

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACION
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**MANUAL METODOLÓGICO DIRIGIDO A ENTRENADORES DE KENPO,
PARA LA ETAPA DE INICIACION DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD EN EL
MUNICIPIO LIBERTADOR DEL ESTADO MÉRIDA**

**AUTOR: YESENIA L. MARQUINA B.
TUTOR: Dr. ENRIQUE PLATA.**

MERIDA, MARZO DE 2009

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACION
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**MANUAL METODOLÓGICO DIRIGIDO A ENTRENADORES DE KENPO,
PARA LA ETAPA DE INICIACION DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD EN EL
MUNICIPIO LIBERTADOR DEL ESTADO MÉRIDA**

**Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar al Título
de Licenciada en Educación Física mención: Educación Física, Deporte
y Recreación**

**AUTOR: YESENIA L. MARQUINA B.
TUTOR: Dr. ENRIQUE PLATA.**

MERIDA, MARZO DE 2009

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
ÍNDICE GENERAL	iii
RESUMEN	v
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
EL PLAN GENERAL	
Presentación	3
Justificación de la Investigación	7
Objetivos	8
General	8
Específicos	8
Metodología	9
CAPÍTULO II	
MARCO REFERENCIAL CONCEPTUAL	
Antecedentes de la Investigación	10
Fundamentos Teóricos	10
Fundamentos Legales	27
CAPÍTULO III	
MARCO DE REFERENCIA ORGANIZACIONAL	
Clubes Deportivos de Kenpo del Municipio Libertador, Mérida ...	29
CAPÍTULO IV	
EXAMEN DE LA SITUACIÓN	
Entrevista a los entrenadores de Kenpo del municipio Libertador, estado Mérida	31
CAPÍTULO V	
EL PROGRAMA	
Manual Metodológico dirigido a los entrenadores de Kenpo, para la etapa de iniciación de 9 a 12 años de edad en el municipio Libertador del estado Mérida	36
Planificación	36
CAPÍTULO VI	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
Conclusiones	78

Recomendaciones	79
Referencias	80
Anexos.....	

www.bdigital.ula.ve

DEDICATORIA

A lo largo de mi vida he pasado por muchos altos y bajos, superando las dificultades que me han hecho tropezar y caer pero tan solo confiar y sentir la presencia de nuestro Dios me da la fuerza para seguir adelante, con lo que he aprendido o más bien he crecido como persona. Muchos de estos momentos se los debo a la carrera que escogí para estudiar y al deporte que he practicado, porque para mí ambos han sido muy importantes en mi vida, y aunque como dije antes, han sido etapas duras de superar, mientras más grandes son estos retos más me esfuerzo para tratar de llenar de alegría a los principales protagonistas de esta dedicatoria, **MIS PADRES, MI ESPOSO Y MI HIJA.**

No hay palabras que puedan describir mi profundo agradecimiento hacia mis Padres, quienes durante todos estos años confiaron en mí; **Viejito y Viejita**, yo estaré eternamente agradecida con ustedes, se que todo lo haga no será suficiente para pagarles lo que han hecho por mí, por eso a ti Papá, Mamá, dedico este trabajo.

Por ustedes mi esfuerzo y sobre todo mis Triunfos. Un abrazo con profundo Amor.

Yesenia Lisbeth Marquina Briceño

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mis más sinceros agradecimientos a las siguientes personas

- ♥ Dedico toda mi carrera universitaria a Dios y a la Virgen por ser quienes han estado a mi lado en todo momento dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me presenten.
- ♥ Le agradezco a mis **Viejitos Félix y Yajaira**, ya que gracias a ellos soy quien soy hoy en día, fueron los que me dieron ese cariño y calor humano necesario, son los que han velado por mi salud, mis estudios, mi educación, mi alimentación entre otros, son a ellos a quien les debo todo, horas de consejos, de regaños, de tristezas y de alegrías de las cuales estoy muy segura que las han hecho con todo el amor del mundo para formarme como un ser integral y de las cuales me siento extremadamente orgullosa.
- ♥ A ti **Cesar** por ser parte de mi vida, por ayudarme, gracias por mantenerte allí, paciente a lo largo de toda la carrera. **nuestra carrera...** Gracias por ayudarme a lograrlo.
- ♥ A ti **Yecita** que cada día que pasa me llenas de mucha felicidad y esperanza, te dedico mi triunfo con mucho amor. Dios te Bendiga.
- ♥ Le agradezco a mis hermanas las cuales han estado a mi lado, mi hermanita más grande **Yenny**, prácticamente hemos vivido las mismas historias, los mismos pesares y las mismas alegrías, de carácter fuerte pero que me ha demostrado un amor inigualable, una persona capaz de sacrificarse por el bien de su familia y por supuesto la menor, **Jazmín**, Gracias por los momentos que compartimos de felicidad.
- ♥ A mi **Abuelito** sé que me ves y estas orgulloso de mí.

- ♥ A **pitu y tata**, les agradezco su apoyo, cariño y amistad, gracias por compartir junto a mí todos esos momentos especiales.
- ♥ A **Yenybeth**, que forma parte de mi vida, que nos da felicidad día a día en nuestro hogar. Dios te bendiga.
- ♥ A **toda mi familia**, tíos, tías, primos y otros, gracias por todo el cariño, apoyo y consejos que me han brindado, por darme las fuerzas para no decaer y seguir luchando.
- ♥ A ti **Judith** por ser ejemplo de lucha, especialmente por compartir sus conocimientos, experiencias y profesionalismo sin egoísmo alguno.
- ♥ A Toda la **Familia de Kenpo**, que han depositado en mí la confianza necesaria para poder compartir mis conocimientos día a día. Por colaborar en la realización de esta investigación.
- ♥ Al **Doctor Enrique Plata** por asesorarme a lo largo de mi investigación, por acompañarme en este camino que hoy culmina, por compartir su conocimiento conmigo e inspirar en mí mucha admiración. Gracias muchas gracias...
- ♥ A la Universidad de los Andes por ser la casa de Estudio que me ha brindado los conocimientos y la oportunidad de prepararme profesionalmente.
- ♥ A **Héctor**, gracias por su apoyo y paciencia incondicional.
- ♥ A **Erica** gracias “amiga” por compartir esos momentos de alegría y tristeza en nuestra meta final, gracias por su apoyo...
- ♥ Y a todas aquellas personas que de una u otra forma, me han brindado su apoyo y amistad.

Gracias a todos!
Los quiero mucho

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

**MANUAL METODOLÓGICO DIRIGIDO A ENTRENADORES DE KENPO,
PARA LA ETAPA DE INICIACION DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD EN EL
MUNICIPIO LIBERTADOR DEL ESTADO MÉRIDA**

AUTOR: YESENIA L. MARQUINA B.
TUTOR: Dr. ENRIQUE PLATA.
AÑO: 2009

RESUMEN

El objetivo del estudio fue el de diseñar un Manual Metodológico dirigido a entrenadores de kenpo, para la etapa de iniciación de 9 a 12 años de edad en el municipio Libertador del estado Mérida, a través de un estudio cualitativo, por medio del eje de aplicación, producto de una entrevista a doce (12) entrenadores de Kenpo del referido municipio. El estudio se desarrolló en dos fases: Descripción o Diagnostico y Diseño. Como conclusiones se pudo determinar que no existe documento alguno (manual metodológico) que permita a los promotores y entrenadores deportivos, enseñar Kenpo. El nivel deportivo de los participantes es bajo, lo cual se corresponde con el poco conocimiento teórico táctico de los entrenadores y el desconocimiento por parte de la comunidad de este deporte. El diseño del manual metodológico, fortalecerá el espíritu colaborador de la comunidad, además de generar entusiasmo e interés en los niños y niñas que ahora si desean iniciarse en este deporte. La actividad que se ejecute, ha de cumplir sus objetivos a cabalidad, generando una opinión positiva sobre el Kenpo, partiendo de la premisa de mente sana, cuerpo sano. Cualquier acción que se emprenda hacia fortalecer a los niños, (como es el caso de fortalecer la práctica del Kenpo) especialmente los niños y niñas, será significativa en la medida en que se tenga plena confianza que del buen desarrollo de la edad infantil, dependerá en gran medida del fortalecimiento del crecimiento y desarrollo intelectual de dichos infantes. Finalmente se recomienda instar a la comunidad del señalado municipio, además de los clubes que lo integran a la pronta implantación del manual metodológico en todos los niveles y gestionar ante los organismos públicos y privados los recursos que sean necesarios, con la finalidad de que la propuesta se mantenga, mientras se pueda autofinanciar.

Descriptores: Manual Metodológico, entrenadores, Kenpo.

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACION
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

www.bdigital.ula.ve

ANEXO A

**MANUAL METODOLÓGICO DIRIGIDO A ENTRENADORES DE KENPO,
PARA LA ETAPA DE INICIACION DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD EN EL
MUNICIPIO LIBERTADOR DEL ESTADO MÉRIDA.**

AUTOR: YESENIA L. MARQUINA B.

Mérida, Marzo de 2009

ENTREVISTA A LOS ENTRENADORES DE KENPO

1.- Disponen de un instructivo, manual o normativa alguna para enseñar kenpo.

2.- Usan Estrategias para la enseñanza de Kenpo.

www.bdigital.ula.ve

3.- Reciben capacitación para enseñar a niños y niñas en la práctica de Kenpo

4.- participan los niños y niñas en las actividades que se planifican en el club para iniciarse en la práctica de Kenpo.

5.- Se realizan en la comunidad actividades que promuevan la práctica de Kenpo de los niños y niñas.

www.bdigital.ula.ve

6.- Realiza usted actividades colectivas para integrar a todos los miembros de la comunidad, en la práctica de Kenpo.

INTRODUCCIÓN

El Kenpo es un arte marcial único puesto que al haber sido fundado hace varios siglos en el templo Chino Shaolin, trae consigo un cierto halo de misterio. Como arte marcial Kenpo, se designa como DO. El DO es según los escritos del Zen un camino hacia la iluminación, este término es enseñado a los kenpoístas desde el momento en que se inician en el deporte. Lao Tse, un monje taoísta, dijo que dominar a los otros requiere fuerza, dominarse a si mismo requiere iluminación. Esta frase resume el círculo completo hacia donde el Kenpo lucha por dirigirse.

Aunque en su superficie pueda verse como una forma de defensa personal, escondido bajo esta cubierta física hay niveles donde se busca la unidad de la mente y del cuerpo, por lo que enseñarlo desde el punto de vista metodológico, es fundamental, sobre todo en niños y niñas de 9 a 12 años.

No obstante a lo descrito, se pudo observar que en el municipio Libertador del estado Mérida, quienes dirigen dicho deporte no disponen de un manual para enseñar este deporte, por lo que el estudio se orientó a diseñar un manual metodológico dirigido a entrenadores de kenpo, para la etapa de de iniciación de 9 a 12 años de edad en el municipio Libertador del estado Mérida.

A tales efectos, la investigación se estructuró de la siguiente manera:

En el Capítulo I, El Plan General, se presentó y definió el mismo, se estableció la justificación, determinación de los objetivos y metodología, asimismo, dentro del Capítulo II o Marco Referencial Conceptual, se establecieron los antecedentes de la investigación y bases teóricas que sustentan el estudio.

Respecto al Capítulo III o Marco de Referencia Organizacional, se hace alusión a la denominación de algunos grupos o clubes donde se practica el Kenpo, en el municipio Libertador del estado Mérida.

El Capítulo IV, Examen de la Situación, permitió el desarrollo del diagnóstico de la situación planteada. Sigue el Capítulo V El Programa, donde se presenta el manual metodológico a diseñar.

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO I

EL PLAN GENERAL

Presentación

El Kenpo, es un arte marcial que a pesar de tener sus orígenes en el templo de Shaolín en China, su transmisión ocurre de Okinawa a Japón, de Japón a Hawai y de ahí hacia los Estados Unidos de América (EE.UU), donde tuvo una acogida enorme gracias a la sabiduría, inteligencia, visión y esfuerzo del Gran Maestro Ed Parker. Su significado es Ken: puño y Po: ley

McPerson (2004), comenta que la verdadera historia del Kenpo se pierde en los orígenes del tiempo, desde los inicios de la humanidad el hombre tuvo que desarrollar métodos de defensa para enfrentar y sobrevivir al mundo hostil que le rodeaba. Han sido encontradas ciertas evidencias de estos países como India, China, y Korea que pudieran marcar de alguna forma el inicio de este arte de combate. Asimismo el autor prosigue:

Existen un sin fin de artículos, revistas especializadas, comentarios que tratan de explicar los inicios de las Artes Marciales, de toda esta gama imprecisa de información existe una versión, la cual es la más aceptada y nos refiere que cierto monje budista, precursor del sistema hindú de meditación DHYANA, que luego se convertiría, en lo que hoy se le conoce como budismo Zen. Hizo una travesía de India a China bajo condiciones difíciles que exigían el dominio del cuerpo y la mente para impartir sus conocimientos sobre el budismo en una época que en China se hacía énfasis en la adquisición de riquezas externas y no de sus complementarias las internas, evidenciado de este modo que la enseñanza anterior se había estancado. (p. 27).

Una vez en China este monje se entrevistó con el emperador de turno, el cual le manifestó su orgullo por la creación de templos, estatuas y otras grandes obras a favor del budismo, a lo cual Bodhidarma contestó que la enseñanza era algo vivo, un vacío nada sagrado y que todo este lujo era como las hojas secas de un bosque.

El emperador no comprendió el mensaje y Bodhidarma fue a atacar el problema a su misma fuente, el templo de Shaolín, allí se encontró con monjes muy débiles, no aptos físicamente para la dura prueba que suponía alcanzar la iluminación a través del Camino de la Meditación. Bodhidarma estuvo, según cuenta la leyenda, 9 años en meditación de "cara a la pared", donde se dice que en el final de esta ideó un método basado en el dominio de la respiración y ciertos ejercicios que se supone que sea el origen de las Artes Marciales Chinas establecidas.

McPerson (2004), dice que una vez establecido en la nueva enseñanza el templo se vio acosado por la represión dinástica existente y muchos maestros huyeron, emigrando a Korea, Okinawa entre otros, donde presumiblemente enseñaron y fusionaron el conocimiento traído de China con el Arte existente en esos países, tomando como referencia a Okinawa donde ya existía una forma de lucha primitiva. Algunos maestros chinos arribaron allá y de este intercambio surgió lo que se conoce como Okinawate, muchos maestros de Okinawa viajaron al Japón, promoviendo su forma de pelea y esta práctica adoptó el nombre de karate.

Al mismo tiempo en Korea las técnicas autóctonas se mezclaron con las chinas y luego de diversas variaciones y agrupaciones dieron lugar a lo que hoy se conoce como Tae kwon Do. Algo similar ocurrió en Hawaii donde producto de las diferentes migraciones, se introdujeron aspectos filosóficos, marciales y culturales propios de las diferentes etnias existentes, posibilitando un gran desarrollo en los sistemas de combate, como el Kajukenbo, Koshoshorei Ryu kenpo, Lima Lama, entre otros. Fue allí donde Ed Parker, quien luego se convirtiera en un gran reformador del sistema,

aprendió con el Maestro William K. S. Chow las bases de un renovado método de defensa personal que luego el adaptaría a las necesidades del modo de vida americano.

