones	Trabajo en grupo.
---------------	-------------------

SESIÓN 14 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Fundamentos básicos
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Kihon y forma correcta

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular Trote multi desplazamientos	35 minutos
Parte principal	Kihon para shodan. Kihon completo tomando en cuenta los fundamentos básicos. 4 series de kihon shodan.	45 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal	15 minutos

Observaciones	Trabajo en grupo.
---------------	-------------------

SESIÓN 15 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	Preparación física
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet
Objetivo	Tabata

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular Elongación	35 minutos
Parte principal	Tabata combinado técnico - físico. 4 series	45 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal	15 minutos

Observaciones	Trabajo en grupo.
---------------	-------------------

SESIÓN 16 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	TEST FINAL
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	zoom
Material	laptop, celular, parlante, internet.
Objetivo	DIMENSIÓN RITMO Y FORMA

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	movimiento articular. trote libre con multi desplazamientos. Heianes suelto y con kime.	35 minutos
Parte principal	<p>Explicación del test final de la dimensión ritmo: realizarán el kata sansai en sincronización con el kata sansai del deportista Moto Kazumasa. Se buscará la sincronización del ritmo y el kime adecuado en cada secuencia técnica. Esta prueba tendrá dos tiempos. Un tiempo cada mitad del kata.</p> <p>Explicación del test final de la dimensión forma: realizarán un kihon para grado shodan donde se evaluará el tren superior e inferior en el momento de la ejecución del kihon.</p>	50 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	

Observaciones	La realización del test se realizó uno por uno.
---------------	-------------------------------------------------

SESIÓN 17 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	TEST FINAL
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet, papel impreso, lapicero
Objetivo	DIMENSIÓN CONTROL MENTAL

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular. Kihon libre del nivel intermedio. Kata sansai a intensidad suave	35 minutos
Parte principal	Explicación del test final de control emocional: tener la hoja impresa de los niveles. Encontrar los números en orden del 0 al 15, del 15 al 30, del 30 al 45. del 45 al 64. Entre cada grupo de número encontrado realizar el kata sansai dividido en 2 partes. Se tomará el tiempo en el que cada uno realice el test	30 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	

Observaciones	La realización del test se realizó uno por uno.
---------------	-------------------------------------------------

SESIÓN 18 DE ENTRENAMIENTO

Sesión	TEST FINAL
Nº deportistas	08 deportistas
plataforma	Zoom
Material	Laptop, celular, parlante, internet, papel impreso, lapicero
Objetivo	DIMENSIÓN CAPACIDAD FÍSICA

	Contenido	Tiempo o repetición
Calentamiento	Movimiento articular. Calentamiento cardiovascular	35 minutos
Parte principal	Se realizará el trabajo tabata 3 series tomando el pulso de inicio, final y de recuperación entre cada serie de tabata. Se tomará en cuenta el tiempo de recuperación de un minuto y su pulso final. La ejecución del tabata estará combinado entre ejercicios explosivos y técnicas específicas del kata sansai.	30 minutos
Vuelta a la calma	Soltura grupal.	

Observaciones	La realización del test se realizó de manera grupal
---------------	-----------------------------------------------------

Anexo 6: Entrevista personal y FODA

Nombres y Apellidos: INGRID ARANDA JAVES

Evaluación de kata

1er kata UNSU	2do kata GARUKA KU	3er kata SAN SHAI
Técnica ✓ rapidez ⇒ coordinación ✓ posiciones X tiempos X Hombros	Técnica ✓ equilibrio ✓ queagués X movilidad de pies en posición	Técnica ✓ coordinación ✓ dinámica X Kokutsus X tiempos
Física ✓ rapidez ✓ soltura X físico	Física ✓ rapidez ✓ estabilidad X físico	Física X Giros ✓ físico ✓ rapidez
Actitudinal ✓ insertidumbre X tranquilidad	Actitudinal ✓ combate ✓ confianza	Actitudinal ✓ FENIX ✓ GUERRERA ✓ SIN MIEDO

Semana	Físico	Técnico
4 al 9 enero	Proceso de musculación	KIHON (específico)
11 al 16 enero	marcado de cuerpo en base a trabajo	KI HON (específico)
18 al 23 enero	avimiento de fuerza velocidad y expansión de oxígeno.	KIHON (KATAS)
25 al 30 enero	trabajos específicos orientados a Katas.	KIHON (KATAS + tiempos)
1 al 6 febrero	especializado	KATAS partes + tiempos
8 al 13 febrero	especializado	KATAS + tiempos
15 al 20 febrero	especializado	KATAS

FORTALEZA

- ✓ mentalidad fuerte
- ✓ actitud ante las adversidades del año
- ✓ perseverancia

OPORTUNIDADES

- ✓ retornar a VIDENA
- ✓ mejorar más
- ✓ trabajo en casa suma más cosas positivas, encontrarme a mi misma
- ✓ sanar heridas, ser más paciente
- ✓ La baja de peso me volvió más rápida y recuperar cosas que se habían apagado.
- ✓ formular estrategias técnicas.