Ed Parker marcó el comienzo de una nueva era en el Camino Marcial estimulando la competición deportiva y a su vez buscando constantemente vías para lograr una mayor efectividad en sus formas de pelea. Entre sus alumnos se encuentran celebridades como: Robert Wagner, Frank Sinatra, Nick Adams, Elvis Presley y el mismísimo Bruce Lee que se interesó por el énfasis puesto en la libertad de acción y la economía de movimiento, muy parecido al Wing Chung, núcleo que luego, junto con lo mejor de otras artes, se convertiría en el Jeet Kune Do o Camino del Puño Interceptado.

Entretanto en Venezuela, este deporte relativamente es nuevo, y las autoridades correspondientes no se han ocupado de insertarlo en las actividades educativas y deportivas, por lo que es poco divulgado, y por ende, poco conocido, aunque a nivel internacional en su actuación participaron como deporte de exhibición, en los Juegos Bolivarianos celebrados en Ambato, Ecuador; en el año 2001 y en Armenia-Pereira, Colombia; en el 2005, además de los Centroamericanos y del Caribe de El Salvador en el 2002, donde el seleccionado venezolano integrado por: Karen Arrieta, Lisandra Carmona, Jesús Intriago, Darwin Arrillaga, Leized Sánchez, Sugei Vivas, Manuel Tovar, José Pérez, María García, Yilitza Luna, Yonnail Tovar, Jossy Bell Taglaferro, Wuillian Suárez, Raúl Colmenares, José Moreno, Josué Leal, Yenny Ocanto, Diony Ramos, Enyerber Seuqera, Franlin Rico, Danny Ramos, Borman Angulo, Larry González , Daniel Lesma, José Velas, Leonardo Vera, José Hernández, Johan Omaña, Alberto Manzanilla, Yoskar Gamez, Diógenes Pacheco, Yamilet Guerrero, Astrid Caraballo, Isvela Fajardo, Auri Mata, Annie Heredia y Maribeth Montilla, La actuación de la delegación patria en las referidas competencias, fue sobresaliente, en Ecuador se ganaron las 10 medallas de oro que fueron disputadas, mientras que en Colombia y en los Centroamericanos se

obtuvieron 5 de 6 medallas de oro, no obstante que para los Juegos Bolivarianos del 2009 se aspira asistir como deporte oficial.

De manera tal, se está esperando que la ODEBO (Organización Deportiva Bolivariana) de respuesta a la solicitud venezolana, de incluir al Kenpo como deporte oficial en los próximos Juegos Bolivarianos. José Aponte, Presidente de la federación venezolana de la especialidad, destaca que este deporte ha dado grandes satisfacciones al país, por lo que en enero de este año se entregó al Presidente del Comité Olímpico Venezolano, Eduardo Álvarez, una carta en la que le solicitaban su apoyo para que el Kenpo fuera incluido en la justa del próximo año, es decir, en los Juegos Bolivarianos. Tanto él como la Ministra del Poder Popular para el Deporte, Victoria Mata, manifestaron su apoyo. El presidente del COV expresó que hay la disposición para hacer las gestiones que sean necesarias, y se espera que en la próxima reunión de la ODEBO sea tocado el punto.

No obstante, como deporte didáctico, no se aplica dicha disciplina en escuelas, liceos o cualquier otro centro educativo, en tanto que su aprendizaje resulta difícil para cualquier niño, joven o adulto, lo que existe, son clubes que están asociados pero donde se pudo observar que no existe manual, instructivo, programa o estrategia alguna que permita iniciar a los niños y niñas en la nombrada disciplina.

Tal situación se debe a la ausencia de políticas públicas destinadas a masificar el kenpo como deporte, falta de programas públicos y privados, lo que viene generando el desconocimiento de dicho deporte, y por ende, la imposibilidad de practicarlo y masificarlo. De ahí la necesidad de aplicar un manual metodológico dirigido a entrenadores de kenpo, para la etapa de iniciación de 9 a 12 años de edad en el municipio Libertador del estado Mérida.

Finalmente, el estudio estará formulado en base a las siguientes interrogantes:

¿Cuál es la situación actual que presentan los entrenadores de Kenpo, en relación a la necesidad de un manual metodológico que facilite la iniciación de niños y niñas en dicha disciplina?

¿Cómo será el diseño de dicho manual metodológico?.

Justificación de la Investigación

La investigación se justifica ya que presenta además de lo indicado en el planteamiento del problema, una serie de beneficios entre los que destaca en primer lugar a los entrenadores, futuros atletas de Kenpo, y en el corto y mediano plazo a promotores deportivos, quienes contarán con una herramienta pedagógica y didáctica que los orientará en la enseñanza y práctica de esta disciplina deportiva, para que la instrucción y la práctica sea completa y efectiva.

Permitirá que las escuelas, liceos, clubes deportivos, equipos, entre otros, dispongan de un manual metodológico que permita la divulgación del Kenpo, así como la forma de aprenderlo, para ayudar a su masificación tanto cualitativa como cuantitativa.

Coadyuvará a que los infantiles de cualquier edad desarrollen sus habilidades y destrezas deportivas en el Kenpo, además de que les canalizará sus aspiraciones desde el punto de vista técnico.

Servirá desde el punto de vista teórico, como modelo para que cualquier otro centro deportivo del país adapte el manual metodológico a cada necesidad en particular, mientras que los resultados de la investigación permitirán que en cada centro deportivo o educativo se consideren los aportes de este trabajo a fin de solventar los problemas que en el se plantean.

Contribuirá con el sector deportivo del país, porque se estaría instruyendo técnicamente a un grupo de niños y niñas de 9 a 12 años, que

en el futuro pueda incursionar en competencias de alto nivel, con estricto apego a los reglamentos y principios deportivos en la disciplina del Kenpo.

En el campo teórico, cualquier persona, experto o estudiante que decida leer la investigación, podrá aclarar dudas y despejar términos y conceptos relacionados con el tema del manual, Kenpo, deporte, entre otros.

Institucionalmente la propuesta le aportará al sistema deportivo, nuevos elementos técnicos, tal es el caso de los métodos y ejercicios de la propuesta. La sociedad del municipio Libertador del estado Mérida, y de todo el país podrán observar a sus hijos técnicamente preparados en materia deportiva y específicamente en la disciplina deportiva de artes marciales denominada Kenpo, lo cual ayudará a su nivel de competencia.

Finalmente, en el campo de la investigación, el presente estudio, una vez aprobado, será un antecedente para futuras investigaciones que sobre el Kenpo, seguirán desarrollándose a fin de alcanzar una formación deportiva que sea integral, actualizada y técnica en función de los atletas.

Objetivos de la Investigación

General

Diseñar un manual metodológico dirigido a entrenadores de kenpo, para la etapa de iniciación de niños y niñas de 9 a 12 años de edad en, dicho deporte, en el municipio Libertador del estado Mérida.

Específicos

- Diagnosticar la situación actual que presentan los entrenadores de Kenpo, en relación a la necesidad de un manual metodológico que facilite la iniciación de niños y niñas en dicha disciplina.

Metodología

La aplicación de la propuesta se llevó a cabo por medio del Eje de Aplicación, que según el grupo de investigación para el desarrollo de estrategias, recursos, e innovaciones pedagógicas y didácticas de la educación física deporte y recreación (GINEF) 1998 señala que, “permite la puesta en practica de actividades encaminadas a que el participante demuestre las competencias logradas en los estudios de especialidad y aplique en la vida real: modelos, proyectos, programas, sistema de entrenamiento y cualquier otra actividad que haya sido valida y necesite ser probada en el terreno” (p.1).

De mismo modo Álvarez (2004) expresa que:

El trabajo a nivel de aplicación se concibe como una actividad de síntesis y aplicación, es decir, una oportunidad para que el estudiante por un lado sintetice los saberes adquiridos en un área de conocimiento y los aplique tanto para la solución de una problemática como para el desarrollo de una oportunidad; y por otro lado, muestre sus habilidades. (p.26)

De tal manera que para realizar un proyecto o programa, debe cumplirse con la siguiente fase: diseño.

1. Planificación: para ello se procedió a la organización de toda la información obtenida. se previó de ser necesarios, las personas que se requieren para colaborar, la consecución de los recursos materiales necesarios, la elaboración de instrumento para la recolección de datos, entre otros, todo ello desde una perspectiva definida en los objetivos generales y específicos que contiene la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

Antecedentes de la Investigación

Luego de haberse consultado una serie de trabajos, además de observarse en diferentes bibliotecas y sitios web, se puede establecer que hasta el momento de la elaboración del marco teórico, aún no se han podido establecer antecedentes de la investigación, no obstante se seguirá continuando en la búsqueda de trabajos que permitan determinarse como tales antecedentes

Fundamentos Teóricos

Deporte

Tal como lo afirma Méndez (2003), el deporte es el conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva. Los deportes de competición, que se realizan bajo el respeto de códigos y reglamentos establecidos, implican la superación de un elemento, ya sea humano (el deportista o equipo rival) o físico (la distancia, el tiempo, obstáculos naturales). Considerado en la antigüedad como una actividad lúdica que redundaba en una mejor salud.

Aunque resulta difícil clasificar todas las disciplinas deportivas (que a su vez pueden tener varias modalidades), Méndez (2003), explica que generalmente se enumeran seis tipos de deporte: atléticos (atletismo, gimnasia, halterofilia, natación y ciclismo), de combate (boxeo, lucha libre, esgrima, judo, kárate y otras artes marciales), de pelota (fútbol, fútbol americano, rugby, baloncesto, balonmano, voleibol, tenis, tenis de mesa,

waterpolo, squash, béisbol y pelota vasca), de motor (automovilismo, motociclismo, motocross), de deslizamiento (esquí, bobsleigh, trineo, patinaje sobre hielo) y náuticos o de navegación (vela, esquí acuático, surf, windsurf, remo, piragüismo).

Briceño (2005), explica que no obstante, lo anteriormente señalado es sólo una de las muchas tipologías válidas que se puede efectuar. Otras más generales serían, por ejemplo, las que distinguen entre deportes individuales y de equipo, o entre deportes de verano y de invierno. También existen modalidades deportivas en el límite con la aventura (los denominados deportes de riesgo), las que se enmarcan en el puro juego (billar, bolos) y las relacionadas con la inteligencia (como el ajedrez). En relación a la historia del deporte, el autor acota:

Hasta los pueblos más antiguos han dejado vestigios de la práctica de actividades deportivas. Incluso se pueden calificar como “proezas deportivas” actos que el hombre ha realizado desde la prehistoria: correr para escapar a los animales, saltar para franquear los obstáculos naturales, atravesar a nado los cursos de agua, lanzar armas como jabalinas o luchar cuerpo a cuerpo con sus enemigos. En la antigüedad se ritualizaron estas gestas, que quedaron asociadas a la religión o a las celebraciones. Las civilizaciones precolombinas practicaban cierto juego con una pelota (el tlachtli), los egipcios eran apasionados del tiro con arco y de las justas náuticas y, 500 años antes de que tuvieran lugar los primeros Juegos Olímpicos, los griegos ya medían sus fuerzas en carreras de carros y en combates. Muchos frescos testimonian las hazañas de los campeones de aquella época. (p. 326).

Esto significa que a juicio de la investigadora, el deporte es un conjunto de acciones destinadas a mejorar la condición física de las personas, y desarrollar habilidades y destrezas en cualquier deporte, entre los que destaca el Kenpo, hasta llegar a un nivel de competencia.

Manual Metodológico

Robbins (1998), indica que los manuales, entre ellos los metodológicos, o reglamentos hacen referencia a la manera en que deben hacerse las cosas en la organización, pero también para cualquier tipo de deportes, con el fin de que los recursos sean adecuadamente utilizados. La eficacia se refiere a los fines: los objetivos y resultados por alcanzar. Obviamente cada grupo tiene sus propios objetivos.

La base de la administración consiste en interpretar los objetivos propuestos por la empresa y establecer las maneras de alcanzarlos por medio de la acción administrativa. Esta acción se divide en planeación, organización, dirección y control.

En tanto que la investigación plantea el diseño de un manual metodológico, este instrumento es un recurso de la gerencia deportiva, que consiste en dar instrucciones o establecer funciones, métodos y ejercicios, se caracteriza por describir los procesos o procedimientos para cumplir las actividades. A lo largo de su existencia, toda organización adopta una cantidad de reglas y reglamentos, manuales de servicio, instrucciones, órdenes, actos oficiales, entre otros. Estas exigencias son comunicadas, generalmente a todas las personas mediante la información verbal, tal como sucede en los clubes de Kenpo del municipio Libertador del estado Mérida, por tanto cualquier institución educativa, casi siempre, dichas órdenes o informaciones caen en el olvido por falta de consulta o por no saber dónde quedaron archivadas. A medida que pasa el tiempo estos textos se modifican frecuentemente, se acrecientan o reducen, mientras que otros se sustituyen y se implantan nuevos.

Así, un manual metodológico, no es otra cosa que un conjunto de instrucciones, métodos y ejercicios, como lo establece Chiavenato (1998):

Es un compendio, es decir, una colección de textos catalogados y fácilmente localizables. En administración el manual es un conjunto de instrucciones, debidamente ordenadas y clasificadas, que proporcionan información rápida y organizada, en el manual se incluyen todos los textos (reglamentos, procedimientos, normas de servicio, instrucciones, entre otros) (p. 90)

De tal manera, que se puede argumentar que las normas son apéndices del manual metodológico, porque sólo explican o señalan las funciones que debe realizar determinado funcionario; cabe recalcar que las normas no tienen un patrón específico para su diseño, y que éste depende de las necesidades particulares y específicas de cada organización y la de su personal.

En todo caso, los manuales metodológicos, para el caso de la investigación, tienden a ayudar a los entrenadores y monitores de Kenpo, ya que los orienta y les despeja las dudas con respecto a lo que se debe hacer, respecto de la aplicación de técnicas y la forma adecuada de realizar los ejercicios.

La necesidad de documentación surge como una respuesta para reflejar el trabajo realizado por los niños y niñas de 9 a 12 años que deseen iniciarse en la práctica del Kenpo, empleados en algún tipo de instrumento organizacional, como lo es el manual metodológico, de tal forma que mediante el proceso de documentación, todas las actividades, métodos y ejercicios son plasmados para que cualquier entrenador, monitor, niño o niña, puedan tener acceso y conocer dicha información.