DEBILIDADES

- ✓ lesiones
- ✓ baja de peso, fue complicado porque quema muchos aspectos que me caracteriza.
- ✓ comida
- ✓ control en muchos aspectos

AMENZAS

- ✓ bajo porcentaje de masa muscular
- ✓ materiales de trabajo en la casa, falta
- ✓ universidad

Fecha	Actividad	Observaciones
12 de febrero	KATA	
8 de febrero	KATA + trabajo	
1 de febrero	KATA + trabajo + técnica	
29 de enero	KATA + trabajo + técnica	
18 de enero	KATA + trabajo	
11 de enero	KATA + trabajo	
4 de enero	KATA + trabajo	

Nombres y Apellidos:

SOL ROMANI OACERES

Evaluación de kata

1 er kata Técnica	2do kata Técnica	3er kata Técnica
<p>SANSAI</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ritmo en algunas partes ✓ Completar las técnicas ✓ Tener más fuerza en geris. ✓ Bajar la posición 	<p>GANKAKU</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Equilibrio ✓ Ritmo ✓ Dinámica ✗ YOKO GERI ✗ PIE LEVANTADO, AL AVANZAR 	<p>UNSU</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Cuatro giakozuku ✗ Ritmo ✗ Mae geris ✗ Posiciones ✗ Amplitud ✗ Avanzar ritmo
<p>Física</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mantener velocidad hasta la parte final. ✗ Salto. 	<p>Física</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ligereza ✗ snap (yoko geri) ✗ Fuerza 	<p>Física</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Velocidad ✗ Fuerza ✗ Salto ✗ Mantener el físico, hasta el final
<p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ✓ ✓ 	<p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bajar el kata ✗ Despertar al uchi, a la mitad del kata 	<p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> Mantener la actitud hasta el final

Semana	Físico	Técnico
4 al 9 enero	Ritmo de katas (modelo)	Posiciones y pie de atrás
11 al 16 enero	velocidad geris	Pie de atrás, amplitud en las técnicas.
18 al 23 enero	Dinámica kikiou	Respiración, amplitud, geris
25 al 30 enero	altura, saltos	Geris, salto, equilibrio
1 al 6 febrero	Asistencia (sansai)	Equilibrio, salto, geris, dinámica, respiración
8 al 13 febrero	Potencia	Dinámica y ritmo Respiración
15 al 20 febrero	Velocidad y potencia	Respiración, ritmo.

- 15 MARZO

FODA

FORTALEZA

Dinámica en los técnicos
 Ser disciplinada y constante
 Ser detallista y minuciosa al entrenar una técnica
 Tener apoyo familiar y de mi dojo.

OPORTUNIDAD

- Estar en el dberguer
- Tener espacio para entrenar físico (pesa)
- Estar cerca al área de entrenamiento

DEBILIDAD

- No tener la accesibilidad para entrenar en el dojo
- No tener la misma alimentación que en casa. (adaptación)
- Satura y snap de genis.

AMENAZA

- Universidad (1 curso en verano).

Fecha	Físico	Técnico
12 al 20 febrero		
8 al 13 febrero		
7 al 9 febrero		
28 al 30 enero		
25 al 27 enero		
21 al 16 enero		
14 al 9 enero		
4 al 3 enero		
2 semana		