Funciones de los Manuales Metodológicos

Los manuales metodológicos, representan un enorme avance de la función deportiva, en el caso de la investigación, dotándola de reglas,

métodos y ejercicios. Las funciones de los manuales son básicamente las siguientes:

1. Facilitar el acceso de la información de forma organizada, sistemática y con criterio, por lo cual constituyen un instrumento de consulta permanente para todos los entrenadores, monitores niños y niñas que se inicien en el Kenpo.
2. Estandarizar y uniformar el desempeño de las personas; debe trabajarse estrictamente de acuerdo a los métodos y ejercicios que están en el manual metodológico, aún cuando limita la creatividad del entrenador o monitor, permite que los ejercicios sean ejecutados de manera uniforme y constante.
3. Agilizar el funcionamiento del entrenamiento, haciendo que las personas no pierdan tiempo en verificar cómo deben hacerse las cosas.

www.bdigital.ula.ve

Técnicas para la elaboración de los Manuales Metodológicos

1. Verificar los métodos o ejercicios que serán abordados, a lo que se van a girar instrucciones, en esta etapa se relacionan todos los asuntos o puntos importantes que deberán constar en el manual metodológico.
2. Detallar cada uno de los métodos y ejercicios, que es la etapa de recolección de datos sobre cada asunto. Esto puede ser hecho luego de observar cómo se realiza el ejercicio y se aplica el método, o mediante una entrevista de con quién lo realiza, o inclusive con base a un cuestionario que la investigadora deberá llenar, aclarando la forma en que el método o ejercicio es realizado. Las preguntas respecto del ejercicio son: ¿Por qué se

debe realizar el ejercicio?, ¿Cómo se desarrolla el ejercicio?, ¿Quién y para qué se describe el ejercicio?.

3. Elaborar una forma de servicio que deberá ser incluida en las normas, ésta deberá explicar el por qué, el cómo, quién lo hace y para qué. Será redactada de forma clara y objetiva, en hojas sueltas para facilitar su archivo y sustitución, además de todas las informaciones, incluso las obvias. Se puede adoptar un sistema de catalogación y codificación para facilitar su búsqueda.
4. Distribuir los manuales metodológicos a los usuarios.

Kenpo

La historia demuestra a cada instante, que nada es estático, que todo evoluciona o simplemente muere, esta es la ley con que la naturaleza marcó y marca nuestra vida y nuestro destino. Sin embargo, a su vez, existen códigos que siguen inviolables con el correr del tiempo y que condicionan nuestra existencia. Lo interesante es: ¿Qué efectos puede tener lo antes expuesto en relación con las artes marciales?

Vale la pena dejar en claro, que el hombre no actúa solo, es en definitiva, una de las partes actuantes del universo; por consiguiente sus cambios, evoluciones, o permanencias, se hallan regidos por los mismos principios.

Sanguinetti (2005), estima que detrás de las artes marciales existe una gran historia, y también una prehistoria; como en la historia de la humanidad, en la cual el punto de inflexión se halla marcado en el comienzo de la escritura. Pero, ¿Dónde podemos decir que comienza la historia de las artes marciales, y que es lo que pasa a ser prehistoria?. Al efecto, el autor comenta:

Sin retroceder demasiado en el tiempo, viajaremos con nuestra mente al oriente antiguo, donde, el pueblo japonés,

por ejemplo, ocupaba gran parte de su tiempo en preparar guerreros para las luchas; muy comunes en aquella época; contra diferentes clanes internos o contra el Imperio Chino. A esta preparación se la conocía con el nombre de Bugei, y a esta etapa la llamaremos prehistoria; pero ¿Por qué?... Porque a lo que se aspiraba, su fin era efímero, pasajero, sin ningún valor moral o crecimiento espiritual y mucho menos personal; hoy en día la mayoría de la gente no practica un arte de combate por el solo hecho de probar su supremacía física ante los demás en un acto de violencia desmedida. Y ¿Dónde comienza la historia?. (p. 41).

De manera tal que se puede inferir en que la historia comienza a partir de que la mente y el espíritu del hombre tomaron un cambio, en el cuál, se comprendió que resultaba inútil tanto esfuerzo para una recompensa tan parcial, como resultaba la victoria en una batalla o contienda. De esta manera, se comenzó a traspasar la barrera de lo físico y se comenzó a trabajar sobre lo espiritual.

McPerson (2004), señala que a partir de entonces, las artes de combate comenzaron a poseer lo que llamaríamos un código, una serie de pautas o puntos a seguir, con lo cuál se enaltecía al ser humano; a esto se lo denominó Bushido, la vía del guerrero, y contenía esencialmente los siguientes puntos:

GI: Ecuanimidad.

YU: Heroísmo.

JIRI: Benevolencia.

REI: Comportamiento justo.

MAKOTO: Sinceridad.

MELYO: Honor y gloria

CHUGI: Lealtad

Con el correr del tiempo, las artes de combate, que tuvieron como cuna la China Antigua, se propagaron por toda Asia, y más aún, entrado el siglo XX, llegaron a Europa y América.

McPerson (2004), comenta que:

En todo el tiempo transcurrido, se crearon un sin fin de estilos, los cuales evolucionaban a partir de uno anterior; esto nos demuestra que, ni siquiera las artes marciales, se encuentran exentas de las leyes de la naturaleza, pero así, como poseen una evolución a raíz de una investigación previa también se encuentran los códigos predichos; los cuales siguen inviolables, como la primera vez que fueron escritos en el Japón Feudal; estos son parte importante de los sistemas llamados "Marciales", son los rieles por donde debe deslizarse la conducta del ser humano, que no es otra cosa que el respeto al prójimo y un profundo apego a la vida humana. (p. 92).

Hasta aquí se puede apreciar la constante, lo que no se altera con el correr del tiempo; pero entonces, ¿Qué involucra la evolución?... o mejor dicho ¿Dónde se encuentra?...

En cuanto a la evolución, Vivas (2004), establece que este es un camino del que nadie está afuera, y si lo está, pronto caerá en un pozo atemporal. Ahora bien, ¿Qué se entiende marcialmente por evolución?. Asimismo, explica:

La evolución siempre es positiva, ella cumple una función de mejoramiento de una situación, un individuo, o un sistema. Pero también deberíamos tener en cuenta que el hombre siempre está en cambio constante, pero ello no significa que esté evolucionando; existen numerosos intentos fallidos de evolución, que no llegan a ser tal por el simple hecho de no poseer una base sólida desde donde impulsarse. ¡A no dejarse engañar!. (p. 62).

De la cita expuesta se puede inferir que existen, sin embargo, practicantes que se resisten a la evolución, estilos o sistemas que erróneamente detienen su evolución por no traicionar su tradición, que se niegan a implementar un cambio, una alternativa diferente. Pero, ¿Qué entendemos por un estilo "tradicional"?

Sanguinetti (2005), sostiene que los estilos que hoy se denominan tradicionales son, en sí, contemporáneos, ya que fueron creados, en su mayoría; en el siglo XX y cada uno de ellos es la evolución de uno anterior, (Aikido, sistema de defensa a mano vacía, contiene desplazamientos de pie tomados del Kendo; Karate-do, creado en Okinawa, sus orígenes se remontan a los antiguos sistemas chinos de combate). Entonces la tradición no pasa por la no evolución de un estilo, sino por seguir respetando ese código, ese legado de conducta que nos dejaron nuestros ancestros. El mismo autor considera:

En consecuencia de ello, se está en condiciones de afirmar que la mayoría de los estilos marciales son tradicionales, mientras en su enseñanza se respeta a la persona humana sobre todas las cosas. Entonces cerrar la mente al cambio y al progreso no tiene sentido alguno, ya que no hace mucho tiempo atrás un hombre llamado Mori Ueshiba, fundador del Aikido, resultó ser un innovador para su época; combinando gran cantidad de movimientos circulares, los cuales no eran nada comunes en los sistemas marciales japoneses. La moraleja es: busca siempre tu propia evolución, no te detengas, eres una persona del nuevo siglo, piensa como tal; busca tu propio mejoramiento marcial, como lo hicieron los grandes hacedores de los cambios. (p. 83).

De lo asumido por el autor, la investigadora considera que es obvio su discurso, debido a que el uso de las artes marciales se debe practicar con un estricto respeto hacia los ciudadanos, que lógicamente están por encima de las cosas, en otras palabras, quienes deciden iniciarse en el Kenpo, lo harán para no agredir, sino para competir.

Vivas (2004), aduce que durante las últimas décadas se han popularizado distintos sistemas marciales provenientes del Japón y que fueron desarrollados con anterioridad por los chinos. Hoy, el nombre japonés de Karate se encuentra ampliamente difundido en occidente. Karate significa

mano vacía, que posee gran cantidad y variedad de golpes, los cuales son ejecutados con las armas naturales del cuerpo.

Kenpo (la ley del puño) es, según McPerson (2004), una de las primeras escuelas que se expandieron rápidamente en EE.UU.; resulta dificultoso establecer el árbol familiar de los múltiples sistemas de defensa personal extendidos por occidente, debido a que dichos sistemas fueron fundados por hombres que tomaron variados principios de varios sistemas, los cuales fueron acrecentados con ideas propias, el Kenpo se esfuerza por producir estudiantes libres en pensamiento, sin lo que llamamos "lavado de cerebro en masa", porque cada persona es una individualidad y debe actuar como tal durante toda su vida. Muchos de los conocimientos del Kenpo fueron tomados de escuelas de arte marcial chino, pero mejorando las ideas en su aplicación. Prosigue el autor:

Otros principios fueron tomados del Zen favoreciendo el interés en la lógica, en la claridad de pensamiento. El tan nombrado tema de la "filosofía" o el "camino de vida" es a menudo utilizado por escuelas para adornar y entorpecer el verdadero acercamiento al arte marcial o a la defensa personal; sólo perfeccionándose en el camino de un verdadero sistema marcial se puede tener una real experiencia de vida y un crecimiento espiritual; ya que, después de un entrenamiento físico y mental podemos crecer espiritualmente; no se puede correr sino sabemos caminar. (p. 73).

El Kenpo posee una amplia difusión en EE.UU., Europa, Oceanía y América Latina, debido a que es considerado un arte de acercamiento real, de lo que frecuentemente carecen otros sistemas de defensa personal. Los movimientos a aplicar deben estar de acuerdo con las necesidades de los modernos días en que vivimos, la pelea callejera de hoy no es la misma de hace décadas o siglos atrás.

Algunos estilos se quedan atrapados en el pasado, utilizando movimientos que llaman técnicas de defensa, los cuales fueron creados en

sus orígenes como un tipo particular de ejercicio, que no posee una aplicación real, el problema se halla en que nadie cuestiona su eficacia por el simple hecho de que su mente se encuentra cerrada a toda discordancia. Otro punto no ocupado por distintas artes de combate, consiste en las variaciones psicológicas de cada individuo, lo cual nos lleva a adecuar cada movimiento a cada persona en particular; el arte debe adecuarse a la persona, y no la persona al arte.

Sanguinetti (2005), enfatiza que:

Ciertos sistemas son criticados por no ofrecer contacto en lo que llaman combate, lo que acarrea esta circunstancia es que el practicante se encuentre más expuesto o con mayor probabilidad de sufrir lesiones en un combate real en la calle. El incremento progresivo y controlado del contacto ofrece una perspectiva más real de los movimientos de ambos o varios adversarios, como así también de las posibles reacciones de sus cuerpos. Por ello no debe existir impedimento alguno en que dos practicantes realicen combate con contacto, habiendo antes acordado las reglas. Para llevar al alumno progresivamente a la sensación de contacto existen infinidad de accesorios como por ejemplo: bolsas de entrenamiento livianas o pesadas, palmetas, focos, entre otros. (p. 52).

Sanguinetti (2005), considera que una gran controversia existe entre los practicantes de los variados sistemas de defensa personal, en lo que respecta a cual de los sistemas es superior al otro; cuando se enfoca el análisis con seriedad no resulta difícil decidir; el punto es: ¿Qué es lo que se busca?, la respuesta es: ser capaz de evitar y redistribuir un ataque inmediatamente; ¿Cómo?, en la práctica se debe enfatizar el desarrollo de la velocidad, el poder y la precisión de movimientos. El autor enfatiza que:

En Kenpo el punto de la velocidad se desarrolla mediante el relajamiento de los músculos y la continuidad de movimiento. Las distintas armas del cuerpo se mueven más rápidamente si están relajadas que si están tensas, y justo antes del contacto

los músculos deben exteriorizar todas sus fuerzas generando así potencia. (p. 90).

De la cita se deduce que cuando se entrena conscientemente, el cuerpo, es capaz de liberar cantidades enormes de potencia o energía en cortos períodos de tiempo; esto es posible si se conoce el mecanismo y como activarlo, conocido en Kenpo como energía intermitente; que no es otra cosa que la aplicación de principios físicos que rigen todas las cosas.

En Kenpo existen infinidad de principios, los cuales contribuyen a darle eficacia al arte, por Ejemplo: Movimiento directo: todo movimiento innecesario debe eliminarse.

El avance en la ejecución de una técnica debe ser "uno": se deben eliminar los "y", es decir, no realizar golpe y bloqueo, bloque y ataque; la defensa y la ofensiva deben ocurrir simultáneamente, o sin interrupción alguna. Cuando uno está golpeando su otra arma ya se encuentra "cargada" para efectuar otro golpe; es decir; que no se espera terminar la primera acción para luego preparar la segunda; si esto se hiciera como movimientos separados se estaría rompiendo los principios de "continuidad y economía de movimientos".

Combinar varios golpes en un solo desplazamiento o dentro de un patrón básico de movimientos acrecentará la velocidad: por ejemplo: con un solo movimiento de brazo podemos golpear ojos, con los dedos; tabique nasal, con el talón de la mano; y continuar el círculo y golpear genitales.

Vivas (2004), hace hincapié en que otra de las cuestiones a tratar es: ¿Cuál estilo ofrece un cambio para el hombre pequeño en talla o contextura física?...¿Si puede o no, desarrollar igual fuerza física o soportar igual castigo?...la estrategia a utilizar es la anticipación al ataque y la posterior neutralización del oponente, el chequeo y la neutralización de las distintas armas a utilizar por el agresor, es fundamental en todas las técnicas de

defensa personal; conjuntamente con la cancelación de ángulos de ataque y la posterior penetración dentro de sus puntos vulnerables.

McPerson (2004), refiere que el Kenpo es flexible, con amplia libertad de golpes que proceden desde cualquier parte de la anatomía humana. Con el correr del tiempo nuestras armas se vuelven precisas y diversas. Algunas armas son más limitadas que otras, por ese motivo es preciso aprender y recordar en que circunstancia utilizar cada una. Continúa el autor con lo siguiente:

La parte regular del Kenpo desarrolla al máximo todas las armas en su gran variedad de movimientos, los cuales se hallan basados en el pilar de la lógica. Los movimientos pueden ser comparables con los de un director de orquesta; sus cambios rítmicos alternando movimientos duros y blandos, son comparables a las ejecuciones de las diversas técnicas del arte; este sistema evita el derroche de esfuerzo y mantiene un movimiento fluido y constante, dándonos la posibilidad de graduar el daño a infligir. (p. 104).

De tal manera que en Kenpo la mayor parte del entrenamiento posee secuencias preestablecidas, por medio de ello, el principiante, desarrolla al máximo su coordinación. En el nivel avanzado, el estudiante, es capaz de improvisar su defensa personal, alternando, insertando, adaptando, las técnicas antes aprendidas. Las técnicas que se hallan dentro del programa contienen variadas y lógicas combinaciones, las cuales contribuyen a una efectiva penetración dentro de las partes vulnerables del agresor; ya sea aturdiéndolo, golpeándolo, quebrándolo, o en el caso extremo acabando con él. Los distintos puntos de contacto dentro de una técnica hacen imposible reacción alguna del oponente, puesto que, resulta imposible bloquear todas y cada una de las partes en las cuales está sufriendo un daño. Estamos en condiciones de afirmar que el Kenpo del Maestro Ed Parker es el arte lógico, veloz, preciso y terminante en los sistemas de defensa personal de hoy. (subrayado de la investigadora).

Sanguinetti (2005), añade que dentro de todo sistema, estilo, o simplemente deporte, existe un método, una forma o manera de enseñar el arte, esto hace que el alumno asimile conocimientos de forma progresiva y elaborada, y por medio de ello dichos conocimientos no lo abandonen nunca en su camino marcial.

En Kenpo, el Maestro Ed Parker, introdujo gran cantidad de principios y estableció variados métodos comparativos para que fueran comprendidos de mejor forma; en el presente estudio, se pasa a describir dos principios comparativos a tener en cuenta durante la práctica del Kenpo. Estos principios son:

Comparación con la escritura: como comprender la esencia del movimiento.

Sanguinetti (2005), citando a Ed Parker, sostiene que este principio acerca a los distintos tipos de movimientos que se pueden llegar a encontrar durante la práctica del arte marcial. Esta es la manera por la cual las personas pueden comparar los movimientos con los tres métodos de escritura utilizados hoy día:

1. Imprenta.
2. Cursiva.
3. Estenografía.

La letra de imprenta emplea círculos, diagonales, líneas paralelas y puntos. El problema reside en que las letras deben realizarse separadas, una por una, de esta forma la acción está obligada a detenerse para luego continuar con otra letra. Este parar y continuar la acción conlleva a la pérdida de tiempo. Este tipo de movimientos se puede observar en algunos estilos coreanos y japoneses.

La letra cursiva, permite realizar una letra continuada de la otra, sin perder tiempo, porque este tipo de letra combina líneas rectas, circulares,

etc., pertenecientes a las distintas letras, con trazos que las conectan entre sí; el movimiento no se rompe hasta que la palabra concluye. Este tipo de movimiento relacionado con la escritura cursiva puede ser encontrado dentro de los estilos chinos y en el Kenpo antiguo.

Vivas (2004), argumenta que en la estenografía la base son caracteres simbólicos, los cuales la hacen extremadamente rápida, fluida y económica; ya que hasta la posición dentro del papel de un mismo rasgo lo hacen cambiar de significado; comparando esto con el arte marcial se toman "rasgo" como "golpe" y "significado" como "consecuencias o efectos"; de esta manera, un mismo golpe de puño puede cambiar según el ángulo en que está siendo dado, si es a la defensiva o a la ofensiva, avanzando o retrocediendo, entre otros. Sin movimientos decorativos como en la cursiva, sin nada de más; sin cortar la acción como en la imprenta; sólo lenguaje, sólo acción; todo movimiento debe ser usado para infligir daño, nada más, sólo lo justo, pero sin cortar la acción; esto es Kenpo.

Comparación con los distintos estados del agua: como un movimiento siendo el mismo puede variar según la forma en que es ejecutado.

El mismo Sanguinetti (2005), citando a Ed Parker, aduce que esta comparación es para ayudar a las personas a entender el movimiento en sus diferentes perspectivas. La comparación con los tres estados del agua:

1. Sólido.
2. Líquido.
3. Gaseoso.

Los movimientos que son rígidos y poderosos pueden compararse con el hielo; ellos son sólidos y contundentes en su ejecución. Existen movimientos que son fluidos, que dibujan círculos, que se adaptan al entorno; estos pueden ser comparados con el estado líquido del agua, la cual se escurre y escapa.

Pero hay, sin embargo, una categoría más de movimientos, la cual involucra a aquellos que buscan acaparar simultáneamente dos o más ángulos o direcciones; ellos son el estado gaseoso del movimiento.

A través de la práctica del Kenpo se conocen las distintas categorías de golpes, sus posibles combinaciones, cómo y cuando utilizarlas y lo más importante el por qué.

El Kenpo en Venezuela

El kenpo lo introduce Oscar González a Venezuela a finales de los años 70 y se comenzó a practicar formalmente a principios de los años 80 con la fundación del Gran Imperio Oskarate en el año 1981 con la dirección del Sensei Oscar González (1948-1990), luego vino un kenpoísta chileno llamado Jaime Hidalgo "Jimmy", que era alumno de Arturo Petit y luego del Maestro Manny Reyes, pero solo se dedicó a su escuela y no tenía nada que ver con Oskarate.

Vivas (2004), comenta que si se habla de historia del kenpo, se tiene que hablar del inicio de este arte marcial, que se remonta a los años 30 cuando James Mitose (1916-1981) decidió enseñar el arte de la familia al público en general. Luego de dar el cinturón negro a varios de sus alumnos, entre los cuales se encontraba William Chow (1914-1987), el kenpo comenzaría a sufrir modificaciones y a ser enseñado con variaciones personales a través de los años, la persona que más difusión le dio al kenpo fue el Sr. Grand Master Ed Parker quien recibió el cinturón negro del Profesor Chow. Parker formó su propio estilo de Kenpo: el Kenpo Americano, aplicando lo que aprendió de Chow, quien ponía a prueba nuevas técnicas e ideas que si no resultaban efectivas para la pelea real, eran descartadas. Además, el autor aclara:

Parker expandió el Kenpo a la mayor parte del mundo, y Venezuela también se sumó a esta expansión, gracias al Sensei Oscar González quien siguiendo las instrucciones de Parker enseñó por muchos años el kenpo en varias partes del país hasta que inesperadamente murió en 1990. Oscar le dedicó su vida a la enseñanza del Kenpo, practicó natación, ciclismo, automovilismo, judo y karate, también se especializó en defensa personal y policial, fue instructor de defensa policial en varios organismos oficiales pertenecientes al gobierno nacional, llegó a ser Vice-Presidente para Sudamérica de la Internacional Kenpo Association (IKKA), en 1979 fundó la Organización Venezolana de Artes Marciales (OVAM), con el objetivo de formar la Federación abierta de karate y deportes afines, y consolidar todos los estilos relacionados con la Artes Marciales. Después de su muerte sus alumnos han seguido difundiendo el kenpo en el país y lo seguirán haciendo las próximas generaciones. (p. 74).

En el año 1996 uno de los alumnos del Sensei Oscar, el sensei José Aponte fundó la Federación Venezolana de Kenpo (FVK), siendo esta la primera Federación de Kenpo en el mundo que es inscrita oficialmente por las autoridades gubernamentales. Esta Federación dio paso a la creación de la Federación Internacional de Kenpo (FIK) en 1999, con la participación de 10 países: Argentina, Chile, Colombia, El Salvador, Estados Unidos, Honduras, Islas Caimán, Panamá, República Dominicana y Venezuela. La FIK tiene como meta legalizar el Kenpo en los países donde todavía no lo esté e incluir el Kenpo ante el Comité Olímpico Internacional, esta Federación también está Oficialmente inscrita en el Instituto Nacional de Deportes (IND) de Venezuela.

La FVK ha logrado la inclusión del Kenpo como deporte de exhibición en uno de los juegos más importantes de América, como lo son los Juegos Deportivos Bolivarianos que se realizan cada cuatro años en honor al Libertador Simón Bolívar. El Kenpo participó en la XIV edición de estos juegos realizados en el mes de Septiembre del 2001 en Ambato, Ecuador.

En la actualidad el Kenpo que mayoritariamente se enseña en Venezuela proviene de cuatro Maestros:

- Gran Master Larry Tatum 10mo. Dan; a través del Sensei Jesús Escalante 7mo. Dan.
- Maestro Manny Reyes 9no. Dan; por intermedio del Maestro Felipe Conde 5to. Dan, del Maestro José Aponte 5to. Dan y del Sensei Tony Homsani 4to. Dan
- Maestro Francisco Vigoroux 6to. Dan; a expensas del Sensei Luis Blanco 4to. dan y del Sensei Humberto Narváez 3er. Dan.
- Maestro Juan Negreira 6to dan

Fundamentos Legales

El presente estudio tiene su fundamento legal en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), que establece:

Artículo 111. Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley.

La ley establecerá incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

De manera tal que el diseño y aplicación del manual metodológico a proponer forman parte de un derecho de los venezolanos en mejorar su actitud y aptitud respecto a la práctica del Kenpo, como elemento desarrollador del crecimiento físico y táctico – técnico de los ciudadanos.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO III

MARCO DE REFERENCIA ORGANIZACIONAL

En el municipio Libertador del estado Mérida, se encuentran en la actualidad registrados ante la Federación Venezolana de Kenpo seis (clubes), a saber:

1. Club Benítez, ubicado en la Pedregosa.
2. Club Gonzalo Picón, en la avenida Humberto Tejeras.
3. Club Campo de Oro, ubicado en el Barrio del mismo nombre.
4. Club Garras de Tigre, ubicado en el sector Belén.
5. Club 5 Águilas Blancas, del sector San Jacinto, y
6. Club de la ULA, ubicado en las instalaciones de la Universidad de los Andes, en la Hechicera.

Es importante destacar que en el Club Benítez, ubicado en la Pedregosa, existe un (1) entrenador (Gíl Benitez), donde se imparte las categorías infantiles, juveniles y adultos, con aproximadamente cincuenta (50) atletas, con edades de 4 a 65 años.

Sigue el Club Gonzalo Picón, en la avenida Humberto Tejeras, existen dos (2) entrenadores (Félix Marquina y Yesenia Marquina, quien además es la investigadora del presente estudio), donde se imparte las categorías infantiles, juveniles y adultos, con aproximadamente noventa (90) atletas, con edades de 4 a 71 años.

Continúa el Club Campo de Oro, ubicado en el Barrio del mismo nombre, ahí hay un (1) entrenador (Güivanny Contreras), donde se imparte las categorías infantiles y juveniles, con aproximadamente cuarenta (40) atletas, con edades de 4 a 17 años.

Prosigue el Club Garras de Tigre, ubicado en el sector Belén, donde se pudo evidenciar a un (1) entrenador (Carlos Quintero), donde se imparte

las categorías infantiles, con aproximadamente treinta (30) atletas, con edades de 4 a 15 años.

En cuanto al Club 5 Águilas Blancas, del sector San Jacinto, ahora se denomina Simón Rodríguez, dispone de un (1) entrenador (Robert Pinto), donde se imparte las categorías infantiles y juveniles, con aproximadamente cuarenta (40) atletas, con edades de 4 a 17 años.

Finalmente el Club de la ULA, ubicado en las instalaciones de la Universidad de los Andes, en la Hechicera, cuenta con dos (2) entrenadores (Jesús Valverde y Joel Peña), donde se imparte las categorías para adultos, con aproximadamente veinte (20) atletas, con edades de 19 a 35 años.

Asimismo cada club dispone de sus instalaciones con implementos como:

KIMONO: Compuesto de chaqueta y pantalón negro, con el logotipo del estado al cual corresponde (MERIDA) en la espalda y uno más pequeño delante, en la parte superior izquierda del kimono. Su uso, es obligatorio para cualquier acto relacionado con el Sistema. (Figura, exámenes, exhibiciones, combates)

CAMISETA: Negra, cuello redondo, manga corta.

- Pantalón de vestir color negro. (Árbitros)
- Los logotipos de la Asociación y la Federación en idéntica situación que para el kimono.
- Zapatos o zapatillas negras.
- Calcetines negros.
- Chaqueta de presentación (Solo para la presentación de cualquier acto).
- Protector bucal.
- Vendas.
- Guantes tipo COBRA (Dedos fuera de los mismos)
- Casco.
- Espinilleras.
- zapatillas de combate.

CAPÍTULO IV

EXAMEN DE LA SITUACIÓN

Entrevista a los entrenadores de Kenpo del municipio Liberador del estado Mérida

El instrumento que se utilizó es una entrevista, la cual fue validada por dos Licenciados y un experto del Departamento de Educación Física de la Universidad de los Andes, en consecuencia, se presenta a continuación los resultados de la entrevista aplicada a los entrenadores señalados.

1.- ¿Disponen de un manual, instructivo o normativa alguna para enseñar kenpo?.

En lo absoluto se dispone de un manual o normativa alguna para enseñar Kenpo, lo cual repercute negativamente en la operatividad de cada uno de los clubes que conforman el municipio, asimismo, las instrucciones que dan los entrenadores de Kenpo del municipio Liberador del estado Mérida, han sido aprendidas por vivencias propias, más que por una formación técnica.

Sin embargo el manual metodológico es necesario toda vez que permite, entre otras cosas, conocer el funcionamiento interno por lo que respecta a descripción de tareas, ubicación, requerimientos y a los puestos responsables de su ejecución, asimismo, auxilian en la inducción del puesto y al adiestramiento y capacitación de los niños y niñas en disciplinas deportivas, ya que describen en forma detallada las actividades de cada entrenamiento, sirve para el análisis o revisión de los procedimientos de un sistema deportivo, Interviene en la consulta de todo el personal y cuando se desee emprender tareas de simplificación de trabajo como análisis de

tiempos, delegación de autoridad, entre otros, pero conjuntamente ayuda a establecer un sistema de información o bien modificar el ya existente, sirve para uniformar y controlar el cumplimiento de las rutinas de trabajo deportivo y evitar su alteración arbitraria y determina en forma mas sencilla las responsabilidades por fallas o errores, facilita las labores de auditoria, evaluación del control interno y su evaluación.

Asimismo, aumenta la eficiencia de los entrenadores deportivo, indicándoles lo que deben hacer y cómo deben hacerlo, ayuda a la coordinación de actividades y evitar duplicidades, construye una base para el análisis posterior del trabajo y el mejoramiento de los sistemas, procedimientos y métodos, obviamente, en este caso para la práctica de Kenpo.

2.- ¿Usan Estrategias para la enseñanza de Kenpo?.

Aún cuando no existen estrategias diseñadas para tales fines, es innegable que muy pocos de los entrenadores de Kenpo del municipio Liberador del estado Mérida, realizan y aplican estrategias y actividades para mejorar dicha acción de practicar el Kenpo, sin embargo cuando reciben motivación, ayuda, acompañamiento, orientación y apoyo en la iniciativa de ejecutar acciones en pro del deporte en general, participan y se solidarizan con las actividades.

Por otro lado, las estrategias de enseñanza para el caso de la práctica de dicho deporte, son todas aquellas ayudas planteadas por los entrenadores, que se proporcionan al niño y niña para facilitar un procesamiento más profundo de la información. A saber, todos aquellos procedimientos o recursos utilizados por quien enseña para promover aprendizajes significativos.