Nombres y Apellidos: ROSA ANDREA ALVARO CERPA

Evaluación de kata

<p>1 er kata UNSU</p> <p>Técnica</p> <p>Salto: Colocación correcta de los dedos de la mano</p> <p>No salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maegeri en Bloque - Gyokus (4) - Salto - Respiración adecuada 	<p>2do kata SAUSA</p> <p>Técnica</p> <p>Salto: Cambios de Kokutsu a Neko bien colocado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Logre lanzar el kata - Falto enfoque de la mirada - Salto - Respiración adecuada 	<p>3er kata GANKAKU</p> <p>Técnica salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dominio del equilibrio ✓ - Cabeza (rotación y vibra.) - Deseo de flexionar los hombros y avanzar en los pasos - Flexionar respiración adecuada
<p>Física No salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Altura salto - Arranque - ... 	<p>Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistencia en la parte izquierda - Arranque en cambios. 	<p>Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resistencia en las posiciones (falta). - Dolor de la parte media
<p>Actitudinal del kata ←</p> <p>Falto dominio propio</p> <p>Exceso de nervios</p>	<p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentí que le metía feeling - Se tranquilizaron los nervios. - Mejor sensación de dominio. 	<p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Logré sentirlo de pelea - LE METI FEELING. <hr/> <p>- NEGATIVO!</p> <p>"Dije a mi mamá YA FUE TODO"...</p> <p>LE METI CON TODO</p>

TOPE : 15 DE MARZO

Semana	Físico	Técnico
4 al 9 enero	ALURA DE SALTOS	SALTOS
11 al 16 enero	ALURA DE SALTOS	BLOQUES QUE INVOLUCREN LOS SALTOS.
18 al 23 enero	RESISTENCIA Y ARRANQUE DE POSICIONES	→ LOS RESISTO (ES PECIFICAMENTE KOKUTSU DACHI)
25 al 30 enero	TRABAJO DE FUERZA PARA POSIC.	AJUSTES DE POSICIONES Y COORDINACIÓN.
1 al 6 febrero	(BIS)	(BIS) (TRABAJO DE PARTES LENTAS)
8 al 13 febrero	RAPIDEL	BLOQUES LARGOS DE KATAS
15 al 20 febrero	EXPLOSIÓN Y RESISTENCIA	KATA COMPLETOS FIGURITA Y 100.

FORTALEZAS

- ✓ MANTENER LA DISCIPLINA (en todo)
- ✓ MOTIVACIÓN INTRÍNSECA
- ✓ MANTUVE Y MEJORE EL TRABAJO TÉCNICO
- ✓ REDUJE EL COCIENTE EXCITO DE LA CABELA

OPORTUNIDADES

- ✓ TECNOLOGÍA ADECUADA PARA EL CONTACTO CON PROFESIONALES (NUTRI, FÍSIO Y SUPER (COACH))
- ✓ JUNIO Y FINES DE MAYO: CONTAR CON MATERIAL DEPORTIVO
- ✓ TIEMPO PARA ORGANIZAR Y ESTABLECER PRIORIDADES Y OBJETIVOS.

DEBILIDAD

- ✓ PERDIDA DE LA RESPIRACIÓN DE LOS KATAS
- ✓ PERDIDA DEL ARRANQUE EN LA EJECUCIÓN DE LOS KATAS
- ✓ Saltos (no he tenido trabajos enfocados en mejorar la ALTURA y ARRANQUE QUE SE MANTENGA CONSTANTE)

AMENAZA

- ✓ AMBIENTE FAMILIAR
- ✓ ESPACIO LIMITADO
- ✓ MARZO - ABRIL - MAYO = CARENCIA DE MATERIAL DEPORTIVO COMPLEMENTARIO
- ✓ AUSENCIA DE EVENTOS COMPETITIVOS EN TODO EL AÑO

Nombres y Apellidos: Saida Karla Salcedo Hermoza

Evaluación de kata

1er kata Técnica	2do kata Técnica	3er kata Técnica
<p><u>Camkato</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • posiciones bajas ✓ • postura +/- • puntas de los pies <p>Kibadachi</p>	<p><u>Unsu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • posiciones bajas ✓ • mejorar hiki hiki • buen salto • dinámica partes lentas 	<p><u>Kankusho</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bajar más posiciones - más <u>gui</u> más arriba - no mover talón - mejorar dinámica - Buenos saltos <u>op</u>
Física	Física	Física
<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad ✓ • patadas ✓ • Fuerza ✓ • mejorar hikiashi velocidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad de patadas +/- • velocidad (mejorando) • fuerza ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar velocidad - Fuerza ✓ • Resistencia al hiki kata (+/-)
Actitudinal	Actitudinal	Actitudinal
<ul style="list-style-type: none"> • muy concentrada ✓ • muy motivada ✓ • se puede mejorar la mirada 	<ul style="list-style-type: none"> • preparada mentalmente • Motivada mejor que el primer kata 	<ul style="list-style-type: none"> - 100% Motivacional Emocional Actitud - Saltó a matar.

Semana	Físico	Técnico
4 al 9 enero	57kg/velocidad de brazos	• velocidad + forma
11 al 16 enero	velocidad de piernas	• gi
18 al 23 enero	potencia de brazos	• posiciones bajas
25 al 30 enero	potencia de piernas	• dinámica en tron superior
1 al 6 febrero	56kg/ satura corporal en las técnicas (fluido)	• punta de los pies en dachis (no mover talón)
8 al 13 febrero	• fuerza de brazos + resistencia	• dinámica en partes lentas
15 al 20 febrero	• resistencia a la potencia	• conexión del hara + postura
		• hiki + hikiashi (Buena forma)

FODA DEPORTIVO 2020

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> ◦ más tiempo para entrenar ◦ Fuerza emocional ◦ Fuerza física ◦ Persistente en los objetivos ◦ La motivación es interna ahora ◦ Obediente 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Poder mejorar sin presión de compañeros ◦ Visión más amplia para el Futuro ◦ Seriedad en la alimentación ◦ Más tiempo para entrenar ◦ Apoyo de mi familia
DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> ◦ inestabilidad en los objetivos ◦ inseguridad de mis capacidades ◦ Velocidad en los técnicos ◦ potencia ◦ Peso inestable (Kg) 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ inestabilidad de competencias presenciales (No Fijos) ◦ Incertidumbre en eventos deportivos ◦ mala relación del ambiente ◦ Preparación de los dirigentes para afrontar la nueva situación ◦ El gobierno peruano no actúa a favor del deporte

Nombres y Apellidos: Carlos Leon Martinez

Evaluación de kata

<p>1er kata G-sho</p> <p>Técnica</p> <p>Mejorar el mae ger izquierdo x</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zerkutsu y noko ✓ - Borde del pie x 	<p>2do kata Unsu</p> <p>Técnica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estirón de brazos de otros aikite x - Tiempos del kata ✓ 	<p>3er kata Kankaku</p> <p>Técnica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kokutsu dashi x - Giro ko Kutsu x - Borde del pie de atrás x
<p>Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suspensión del salto x 	<p>Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener presión en las posiciones x - Mayor oxigenación desde el 3º giro x 	<p>Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotación - Salto ger x - Balance y equilibrio ✓
<p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enpecado ✓ - Caliente ✓ - Motivado y sereno ✓ - Disfrute ✓ 	<p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Activo un poco más x - Disfrute ✓ 	<p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sereno ✓ - Disfrute ✓

Semana	Físico	Técnico
4 al 9 enero	Carga muscular en los pies	Posiciones (knee né)
11 al 16 enero	Resistencia y carga muscular	Posiciones (tobillos)
18 al 23 enero	Musculación general	KIHON GERU
25 al 30 enero	Musculación general	ENJO QUE EN MAE GERU
1 al 6 febrero	Musculación general	KIHON CON JOD GERU (K Y KERAN)
8 al 13 febrero	Musculación general	ROTACION DE CADELA
15 al 20 febrero	Trabajo específico (pde cie)	VIBRACION Y ROTACION DE CADELA AVANZADO

FODA DEPORTIVO

* Fortalezas

- Preparé mejor físicamente
- Actividad mental
- Conoció nuevamente en lo que deseo
- Apoyar familiar
- Relación estable
- Tranquilidad conmigo mismo