El énfasis se encuentra en el diseño, programación, elaboración y realización de los contenidos a aprender por vía verbal, escrita y práctica.

Las estrategias de enseñanza derivadas del manual metodológico, deben ser diseñadas de tal manera que estimulen a los niños y niñas a observar, analizar, opinar, formular hipótesis, buscar soluciones y descubrir el conocimiento por sí mismos. Organizar las clases como ambientes para que los niños y niñas aprendan a aprender, obviamente en relación al conocimiento de vivencias con el Kenpo.

3.- ¿Reciben capacitación para enseñar a niños y niñas en la práctica de Kenpo?.

No han recibido capacitación para enseñar a los niños y niñas en la práctica del Kenpo, lo hacen por los conocimientos adquiridos a través de su participación como atletas y por el conocimiento empírico que se tiene sobre la materia.

4.- ¿Participan los niños y niñas en las actividades que se planifican en el club para iniciarse en la práctica de Kenpo?.

Casi ninguno de los niños y niñas participan en las actividades que se planifican en el club para mejorar el proceso de la práctica de Kenpo, esto sucede por la falta de estrategias, planes y actividades y por una marcada ausencia de liderazgo por parte de los entrenadores, que motive a dichos ciudadanos a participar en tales actividades, no cabe duda que se trata de un problema de concientizar a los padres y al entorno de ellos, en la necesidad de que se integren en el proceso a objeto de lograr una integralidad que va a beneficiarlos en todo caso, pero de manera fundamental en su salud.

En un sentido genérico, la participación tiene que ver con la pretensión del hombre de ser autor de su propio destino que se desenvuelve en un escenario preconstruido en el que, simultáneamente, están presentes otros actores con variados libretos. Vista así la participación se enmarca en una

acción colectiva con cierto grado de organización, es un proceso social que abarca múltiples escalas y espacios, y entre otros políticos, económicos, sociales, culturales, entre otros, con escalas que son determinadas según su alcance nacional, regional o local, ó en términos de Boeninger “macro, meso y micro participación”.

Otro factor que incide negativamente en la participación, es el tiempo, debido a que las actividades escolares se cumplen en horarios que colindan con las actividades de los clubes lo que indudablemente hace casi imposible su participación.

5.- ¿Se realizan en la comunidad actividades que promuevan la práctica de Kenpo de los niños y niñas?.

En efecto, no se realizan actividades que promuevan la práctica de este deporte por parte de los docentes, aunque se pudiera ejecutar de forma cocurricular o extra cátedra, lo grave del caso es que no se logra en su mayoría o totalidad el objetivo de consolidar en ellos y la comunidad el sentido de identidad que debe poseer cada uno, con el alegato de falta de tiempo, ausencia de personal especialista para entrenar o instruir a los niños y niñas y la poca participación de los padres a actividades extra cátedra o actos deportivos, en consecuencia se recalca aquí, la falta de estrategias para optimizar la práctica deportiva del Kenpo, vista desde el punto de vista técnico y a través de la institución.

Se ha dado el caso de programaciones para integración en horas nocturnas, donde la asistencia es considerablemente menor en relación a las que se programan en el día, debido a que no son horas de actividades académicas, no obstante el kenpo, no es enfocado desde una perspectiva integral y global, que permita el fomento diario de este deporte que permita la identificación del entorno del niño y niña en la comprensión de su cultura, vivencias e idiosincrasia.

6.- ¿Realiza usted actividades colectivas para integrar a todos los miembros de la comunidad, en la práctica de Kenpo?.

Aunque son escasas, se realizan actividades colectivas como reuniones, charlas y foros a objeto de integrar la comunidad con los clubes, pero dicha acción es nula en relación al Kenpo, lo que sucede es que los miembros de la comunidad argumentan falta de tiempo para asistir a dichos eventos, o quizás no existe la motivación necesaria para ello.

La escasa asistencia a estas actividades, como quedó demostrado, se debe al tiempo limitado de los miembros de la comunidad, además, en ocasiones, se realizan actividades en horas de la mañana o la tarde, que indudablemente hacen difícil que ellos asistan por las razones expuestas anteriormente.

Además, se realizan actividades para tales fines, no obstante la poca participación de los miembros de la comunidad es el denominador común, quizás los entrenadores deportivos, no han motivado lo suficiente y tampoco han hecho entender a estos ciudadanos la ayuda que significaría integrar la escuela con la comunidad en relación a la identidad regional, los resultados del proceso serán otros si esto se diera en forma eficaz y eficiente

CAPÍTULO V

EL PROGRAMA

MANUAL METODOLÓGICO DIRIGIDO A ENTRENADORES DE KENPO, PARA LA ETAPA DE INICIACION DE 6 A 12 AÑOS DE EDAD EN EL MUNICIPIO LIBERTADOR DEL ESTADO MÉRIDA.

PRINCIPIOS BÁSICOS

Al desarrollar el manual metodológico, se ha querido reflejar sobre lo que debe ser un arte marcial, es decir, creativo y personal por lo de arte y efectivo por lo de marcial.

Aunque la intención no es la de comparar el Kenpo con otros estilos, es inevitable hacer referencias a los mismos.

FUSIÓN DE IDEAS ORIENTE-OCCIDENTE

Cualquier persona, la primera vez que ve una clase de Kenpo siente una sensación similar a la de Arquímedes cuando exclamó ¡Eureka!. Por fin había encontrado un sistema que dedicaba la mayor parte del entrenamiento a la defensa personal; una defensa personal simple, práctica y real, una defensa basada en la lógica.

Pero..., ¿Qué es el Kenpo? En breves palabras, el Kenpo actual es el resultado de la adaptación del antiguo whu-su chino al pragmatismo norteamericano. Una fusión de ideas Oriente-Occidente. Algo así como lo que los japoneses han hecho con nuestro "modus vivendi" en su propio país.

Sanguinetti (2005), manifiesta que esto quiere decir que el Kenpo-karate está constantemente evolucionando, simplemente porque los tiempos también cambian. Las circunstancias y, por lo tanto, nuestras necesidades y nuestro modo de pensar se van transformando. La vida es cambio y el Kenpo

está vivo porque hasta ahora no ha dejado de evolucionar. El mismo autor aclara:

Este cambio genera, a su vez, en sus practicantes una amplitud de criterio que sirve de abono a este perpetuo cambio. Debo añadir que el Kenpo-karate ha conseguido fusionar efectividad y plasticidad sin renunciar a ninguna de estas dos características, lo cual es muy importante. Pero se pasa a analizar cuáles son las características de dicho estilo. Como ya se ha mencionado anteriormente, el Kenpo basa su efectividad en la utilización de la lógica; y, ¿cuáles son los fundamentos de esta lógica? Pues los siguientes: mínimo desgaste energético, concepto acción-reacción, enfoque multidireccional, coordinación de las técnicas, buen equilibrio, máxima relajación, energía intermitente y chequeo constante del adversario a partir del momento en que entramos en contacto con el adversario. (p. 102).

Como se puede ver, todas estas características están íntimamente relacionadas entre sí, dependiendo en buena medida las unas de las otras. Pasemos ahora a analizar una por una estas bases.

MÍNIMO DESGASTE ENERGÉTICO

Todo en la naturaleza tiende a obtener el máximo beneficio partiendo de una mínima utilización energética. Tenemos el ejemplo de las plantas, que fabrican la clorofila utilizando una cantidad casi ridícula de luz solar. O el caso más cercano a nuestro tema de los felinos; un león, un tigre o un gato, cuando cazan, apuran siempre el momento del asalto a su presa, de forma de evitar una persecución y un posible agotamiento que les impedía seguir cazando caso de fallar en el primer intento. Lo mismo sucede en Kenpo. Vivas (2004), enfatiza que hay que tener en cuenta que no todos tenemos las mismas facilidades: una persona ya madura o con un peso excesivo, o bien con trabas físicas, tiene que ajustarse a sus posibilidades y no puede pretender, o no debe, recurrir a técnicas acrobáticas, o patear alto como se

hace en Taekwondo, basando su seguridad en un empleo masivo de las técnicas de piernas, incluyendo saltos, los cuales suponen un fuerte desgaste energético unido a un aumento del riesgo y a una pérdida de velocidad en la coordinación. En definitiva, demasiada inversión para un resultado hipotético. Asimismo:

Otro factor muy importante en la pérdida energética es el exceso de tensión, que se da en algunos estilos de karate; por ejemplo, esta tensión no sólo produce desgaste, sino también pérdida de coordinación, fundamental ésta en la ejecución de las técnicas propias al kenpo. (p. 53).

Por último, también se pierde mucha energía en un mal enfoque direccional o angular del combate si, como sucede en algunos estilos nos limitamos a avanzar y retroceder frente al adversario, esto nos dificulta enormemente nuestra coordinación y alargará innecesariamente el enfrentamiento. Recordemos de nuevo al felino; por ejemplo, al gato que nos es más familiar: el gato sólo se tensa intermitentemente para volver a continuación a una relajación que le sirve de trampolín para una nueva y fulgurante descarga; asimismo, envuelve a su adversario, evitando estar siempre en un mismo ángulo.

ACCIÓN-REACCIÓN

El concepto acción-reacción sólo se ha escuchado nombrar hasta ahora dentro del entorno del Kenpo y, sin embargo, es un concepto tan fundamental como lógico y simple. Como ya se ha mencionado anteriormente, todos estos conceptos están estrechamente relacionados entre sí y éste es básico también para el ahorro energético. Nos acorta distancias en los encadenamientos y nos proporciona mayor fuerza en los golpes, al sumar nuestra potencia de pegada a la de la reacción de nuestro adversario producida por un golpe anterior; por ejemplo, si golpeamos con

puño de martillo a genitales, nuestro contrincante, instintivamente se inclina hacia delante; si encadenamos con un golpe de codo al rostro, habremos dado dos golpes efectivos en un mínimo recorrido y, por lo tanto, con gran velocidad y poco esfuerzo. McPerson (2004), insiste en que pensemos otro ejemplo: si clavamos frontalmente nuestro codo en el estómago del adversario, éste automáticamente se doblará hacia delante, lo cual nos permite encadenar de forma magnífica con golpe de puño de revés a la cabeza (sien u oreja); en este caso no habrá suma de potencia, pero sí hay velocidad y mínimo recorrido. Como se puede apreciar, el concepto acción reacción ofrece un amplísimo abanico de posibilidades.

COORDINACIÓN DE LAS TÉCNICAS

Si se tuviera que definir de forma simple y llana las técnicas propias al Kenpo-karate, diría: "¡De la que vas, plás!". En la elaboración de dichas técnicas se han tenido en cuenta todos los preceptos antes citados. Nunca volverá un puño a su punto de partida tal como sucede en karate o en taekwondo, si existe la posibilidad de aprovechar este movimiento, ya sea utilizando, a continuación, el codo del mismo miembro ofensivo, o aprovechando la reacción instintiva adversa, o nuestro nuevo ángulo producido por el movimiento ofensivo anterior. Estas combinaciones propias al Kenpo se deben practicar hasta la saciedad, de forma a automatizarlas: esto es lo que se llama "reflejos adquiridos o condicionados". Esto último es muy importante para lograr una efectividad real, tienen que estar interiorizados de forma que surjan como nuestros movimientos instintivos, aunque no lograremos nunca la misma velocidad de estos últimos; esto nos evitará dudar entre movimiento y movimiento y, por lo tanto, perder velocidad innecesariamente. Además, nos ayudará a evitar movimientos y ángulos innecesarios, lo cual redundará en una mayor efectividad.

ENFOQUE MULTIDIRECCIONAL Y EQUILIBRIO

El símbolo del Kenpo y del patrón geométrico universal muestra perfectamente todas las posibilidades de defensa y de ataque que puede utilizar un practicante de Kenpo, es la expresión más clara de que no se puede tener un solo enfoque en un enfrentamiento, sobre todo si estamos frente a varios adversarios. El estudio de estos símbolos nos ayudará de nuevo a ahorrar energía y a obtener una mayor efectividad. Esto, combinado con las técnicas, nos permite trabajar en el ángulo más propicio para nuestros fines. No me detendré en exceso en el apartado del equilibrio, por ser común a muchos estilos, aunque algunos, como el taekwondo, sacrifican de forma peligrosa este concepto tan fundamental en una verdadera situación de peligro. Las piruetas y las patadas altas van reñidas con la estabilidad.

MÁXIMA RELAJACIÓN Y ENERGÍA INTERMITENTE

La relajación nos evita desgaste y facilita nuestra estabilidad: una columna puede tambalearse y caerse por no tener capacidad de adaptación al cambio de equilibrio; un gato, en cambio, por su relajación puede variar muy rápidamente el reparto de equilibrio obligando por la situación cambiante.

No se ahondará más en este apartado porque, al igual que el anterior éste también es común a distintos estilos de combate, sobre todo en los llamados estilos internos.

Sanguinetti (2005), añade que la energía intermitente se da en algunos, aunque escasos, estilos de combate; raros son aquéllos que ponen tal énfasis como el Kenpo en esta característica. La energía intermitente es una sucesión de movimientos relampagueantes de gran velocidad y coordinación. El Kenpo parte de la idea de que raramente se podrá concluir

un enfrentamiento con la ayuda de un solo golpe. Son demasiados los factores que inciden en un enfrentamiento real como para jugar con una sola carta; tales son la sorpresa, el nerviosismo producido por una situación inhabitual en nuestra vida, la diferencia de talla y peso y la condición física en este momento del agredido. De tal forma que el mismo autor infiere lo siguiente:

Por lo cual es arriesgado contar únicamente con uno o dos golpes en nuestro arsenal defensivo. Ya sabemos que las técnicas que le son propias al Kenpo se suelen componer de una sucesión o combinación de varios movimientos. Pero estos movimientos no pueden avanzar de forma mecánica o monótona. La energía intermitente es una sucesión de contracciones y decontracciones que recuerda las descargas de los relámpagos en una tormenta. Esto es lo que nos proporciona velocidad, contundencia y ahorro energético. La técnica de la energía intermitente es probablemente la cualidad más lenta y difícil de adquirir en la práctica del Kenpo. (p. 105).

Pero la energía intermitente, además de la efectividad que proporciona, nos da una gran belleza en la ejecución de las combinaciones Kenpo. En otras palabras, es la que da su auténtica dimensión y plasticidad al concepto Kenpo.

CHEQUEO

Otra característica del Kenpo, tan simple, tan lógica y tan imprescindible como las demás es el chequeo, un bloqueo blando, evasivo y preventivo. No es propiamente dicho un bloqueo tal como se suele entender, pero el resultado es muy similar, aunque con distinta aplicación, para diferentes casos. El chequeo no se enfrenta violentamente al ataque, lo desvía, lo envuelve, o previene una reacción instintiva de nuestro adversario; o le impide maniobrar para contraatacar. Algo parecido a esta última

característica del chequeo se da en el estilo de Kung-fú Win-Chun; se llama "chi-sao", también le llaman "Manos pegajosas"; el chequeo, por otra parte, no resta energía en su ejecución, ni crea aberturas, mientras que el bloqueo duro sí. En definitiva, el chequeo nos pone en una situación muy favorable frente al adversario.