* Oportunidades

- Mayor tiempo con mi familia
- Corrección individual
- Entrenar en casa

* Debilidades

- No hubo competiciones el 2020
- Lesión
- Ambiente deportivo

* Amenazas

- Incertidumbre de competiciones
- COVID-19
- Cierre del club por 2º día

Evaluación de Fortalezas		Evaluación de Oportunidades	
Técnicas	Físicas	Actitudinal	Actitudinal
<p>1er. Fort. Técnica</p> <p>2da Fort. Técnica</p> <p>3ra Fort. Técnica</p>	<p>1er. Fort. Física</p> <p>2da Fort. Física</p> <p>3ra Fort. Física</p>	<p>1er. Fort. Actitudinal</p> <p>2da Fort. Actitudinal</p> <p>3ra Fort. Actitudinal</p>	<p>1er. Fort. Actitudinal</p> <p>2da Fort. Actitudinal</p> <p>3ra Fort. Actitudinal</p>
<p>1er. Oport. Técnica</p> <p>2da Oport. Técnica</p> <p>3ra Oport. Técnica</p>	<p>1er. Oport. Física</p> <p>2da Oport. Física</p> <p>3ra Oport. Física</p>	<p>1er. Oport. Actitudinal</p> <p>2da Oport. Actitudinal</p> <p>3ra Oport. Actitudinal</p>	<p>1er. Oport. Actitudinal</p> <p>2da Oport. Actitudinal</p> <p>3ra Oport. Actitudinal</p>
<p>1er. Deb. Técnica</p> <p>2da Deb. Técnica</p> <p>3ra Deb. Técnica</p>	<p>1er. Deb. Física</p> <p>2da Deb. Física</p> <p>3ra Deb. Física</p>	<p>1er. Deb. Actitudinal</p> <p>2da Deb. Actitudinal</p> <p>3ra Deb. Actitudinal</p>	<p>1er. Deb. Actitudinal</p> <p>2da Deb. Actitudinal</p> <p>3ra Deb. Actitudinal</p>
<p>1er. Amen. Técnica</p> <p>2da Amen. Técnica</p> <p>3ra Amen. Técnica</p>	<p>1er. Amen. Física</p> <p>2da Amen. Física</p> <p>3ra Amen. Física</p>	<p>1er. Amen. Actitudinal</p> <p>2da Amen. Actitudinal</p> <p>3ra Amen. Actitudinal</p>	<p>1er. Amen. Actitudinal</p> <p>2da Amen. Actitudinal</p> <p>3ra Amen. Actitudinal</p>

Nombres y Apellidos: John Trebejo Fernández

Evaluación de kata

<p>1er kata KANKUSHO Técnica 9 - todo lo que son ikoutsu el pie de adelante - planta del pie apoyado en el piso.</p>	<p>2do kata URSU Técnica 9.5 - la diagonal de inicio posición - velocidad en el bloque de Gyaku - los ikimes en los 4 Gyaku</p>	<p>3er kata GANICHU Técnica 7 - Miden 5ra, la forma en el aire - Maui, vices resota y ritmo de finir ikoutsu - Salve fallo, entrenar más.</p>
<p>Física 9 - Mejorar la extensión en giros y arreglos inicial de movimientos</p>	<p>Física 9 - En algunos bloques la parte física decae, justo la diagonal hasta el final en algunos partes</p>	<p>Física 8 - En este kata ya estaba un poco fatigado x el calentamiento</p>
<p>Actitudinal 9.5 - terminé con mucha actitud, como en todo el evento los katas me empogé en lanzar me en todo.</p>	<p>Actitudinal 9.5 - Se ir empogado y relajado a la vez, en general por no haber tenido eventos inconstantemente se ve un tanto hacia inconstante.</p>	<p>Actitudinal 9 - Estaba tranquilo, empogado, mentalizado en lanzarme con todo, igual senti que no salió como me hubiera gustado</p>

Semana	Físico	Técnico
4 al 9 enero	Hipertrofia y resistencia	DACHU y PLANTA DEL PIE
11 al 16 enero	Hipertrofia y resistencia	PATRONI DE KATA
18 al 23 enero	Hipertrofia y resistencia	DINAMICA Y CAPERA CORPORAL
25 al 30 enero	Hipertrofia y resistencia	KIHON PARA MEJORAR ARANQUE DE MOVIMIENTOS
1 al 6 febrero	Fuerza máxima y potencia	RITMO DE KATA CON EL PUNTO 1
8 al 13 febrero	Fuerza máxima y potencia	SALTOS Y LA CONTINUACIÓN DEL KATA
15 al 20 febrero	Fuerza máxima y potencia	BLOQUES MAL LARGOS DE KATA EMPOGADOS EN EL

* complementar kihon con Salvea toda la semana

Nombres y Apellidos: **Mariano Wong**

Evaluación de kata

<p>1er kata Técnica Kankusho</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estirón de pierna oizuki - Explosión y soltura en ushiuke - Kosadachi juntar rodillas - Caída "salto kankusho peso hacia atrás" - Después de 2da caída, Kokutzu definir cambios (peso y postura) 	<p>2do kata Técnica Onsu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segundo Ippon medio - Dinámica en yakos y haits - Mejora el ritmo (más esp. yakos) - Segundo bloque kiwa más arriba 	<p>3er kata Técnica gankaku</p> <ul style="list-style-type: none"> - hombros más abajo - mejorar ritmo - kokutzu peso atrás - punta del pie en kokutzu en línea - Kekomi profundidad y salida
<p>Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - mantener explosión como en la primera parte en el resto - mejorar plásticidad para Keages - fortalecer adyptores para Kosadachi 	<p>Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - mejorar arranque - más veloz al inicio - Más fuerza para yakos y pegada 	<p>Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar equilibrio en el final - Mas estiramiento para Kekomi - fortalecer pierna y adyptor - Mejorar pegada en patada y brazos
<p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener el espíritu de pelea al final del kata ✓ buen comienzo 	<p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - En los klais aprovechar el fua y darle una pausa 	<p>Actitudinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mayor enfoque y concentración para cada técnica hacerla bien - espíritu de pelea

Semana	Físico	Técnico
4 al 9 enero	fib. hipertrofia	Enfoque yakos y todas las posiciones (plásticidad)
11 al 16 enero	Hipertrofia	Uso de cadera para ^{hombros abajo} estirón de pierna
18 al 23 enero	Hipertrofia	hombros abajo y dinámica en kihones
25 al 30 enero	fuerza maxina	- Patada: mae goris, Keage, mawashi, y Kekomi
1 al 6 febrero	arranque y explosión	- bloques de kata
8 al 13 febrero	explosión, transferencia y velocidad	- Definir y mejorar ritmos
15 al 20 febrero	100% bloques y kata	- Metodaje de katas al 100% completo

Nombres y Apellidos: Oliver J. Del Castillo Delgado

Evaluación de kata

1er kata	2do kata	3er kata
Física Técnica Kankusho - Tensión en los hombros - Velocidad en los desplazamientos - Mantener la intensidad de la kata de inicio a fin	Física Técnica Unsu - Mejorar el arreglo de las técnicas, sobre todo de las piernas -	Física Técnica Gan Kaku - Mejorar los Yoko-Geri Kekomi - Afianzar el ritmo de la 1ra. secuencia del kata
Física Técnica - Recoger más las piernas en los saltos - Mejorar los Mae-Geri - Minimizar mover los pies de base	Física Técnica - No agrandar demasiado las posiciones. - Mejorar recorrido del Mae-Geri	Física - Mejorar el equilibrio.
Actitudinal - No sentir muy bien en el calentamiento del kata, pero no así al momento de la ejecución	Actitudinal - Un poco cabizbajo por no sentir bien la ejecución del 1er kata. Intente relajarme y buscar más la Velocidad y Soltura	Actitudinal - Más relajado mentalmente, con la actitud más relajada, buscando la Soltura y Velocidad.

Semana	Físico	Técnico
4 al 9 enero	- Resistencia Aeróbica - Resistencia a la Fuerza	- Mejora del movimiento y postura de los pies al desplazarse
11 al 16 enero	- Mejora la resistencia mediante el correr	- Soltura de de hombros y Velocidad de brazos
18 al 23 enero	- Resistencia a la Velocidad	- Correcta respiración al realizar una secuencia de Técnicas
25 al 30 enero	- Introducción a la Potencia	- Mejorar los Geri's, sobre todo el Yoko Geri Kekomi
1 al 6 febrero	- Desarrollar la Velocidad Pura	- Realizar los katas en 3 partes, buscando la correcta Técnica
8 al 13 febrero	- Desarrollar la resistencia del kata a la ejecución	- Realizar los katas en 3 partes, buscando el correcto Ritmo
15 al 20 febrero	- Desarrollar la Velocidad del kata en la ejecución	- Realizar los katas en 2 partes, buscando el Ritmo y control de la respiración

→ Fortalezas

- Mucha actitud
- No dejarme vencer ante resultados adversos
- La confianza en mi mismo, y lo mucho q' puedo dar aún
- Estar muy fuerte físicamente y mentalmente

→ Objetivos

- Ganar el próximo tope Selectivo
- Desarrollar más mi velocidad.
- Regresar a mi peso ideal
- Ganar el Panamericano adultos
- Ganar el Campeonato Mundial.

→ Debilidades

- No poder entrenar todos los días en la Videna
- Tener un tiempo limitado de entrenamiento a la Videna
- ~~Algo más...~~

→ Amenazas

- ~~Algo más...~~
- Aún el virus del Covid podría impedir competir internacionalmente
- La aparición de algunas molestias en las rodillas