Estos son, los conceptos que hacen del Kenpo un sistema de defensa personal moderno y realista, amén de efectivo, adaptado a las posibilidades reales del practicante; evitando marginar a quienes, por su edad o sus trabas físicas, se pudieran sentir marginados y frustrados al no poder realizar las dificultosas técnicas, tales como sucede en taekwondo, estilo en el que la elasticidad, la agilidad y la juventud son factores determinantes para acceder a un nivel satisfactorio. Un practicante de Kenpo puede compensar sus trabas físicas poniendo especial énfasis en las distintas facetas que este estilo le ofrece y que mejor se adaptan a sus peculiaridades, permitiéndole así desarrollar un estilo personal sin sentirse frustrado u obligado a emular a los más jóvenes o ágiles de su gimnasio. Así es la filosofía de combate Kenpo, efectividad ante todo, lo máximo por lo mínimo, desarrollo personal y creatividad constante.

INDUMENTARIA BÁSICA NECESARIA

KIMONO: Compuesto de chaqueta y pantalón negro, con el logotipo del estado al cual pertenece (MERIDA) en la espalda y uno más pequeño delante, en la parte superior izquierda del kimono. Su uso, es obligatorio para cualquier acto relacionado con el Sistema. (figura, exámenes, exhibiciones, combates)

CAMISETA: Negra, cuello redondo, manga corta.

CINTURONES: Se llevará el correspondiente al grado que se ostente. Irán señalados por cintas de colores, con sus respectivas puntas, siendo cada

cinta de una anchura de 10 mm, de ancha por 8 mm. de larga. Los colores correspondientes a cada grado serán:

- | | |
|----------------------|-------------------|
| -1 Cinta Blanca | -7 Cinta Marrón |
| - 2 Cintas Amarillas | -8 Negro 1er Dan |
| - 3 Cintas Naranja | -9 Negro 2º Dan |
| - 4 Cintas Purpura | -10 Negro 3er Dan |
| - 5 Cintas Azul | -11 Negro 4º Dan |
| -6 Cinta Verde | -12 Negro 5º Dan |

ÁRBITROS

Indumentaria:

- Pantalón de vestir color negro.
- Los logotipos de la FEDERACION VENEZOLANA KENPO, para la camisa.
- Zapatos o zapatillas negras.
- Calcetines negros.

PROTECCIONES.

- Protector bucal.
- Vendas.
- Guantes tipo COBRA (Dedos fuera de los mismos)
- Casco.
- Espinilleras.
- zapatos de combate.

(Por motivos de higiene, y evitar posibles lesiones al oponente, las uñas de las manos y pies, tienen que estar perfectamente cortadas). El Arbitro Principal del combate, realizará un exhaustivo control de todas y

cada una de estas particularidades momentos antes de comenzar el mismo, siendo el responsable de que los atletas se encuentren aptos para el perfecto desarrollo de la competencia.

INSTRUCCIONES PARA LOS ENTRENADORES

Quedan otras ideas, quizás no menos importantes, para próxima ocasión. Es su capacidad de adaptación y modificación de **actitudes, crecimiento y madurez**; es por ello que debe ser dirigido con prudencia e inteligencia.

No expliques la lección nueva. Es práctica común entre los Senseis entrenadores, que se pongan a explicar la lección o clase nueva, pues pensamos que es nuestro deber y que nuestra sabia y docta exposición es irremplazable.

Pocos son los entrenadores que dan la oportunidad a sus alumnos para que por sus propios medios, con la guía del profesor, por supuesto, aborden el tema de estudio, técnicas y construyan su propio conocimiento con el programa oficial de su grado o cinta.

El Arte Sistemático de Kenpo se basa en la idea de que los maestros, instructores y atletas mantengan un desarrollo integral con conceptos unificados en la selección de los entrenamientos; más aún nuestro sistema, el cual comienza su concepto de organización con una descripción de los rangos o grados que típicamente especifica el conocimiento para las tareas y actividades de los atletas en las clases.

Si bien es cierto que *todos* los maestros reconocen que nadie puede aprender por otra persona, también es cierto que se nos olvida que, por contraparte, cada quien debe hacer lo suyo para lograr aprendizajes.

Para la próxima clase nueva, en vez de pensar cómo vas a exponer las técnicas, mejor **piensa en cómo vas a invitar a los alumnos para que empiecen a conocerlo por su propios medios.**

No repitas la explicación al atleta / discípulo que no entendió. Si nos atenemos al diccionario, repetir es "volver a hacer lo hecho" y si esto es así, de nada nos va a servir. Es decir, **si repetimos la misma explicación, de la misma manera, lo más seguro es que no nos entiendan**, no porque nuestros atletas sean de pocas entendederas, quizá nosotros somos de "pocas explicaderas". En fin, lo mejor es buscar otros caminos, otras formas de ayudar al atleta a que comprendan o aprendan lo que deseamos y más si son las figuras y teorías.

Si sólo se tratara de repetir la explicación o las técnicas a los que no entienden, no tendríamos un solo atleta atrasado. La verdad es que sólo se demuestra que se es buen sensei o entrenador, cuando auxiliamos con éxito a aquellos que tienen problemas para aprender. Con los otros, los que aprenden fácilmente, cualquiera es maestro y muchos de ellos aprenden sin o a pesar del instructor.

Adicionalmente, es importante el que nos permita el desempeño del entrenamiento en las escuelas de la organización de una manera diferente y más efectiva.

Por lo mismo, hay que tener mucha capacidad, mucha imaginación, mucha atención a las necesidades reales de los atletas, de modo que nuestro apoyo sea realmente efectivo en el gimnasio y fuera de el.

Si te sale bien una clase en clase no la vuelvas a dar igual. Todos los sensei nos sentimos muy bien cuando una clase nos sale bien y los atletas aprendan mucho. Lo malo es que tendemos a repetir el procedimiento sin importar que se trate de otro grupo en condiciones diferentes.

Cuando repetimos los procedimientos de enseñanza, sin cambiar nada de acuerdo a las nuevas circunstancias, esperanzados en que volveremos a tener éxito, entramos en un proceso en el que nos encasillamos y hacemos del arte un espacio fijo, inmutable, que parece protegernos del error, pero que nos aprisiona y no nos permite mejorar.

En todo procedimiento de programa y de técnicas, bien sea exitoso o que nos condujo al fracaso, **hay necesidad de aplicar la reflexión, el análisis sobre lo hecho.** En esta acción hay que incorporar la duda: ¿es lo mejor que puedo hacer?, ¿por qué digo que aprenden mis atletas?, ¿sólo porque repiten lo que yo dije o lo que dice el manual?, ¿de verdad es lo que necesitan aprender? Estas y otras preguntas pueden ayudar a la reflexión sobre la práctica y a evitar que seamos repetidores irreflexivos de técnicas o procedimientos.

Es preferible atender al niño o joven cuando está en una actividad productiva y no hacer lo cuando comete desorden. De esa manera él se dará cuenta que sólo recibirá nuestras atención cuando se comporte de cierta manera y mas por la disciplina marcial.

Contribuiré con el desarrollo y perfeccionamiento del arte Kenpo, no emitiré juicios ni ejecutaré acciones que desdigan de su prestigio y majestad. La dedicación del atleta, Sensei o entrenadores en áreas del Kenpo, debe ser continuada desde el momento mismo de ingresar al club. Manifestará una búsqueda de la excelencia, del crecimiento y de la consolidación.

Tendrá siempre presente que su dedicación es "de por vida", tal como lo establece nuestro ordenamiento legal. En consecuencia, tenemos la obligación de seguir honrando y preservando esta organización que nos lo ha dado todo y que siempre estará presta para acogernos en su seno. **La gratitud es una virtud relevante en el hombre de bien.**

A eso, los psicólogos le llaman "*moldeamiento de la conducta*" y consiste en premiar, en nuestro caso con atención, solamente cuando existe el comportamiento deseado y más en el arte del Kenpo.

Muchas madres de familia utilizan adecuadamente este procedimiento psicológico, cuando sus niños hacen un gemido y ellas, en lugar de voltear a verlos se vuelven y los ignoran olímpicamente. **Los niños terminan por reconocer que esa conducta no da resultado y tienen que ensayar otra cosa.**

Lo mejor es atender verdaderamente a todos los atletas de manera personal. Esto se logra cuando hay un entrenamiento o trabajo en equipo que desarrollan los mismos y el sensei o entrenador tiene tiempo para acercarse a ellos. Con esto satisface no sólo las necesidades de atención, sino también las de aprendizaje.

Al terminar la figura no les preguntes a tus atletas. Casi siempre utilizamos las preguntas orales para verificar si nuestros atletas aprendieron la figura.

Generalmente les preguntamos sobre las mismas cosas que vimos y esperamos que nos respondan tal cual lo practicamos. Esto obedece a la preocupación y al deseo de que nuestros atletas realmente aprendan y no olviden aquello que consideramos importante dentro de la figura o técnicas.

Una manera interesante de cambiar es esperar o incitar que el atleta haga sus propias preguntas o explicaciones de sus técnicas, combate y figuras. De esa manera obtenemos una visión más cercana de los aprendizajes logrados, pero también de las dudas y necesidades que quedaron sin resolver.

No enseñes a hacer técnicas correctas solamente. No como única forma de trabajo como la más importante. *Es mejor que enseñemos a hacer preguntas y buenas técnicas. La ciencia no ha avanzado por las respuestas que da -que muchas veces no son correctas- sino por las preguntas que orientan las próximas búsquedas.*

No hagas solo exámenes prácticos. No como única forma de evaluar a tus atletas. De preferencia elimínalos durante algún tiempo mientras ensayas otras formas de evaluación. Escritos también son de gran apoyo para un gran kenpoista. *El examen escrito -siempre y cuando técnicamente elaborado- es bueno,* pero solamente como complemento de otras formas de evaluación. Lo que más frecuentemente sucede es que preguntemos lo que queremos que aprendan o lo que consideramos importante para nuestros atletas.

Liderazgo. La cultura del Kenpo de productividad es el liderazgo establecido en el espíritu productivo.

Como líderes promotores y haciendo uso de nuestras capacidades de influencia **creamos una atmósfera que motive con el ejemplo de los valores** de cada entrenador de la organización.

Es por ello que debemos comunicarnos en todo momento y hacer contacto con todos los atletas y su gente de tal manera que "**circule la energía**" dando como resultado el verdadero espíritu marcial.

TÉCNICAS DE ACUERDO AL CINTURÓN

CINTURON AMARILLO:

- 1.- Delayed Sword – Espada Retrasada
- 2.- Alternative Maces – Mazos Alternando
- 3.- Sword and Destruction – Sable de destrucción
- 4.- Deflecting The Hammer – Desviando el Martillo
- 5.- Captured Twigs – Capturando la Vara
- 6.- The Grasp of Death – El agarre de la Muerte
- 7.- Checking the Storm – Chequeando la Tormenta
- 8.- Mace of Aggression - Mazo de Agresión
- 9.- Attacking Mace – Atacando en maza
- 10.-Sword and Hammer – Sable y Martillo

CINTURON NARANJA:

- 11.- Clutching Feathers – Agarrando las Plumas
- 12.- Scraping Foot – Raspando los Pies
- 13.- Lone Kimono – Agarre de una solapa de Kimono
- 14.- Grip of Death – Apretón de la Muerte.

- 15.- Circle Wing – Circulando el Viento
- 16.- Cross of Destruction – Cruce de Destrucción.
- 17.- Striking Serpents Head – Golpe de Cabeza de Serpiente.
- 18.- Twin Kimono – Doble agarre de Solapa de Kimono.
- 19.- Clipping the Storm – Cortando la Tormenta
- 20.- Raining Claw – Garra de Lluvia.
- 21.- Locked Wing – Viento Cerrado
- 22.- Spiraling Twig – Vara en Espiral.
- 23.- Squeezing the peach – Exprimiendo el Durazno.
- 24.- Crossing Talon – Cruzando el Talon.
- 25.- Charging Ram – Cargando el Carnero
- 26.- Bow of Compulsión – Arco de Compulsión

CINTURON PURPURA:

- 27.- Crossed Twigs – Cruzando la Vara
- 28.- Broken Gifts – Rompiendo el Regalo.
- 29 - Obstructing the Storm – Obstruyendo la Tormenta
- 30.- Reversing Mace – Oponiendo el Mazo.
- 31.- Thrusting Eyes – Encajando los Ojos.
- 32.- Circling the Horizon – Circulando el Horizonte.
- 33.- Darting Mace – Dardos en Maza
- 34.- Twist of Fate – Torsión de Fortuna
- 35.- Capturing the Storm – Capturando la Tormenta.
- 36.- Flashing Wings – Viento de Destello.
- 37.- Snapping Twig – Chasqueando la Vara.
- 38.- Twirling Wings – Girando las Varas.
- 39.- Shield and Mace – Escudo y Mazo.
- 40.- Dance of Death – Danza de la Muerte.
- 41.- Crushing Hammer – Martillo Cruzado.

42.- Thrusting Prongs – Encajando la Punta.

CINTURON AZUL:

43.- Twisted Twigs – Torciendo las Varas.

44.- Leaping Crane – Salto de Grulla.

45.- Buckling Branch – Embistiendo la Rama.

46.- The Sleeper – El Durmiente.

47.- Thundering Hammer – Martillo de Trueno.

48.- Five Sword – Cinco Espadas.

49.- Obscure Claws – Garras Oscuras.

50.- Destructive Twins – Gemelos Destructivos.

51.- Conquisted Shield – Escudo Conquistado.

52.- Flashing Mace – Mazo de Destello.

53.- Wings of Silk – Viento de Seda.

54.- Gathering Clouds – Reunión de Nubes.

55.- Glancing Salute – Mirando el Saludo.

56.- Parting Wings – Partiendo el Viento.

57.- Crashing Wings – Golpeando el Viento.

58.- Locking Horns – Cerrando el Cuerno.

CINTURON VERDE:

59.- Triggered Salute – Saludo de Gatillo.

60.- Thrusting Salute – Saludo Encajado.

61.- Gift of Destruction – Regalo de Destrucción.

62.- Repeating Mace – Repitiendo Mazos

63.- Calming the Storm – Calmando la Tormenta.

64.- Gripping Talon – Agarrando el Talon.

65.- Shielding Hammer – Martillo Escudando.

- 66.- Blinding Sacrifice – Sacrificio oculto.
- 67.- Obscure Wing – Viento Oscuro.
- 68.- Obscure Sword – Sable Oscuro.
- 69.- Captured Leaves – Salir de la Captura.
- 70.- Evading the Storm – Evadiendo la Tormenta.
- 71.- Begging Hands – Manos Suplicando.
- 72.- Flight to Freedom – Vuelo de Libertad.
- 73.- Hooking Wings – Gancheando el Viento.
- 74.- Shield and Sword – Escudo y Espada.

CINTURON MARRON 3:

- 75.- Fallen Cross – Caida Cruzada
- 76.- Falcons of Force – Fuerza de Halcón
- 77.- Leap of Death – Salto de Muerte
- 78.- Heavenly Ascent – Ascendiendo al Cielo
- 79.- The Back Breaker – La Espalda Rota
- 80.- Destructive Fans – Abanicos Destructivos
- 81.- Kneel of Compulsion – Compulsión de Rodillas
- 82.- Raking Mace – Rasgando Mazos
- 83.- Circling of Destruction – Destrucción del Circulo
- 84.- Snakes of Wisdom – Serpientes Entrelazadas

CINTURON MARRON 2:

- 85.- Rotating Destruction – Destrucción Rotante
- 86.- Deceptive Panther – Pantera de Recepción
- 87.- Twirling Sacrifice – Giro de Sacrificio
- 88.- Broken Ram – Rompiendo el carnero
- 89.- Defying The Storm – Desafiando la Tormenta

- 90.- Unfurling Crane – Grulla Desplegando
- 91.- Tripping Arrow - Flecha viajando
- 92.- Gift of Destiny – Regalo del Destino
- 93.- Intercepting the Ram – Interceptando el Carnero
- 94.- Falling Falcon – Cayendo el Halcón

CINTURON MARRON 1:

- 95.- Escape From The Death – Escape de la Muerte
- 96.- Courting The Tiger – Cortando al Tigre
- 97.- Taming The Mace – Domando el Mazo
- 98.- Dominating Circles – Dominando Círculos
- 99.- Detour From Doom – Desviando el Destino
- 100.- Circling Fans – Abanicos Circulando

CINTURON NEGRO 1er. DAN:

- 101.- Snaking Talon – Serpenteando el Talon
- 102.- The Bear and The Ram – El Oso y el Carnero
- 103.- Entwined Lance – Lanzando al Ganador
- 104.- Desperate Falcons – Halcones desesperados
- 105.- Gathering of the snakes – Reunión de la Serpiente
- 106.- Protecting Fans – Protegiendo el Abanico
- 107.- Grasping Eagles – Alcanzando el Aguila
- 108.- Glancing Spear – Mirando la Pértiga
- 109.- Glancing Lance – Mirando la Lanza
- 110.- Thrusting Lance – Encajando la Lanza

CINTURON NEGRO 2do. DAN:

- 111.- Repeated Devastation – Devastación Repetida
- 112.- Menacing Twirl – Amenazando el Giro
- 113.- Bowing To Buddha – Reverencia hacia Buda
- 114.- Fatal Cross – Cuce Fatal
- 115.- Raining Lance – Lloviendo Lanzas
- 116.- Circles of Protection – Círculos de Protección
- 117.- Brushing The Storm - Peinando la tormenta
- 118.- Glancing Wing – Mirando al Codo
- 119.- Cross of Death – Cruce de Muerte
- 120.- Hugging Pendulum – Abrazando el Péndulo

CINTURON NEGRO 3er. DAN:

- 121.- Circles of Doom – Circulo del Destino
- 122.- Parting of the Snakes – Retiro de la Serpiente
- 123.- Swinging Pendulum – Nadando el Péndulo
- 124.- Gift in Return – Regalo en Retorno
- 125.- Thrust into Darkness – Encajado en la oscuridad
- 126.- Securing The Storm – Asegurando la Tormenta
- 127.- Retreating Pendulum – Retrasando el Péndulo
- 128.- Leap From Danger – Salto del Peligro
- 129.- Squatting Sacrifice – Cortada de sacrificio
- 130.- Entangled Wing – Codo enmarañado

CINTURON NEGRO 4to. DAN:

- 131.- Returnig Storm – Retornando la Tormenta
- 132.- Encounter With Danger – Encuentro con el Peligro

- 133.- Prance of the Tiger –
- 134.- Destructive Kneel – Rodilla Destructiva
- 135.- Twirling Hammers – Girando el Martillo
- 136.- Defensive Cross – Cruce Defensivo
- 137.- Dance of Darkness – Danza de Oscuridad
- 138.- Marriage of the Arms – Matrimonio de los Brazos
- 139.- The Ram and The Eagle – El Carnero y el Aguila
- 140.- Escape From The Storm – Escape de la Tormenta

CINTURON NEGRO 5to. DAN:

- 141.- Circling Windmills
- 142.- Reversing Circles – Revirtiendo Círculos
- 143.- Reprimanding The Bears – Reprimiendo los Osos
- 144.- Circling The Storm – Circulando la Tormenta
- 145.- Unfolding The Dark
- 146.- Unwinding Pendulum
- 147.- Piercing Lance
- 148.- Escapes From The Darkness – Escape de la Oscuridad
- 149.- Capturing The Rod – Capturando el Camino
- 150.- Broken Rod
- 151.- Entwined Maces – Mazos Finales
- 152.- Defying de Rod
- 153.- Fatal Deviation – Desviación Fatal
- 154.- Twisted Rod

FORMAS:

INGLES

SHORT ONE

ESPAÑOL

UNO CORTO

SHORT TWO	DOS CORTO
SHORT THREE	TRES CORTO
LONG ONE	UNO LARGO
LONG TWO	DOS LARGO
LONG THREE	TRES LARGO
LONG FOUR	CUATRO LARGO
LONG FIVE	CINCO LARGO
LONG SIX	SEIS LARGO
LONG SEVEN	SIETE LARGO

SET ADICIONALES DE ENTRENAMIENTO:

INGLES

STAR BLOCK ONE
 STAR BLOCK TWO
 ELBOW SET
 COORDINATION SET ONE
 COORDINATION SET TWO
 FINGER SET ONE
 FINGER SET TWO
 KICKING SET ONE
 KICKING SET TWO
 STRIKING SET ONE
 STRIKING SET TWO
 STANCE SET ONE
 STANCE SET TWO
 TWO MAN SET
 MASS ATTACK

ESPAÑOL

BLOQUEO ESTRELLA UNO
 BLOQUEO ESTRELLA DOS
 SET DE CODOS
 COORDINACION UNO
 COORDINACION DOS
 SET DE DEDOS UNO
 SET DE DEDOS DOS
 SET DE PATADAS UNO
 SET DE PATADAS DOS
 SET DE PUÑOS UNO
 SET DE PUÑOS DOS
 SET DE POSICIONES UNO
 SET DE POSICIONES DOS
 SET DE DOS HOMBRES
 ATAQUE EN MAZA

COMPONENTES DEL KENPO

El manual metodológico viene a innovar la enseñanza con los atletas de esta edad ya que no se contaba anteriormente con un programa que motivara el desarrollo integral de los niños y niñas, esta enfocado a fortalecer habilidades tanto físicas y mentales. Siempre siendo positivos en la enseñanza, ayudando a que éstos eleven ciertos factores importantes de su crecimiento, entre los cuales se tiene:

1. Nivel de concentración
2. Trabajo en equipo
3. Control (dominio propio)
4. Equilibrio (armonía)
5. Memoria (retención)
6. Disciplina (respetuoso)
7. Coordinación (fortaleza)
8. Condición física (mente y cuerpo)
9. Autoestima

Un punto importante, es la motivación y metas a corto plazo, grados de colores por habilidad completada al desarrollar la técnica requerida en los exámenes de Kenpo, buscando la perfección de lo que ellos y los padres persiguen mental y físicamente.

El estudio de la defensa personal no puede definirse fácilmente con soluciones rápidas, fáciles y demasiado simples. La adquisición de un sentido del control sobre la propia seguridad personal requiere conocimientos y aptitudes en siete componentes claves. Descuida cualquiera de ellos y tu estrategia de seguridad no estará completa.

Componente 1 Psicología de supervivencia

La necesidad de sentirse a salvo y seguro está arraigada en todos nosotros. Muchos psicólogos consideran que el miedo a la violencia interpersonal en una fobia universal humana. El pensamientos de convertirse en víctima de un criminal o de una acto violento es desasosegante. El miedo sin cortapisas y una sensación de inevitabilidad pueden deteriorar nuestra salud y la calidad de nuestras vidas. Ser consciente de la seguridad no significa ser miedoso, paranoico o temeroso de salir de casa. Al contrario, el conocimiento y las habilidades de la defensa personal construyen un sentimiento de control que es esencial para sentirnos seguros y bien.

La psicología de la supervivencia consta de tres amplias áreas:

- Entender y controlar el MIEDO
- Motivarse para ser RESPONSABLE de tu seguridad personal a través del entrenamiento y el estudio; y
- Entender el impacto que la AUTOESTIMA tiene en la resistencia emocional, la respuesta en una crisis y la selección de víctimas.

Componente 2 Inteligencia de supervivencia

El arma mas poderosa de que dispones es tu cerebro. Entender la dinámica de las confrontaciones puede tener una gran importancia en tu capacidad para reconocer, evitar o responder efectivamente a la violencia.

La inteligencia de supervivencia es el cultivo del conocimiento, la intuición, la observación del medio y la evaluación de capacidades. Toda situación violenta es precedida por incidentes que dan pistas. Saber como reconocerlos y responder a ellos es la esencia de una defensa personal efectiva.

Componente 3 Entender la selección de víctimas

Los psicólogos pusieron una cinta a presos penitenciarios condenados por crímenes violentos. La cinta mostraba varias personas en sus actividades diarias. Los presos tenían que indicar a qué personas de la cinta seleccionarían ellos como víctimas.

Los investigadores se sorprendieron de la consistencia de las elecciones. Un análisis de los resultados identificó rasgos únicos comunes en todos aquellos que fueron seleccionados y en los que fueron obviados.

No todo el mundo se convertirá en una víctima de un crimen violento. De hecho, por cada víctima, hay docenas de personas más evaluadas y no atacadas. Al saber que lo primero es el proceso de selección, y al entender los criterios de un objetivo deseable, puedes influir en el mismo. Las personas que entrenan artes marciales son raramente enfrentadas. Su consciencia del medio y sus habilidades (movimiento, posición, entre otros.) proyectan señales inconscientes a los predadores de que no son un blanco fácil. Los predadores buscan en otro lado.

Componente 4 Reconocer comportamientos predatorios

No hay unas características físicas que separen a las personas que victimizan a otras de las que no. Normalmente son iguales que cualquier otra persona. Sin embargo, su comportamiento es otra cosa. La mayor parte de la comunicación es no verbal. Transmitimos mucho de lo que pretendemos en la forma de comunicarnos y comportarnos.

Hay esencialmente dos tipos de "chicos malos" de los que hay que estar prevenidos. El predador, que sale deliberadamente a localizar, seleccionar y atacar una víctima conveniente, y la bomba de tiempo andante. El segundo es inestable emocionalmente y tiende a tener explosiones violentas. Al contrario que el predador, que es más metódico en su

acercamiento, la bomba de tiempo estallará con cualquiera que se encuentre en su camino.

Al entender los métodos de selección y ataque predatorios, serás capaz de reconocerlos y evitarlos. Esto conlleva aprender a detectar y reconocer los indicios que identifican a un asaltante potencial antes de que el proceso de selección se haya completado.

Componente 5 Teoría de la opción de respuesta

Es peligroso y negligente implicar que hay una única solución a todas las situaciones amenazantes. Hay, de hecho, un rango de respuestas disponibles. La situación y las circunstancias dictarán cual de ellas es la más apropiada.

Al aprender un sistema de responder, debes considerar también las consecuencias legales de tus acciones. Todos tenemos el derecho legal a defendernos. Sin embargo, ¿en qué punto se convierte la respuesta en excesiva? ¿Cómo sabemos cuanta fuerza usar para defendernos? Cualquier programa de defensa personal debe tratar el tema del derecho legal a la defensa, como responder apropiadamente y como justificar tus acciones.

Hay cinco categorías de respuestas relevantes en situaciones de enfrentamiento. Son:

1. Acatamiento
2. Escapar
3. Disminución de la intensidad
4. Firmeza
5. Pelear

Cuál es la más apropiada, depende de las circunstancias y la naturaleza de la confrontación. Debes poseer habilidades en cada categoría de respuesta así como conocimientos acerca de cuando debe aplicarse cada una.

Componente 6 Consejos sobre prevención

Los consejos sobre prevención son pasos simples y precauciones que debes tomar en cuenta para reducir la posibilidad de convertirte en víctima de un crimen. De todas formas, estas listas pueden enumerar cientos de cosas a hacer o no hacer.

No es probable que las recuerdes todas. Tampoco lo necesitas. Si entiendes los principios que operan tras ellos, podrás improvisar tácticas de seguridad al vuelo. Armado de este conocimiento y tu sentido común, puedes incorporar aquellas precauciones con las que te sientas cómodo y que concuerden con tu estilo de vida.

Componente 7 Métodos de entrenamiento

La competencia resulta de la combinación de tu condición física, habilidades y actitudes. Las habilidades de defensa personal efectivas son el resultado de incorporar gradual y coherentemente hábitos de seguridad en tu vida diaria. Para aquellos que toman el tiempo de apuntarse a una clase de aprendas será olvidado. Hay muchos aspectos positivos en adoptar el estudio y la práctica de la defensa personal en tu régimen. Puede usarse para mejorar la forma física, liberar estrés y crear hábitos mas seguros que reduzcan el potencial de ser abordado o atacado.

DESARROLLO PEDAGOGICO (EJERCICIOS)

El equilibrio y la estabilidad es el elemento esencial en las técnicas del kenpo, por tal motivo este deporte constituye también elemento clave, fundamental en el proceso de enseñanza–aprendizaje de los elementos técnicos (tanto ataques como contraataques). De modo que la familiarización que el atleta o alumno tenga en esta disciplina, dependerá en gran medida

de su aprendizaje y dominio de los distintos elementos y/o aspectos de este deporte.

Por tanto es recomendable que todo profesor o instructor de la disciplina deportiva de kenpo inicie el proceso de enseñanza-aprendizaje de los atletas o alumnos con un conjunto de ejercicios de contacto con implementos los cuales llamaremos (didácticamente) “proceso de adaptación y familiarización con los elementos del kenpo”.

Estos ejercicios permiten que el alumno y/o atleta logren una buena técnica de posiciones, patadas, y puños, lo cual le permite una ejecución más precisa en cada uno de los elementos técnicos (coordinación, ataque y contraataque).

SECUENCIA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS POSICIONES

Una buena posición es la piedra angular para los movimientos en el Kenpo. Si la posición no es buena (sólida), no tendremos equilibrio ni estabilidad, con lo cual tampoco podremos desarrollar potencia en los golpes.

Recuerda que si te tensas pierdes el equilibrio, la sincronización y la flexibilidad que son sustanciales a todos los luchadores hábiles. Pero tus músculos antagonistas deben mantener un grado bajo de tensión para poder realizar movimientos coordinados, sutiles y eficaces.

Mediante una práctica constante puedes adquirir este sentimiento de relajarte a voluntad. Una vez que lo hayas adquirido, debes inducir esta actitud en un entorno de tensión creada potencialmente.

El equilibrio es el aspecto más importante de la posición de guardia.

Ejercicios Individuales

Utiliza un espejo para comprobar constantemente tu postura, la posición de las manos y los movimientos.

- a) Observa tu posición, comprueba si la espalda esta ligeramente alta, la barbilla baja, con el hombro adelantado ligeramente alto.
- b) Contrae parcialmente los músculos abdominales.

La posición de guardia esta considerada como la posición más segura. Es la posición mas favorable para dar patadas, golpes y aplicar la fuerza del cuerpo.

1º Ejecutar desplazamientos con las manos en la cintura, de derecha a izquierda y viceversa. Para efectuar este ejercicio el cuerpo debe estar con las rodillas semi-flexionada.



3º frente a un espejo los alumnos deben realizar desplazamientos adelante y atrás con posición de guardia.



4º Ejecutar desplazamientos en posición de pie la pierna derecha debe estar cerca del cuerpo para que sus movimientos mantengan el equilibrio, porque el peso esta en el pie de atrás.



5° el alumno en posición frontal con las piernas semi-flexionadas repetir movimientos adelante y atrás y viceversa, manteniendo el equilibrio sobre una línea recta.



6° los alumnos formando un círculo de ocho integrantes distribuidos de tal manera que queden ubicados en cada punto del patrón universal realizar desplazamientos al frente y atrás.



7° Ejecutar la posición de combate con las piernas semi-flexionadas. Sin dejar la parte adelantada del cuerpo expuesta a los ataques.

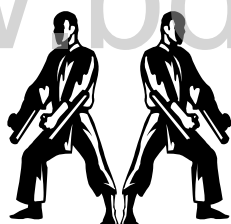


8° Ejecutar la posición de Gato 90°: mirando al frente y con los pies formando un ángulo de 90° y las piernas flexionadas. El que mira al frente solo apoya la bola y está ligeramente adelantado. El reparto de peso es de 10-90.



Ejercicios en Pareja

1° ubicados en parejas en posición de jinete espalda con espalda, con los pies separados la anchura y media de los hombros y el peso repartido al 50-50, las rodillas flexionadas y mirando al frente. Separados aproximadamente a 1 metro. En forma simultánea los dos alumnos deberán ejecutar desplazamientos laterales.



2° ubicados en parejas en posición Neutral: desde normal, retrasamos una pierna de forma que pase una línea imaginaria del dedo gordo del pie delantero al tobillo del pie trasero. Los pies estarían formando un ángulo de 45° con el frente y separados ligeramente mas que la anchura de los hombros. El peso queda repartido al 50 %. El brazo delantero cubre la cara y el trasero la zona media. Con esta posición el atleta logrará tanto atacar como defenderse y desplazarse. Los atletas o alumnos se colocan frente a frente a una distancia de 2 o 3 metros. Deben avanzar hasta llegar al punto de referencia. Con la guardia arriba para proteger los golpes a la cabeza.



3° ubicados en parejas en posición arco flecha: desde neutral giramos la cadera hacia el frente mientras el pie retrasado gira a la vez. La rodilla delantera se mantiene flexionada y la pierna trasera queda estirada, con el talón firmemente apoyado en el suelo. El peso se reparte de 60-40 a 70-30. Se utiliza para atacar con las extremidades retrasadas. El giro de cadera aporta fuerza de torsión al golpe. Los atletas o alumnos cada uno deben mantener el centro de gravedad abajo, bajando las caderas.



www.bdga.ula.ve

La posición de guardia te proporciona equilibrio y facilidad de movimientos mediante la colocación correcta del cuerpo. Una posición demasiado amplia, desvía la alineación correcta, te da potencia y robustez, pero restringe la velocidad y el movimiento eficaz.



Ejercicio para desarrollar un equilibrio correcto, practica las posiciones de derecha a izquierda, especialmente cuando realice las mismas tácticas o

ejercicios. Entre sesiones de entrenamiento, permanece sobre un pie mientras te pones los zapatos o te viste.



Ejercicios

Se ha querido desarrollar este punto, sobre ejercicios que pueden hacer para mejorar los cambios de posición que suelen llevarse a cabo mediante giros, ya sea de rodilla, tobillo o cadera. Aunque también hay casos de cambios por deslizamiento (normal-jinete) o dando un paso (guardia cruzada) o saltando (cambio de lado en un neutral).

Asimismo, los desplazamientos en el espacio se pueden hacer por deslizamiento, dando pasos o con guardias cruzadas intermedias. A continuación se presentan algunos tips para mejorar una parte muy importante en las artes marciales “el equilibrio”.

1. colocar a los alumnos o atletas frente a un objeto fijo, deben realizar ejercicios de pie apoyándose y en puntillas 10 veces. Repite con los ojos cerrados.



2. Ubicar a los alumnos sobre un banquillo para que realicen el ejercicio de pie a la pata coja, flexiona la pierna ligeramente. Repite 10 veces. Repite con los ojos cerrados.



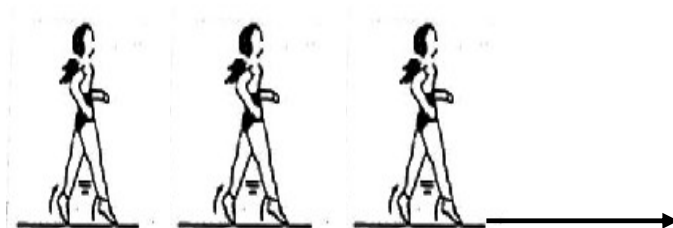
3. Los alumnos deben repite el ejercicio anterior, pero levanta la pierna flexiona hacia atrás. Repite con la otra pierna.



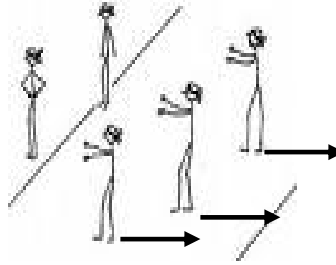
4. los alumnos deben colocarse de pie, con un pie delante del otro, pero tocándose (los dedos). Repite con los ojos cerrados.



5. Distribuir los alumnos en columnas, para que caminen sobre una línea con los pies, como si anduvieses por la cuerda floja.



6. Los alumnos deben realizar el ejercicio anterior. Pero intentándolo hacia atrás.



SECUENCIA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS PATADAS



Las patadas pueden ejecutarse de dos formas: penetrantes o percutantes. Con una patada percutante, se golpea y se retira la pierna, aterrizando en la posición original. Es como un latigazo. Mientras, con una patada penetrante, tras golpear ganas terreno al adelantar la posición.

Ejercicios

1º Patada Lateral



Los alumnos en posición arrodillada y sentado en los talones con el torso vertical.

Acción: Desplácese al frente y coloque ambas palmas en el piso en frente suyo, situando las manos directamente debajo de los hombros. Con la columna derecha y los brazos extendidos, levante la rodilla izquierda a un lado, justo detrás del hombro izquierdo. Luego empuje y extienda la pierna en una acción de patada lateral (dirigida con el borde externo del talón mientras se flexiona el tobillo). Retorne la rodilla al nivel del hombro antes de bajarla al piso. Repita cinco veces en cada lado.

nota: Recuerde que cuanto más alta sea la patada más bajo deberá quedar el pecho, para lo cual será preciso desplazar más peso corporal sobre los brazos, doblando los codos ligeramente. Preste atención a la transferencia de cuatro a tres puntos de apoyo y equilibrio. Exhale cuando lance la patada y acompañelo con un kiai.

2º ubicar al alumno frente a un punto de apoyo, este elevará su rodilla, la flexiona para luego extenderla. Todo esto se ejecutara frente a un espejo para captar las deficiencias mecánicas en la ejecución.



3º Ubicar al alumno o atleta lateralmente frente a una pared para que ejecute la patada lateral a diferentes puntos de referencia sin ayuda.



Bajo

Medio

Alto

4º Ubicar a los alumnos en pareja para realizar la técnica de Patada lateral: una vez con la rodilla a la altura de la cintura/cadera, pivotamos sobre el pie de apoyo hasta que el atacante quede en un lado.



5º parejas frente a frente, un compañero le sostiene el implemento al otro alumno para realizar la técnica de Patada lateral.

Nota: para enseñar a un principiante a dar patadas sujeta el saco, situando su rodilla en la costura del fondo del saco y con ambas manos ligeramente detrás de la zona central del saco para evitar que aplaste los dedos. Antes de colocarse dándole la espalda al saco, asegúrate de conocer la fuerza del que da la patada.



6º Ubicar lo alumnos en columnas, para realizar la potencia de la patada lateral



4º Realizar la patada frontal: el alumno sube la rodilla flexionada y en línea recta. Al llegar aproximadamente a la altura de la cintura estiramos la pierna y golpeamos con la bola del pie. En el golpe penetrante metemos cadera para aumentar la potencia.



Nota: en la patada frontal impulsa su cadera hacia delante, antes que el pie haga contacto. La sincronización de este movimiento es muy importante y difícil de conseguir. Prácticalo a diario hasta que hayas aprendido en el truco. Alumnos ubicados en columna detrás de la línea señalada frente a un saco ejecutan la patada y se rotan.

5º realizar la patada circular o de empeine: los alumnos en fila apoyados de una barra fija ejecuta la técnica por pasos.

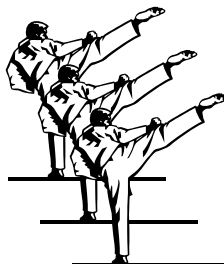


A

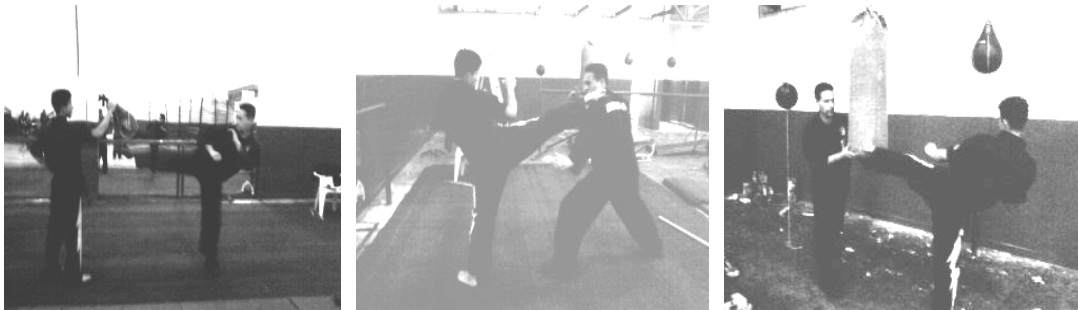


B

6º Los alumnos formados en filas ejecutan la técnica subiendo la rodilla a la altura adecuada, pivotar sobre el pie de apoyo y meter la cadera. Se golpea con el empeine del pie.



7º ubicados en parejas los alumnos se colocan en guardias diferentes, y ejecutan la patada, con diferentes implementos.



- Los alumnos podrán realizar este ejercicio al aire o con sacos y paletas.

SECUENCIA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS GOLPES CON LAS MANOS

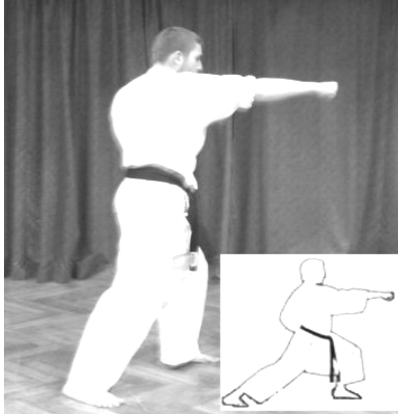


Los golpes que se dan con las manos son armas de distancia media, media-corta. Cuando la distancia es corta y se complica el conseguir suficiente recorrido, son reemplazados por los codos, por lo que los codazos son el equivalente de los puñetazos a una distancia mas corta y por eso se describirán aquí.

Muchos de estos golpes son intercambiables, pues su mecánica de ejecución y zona de golpeo es la misma, especialmente los golpes de martillo y los de cuchillo.

Ejercicios individuales

1º los alumnos frente a un espejo ejecutar el puño recto o frontal. El puño sale paralelo al suelo, con los nudillos mirando hacia arriba. Si se ejecuta con el brazo retrasado, a la vez que sale el puño cambiamos de posición neutral a arco y flecha.



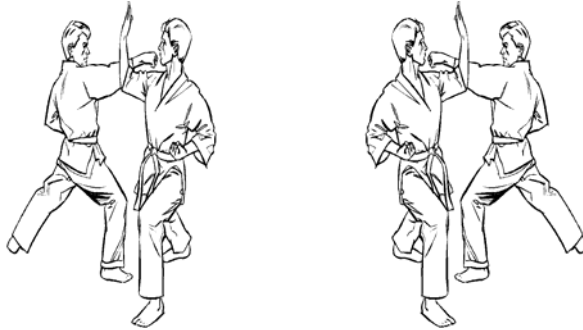
2º los alumnos ubicados cerca de una barra fija con una liga ejecutar el puño.



3º Los alumnos formados en columnas con la ayuda de un compañero ejecutan el puño en los implementos.



4º ejecutar en pareja ejercicios donde el compañero este atento a bloquear cuando se lanza un golpe a la cara, con control y luego lo realiza el otro alumno.



5º el alumno ejecuta el golpe con ambas manos y mantiene ambos pies paralelos, pero separados cómodamente. Golpea el saco recto, utilizando tu nariz como punto de guía.



www.bdigital.ula.ve

6º los alumnos formados en columnas ejecutar el golpe en las manoplas ya que es un implemento muy versátil, utilizado para aumentar la velocidad y la potencia del puñetazo.



REGLAS PARA EL COMBATE

Todos los golpes, tanto de puño, piernas o pie, están permitidos e irán dirigidos al cuerpo del oponente, teniendo en cuenta los puntos permitidos para ello, tratando de ocasionar en la mayoría de los combates, o por efecto de la contundencia de los golpes, el abandono por inferioridad de uno de los combatientes.

Del mismo modo, a través de una luxación o lanzamiento, técnicas que se pueden utilizar igualmente en el transcurso del combate, se podrá llegar al final del mismo antes del límite por efecto de una de ellas.

La decisión del Arbitro Principal será en todo momento, evitar que se prolongue un combate, cuando apreciaré que existe superioridad por parte de uno de los combatientes, por lo que cuando lo estime conveniente, podrá paralizar el mismo.

De la misma forma, si el Preparador o delegado de uno de ellos, observa que su combatiente no está a la altura del combate, podrá tomar la opción de impedir la pelea, y advertirá al Arbitro Principal la no-continuación del mismo.

Igualmente, si uno de los combatientes, y en el transcurso del encuentro, considera no poder continuar por cualquier circunstancia, levantará los brazos en señal de abandono.

Se realizarán un round de dos minutos.

En cada lado del ring, tan solo se encontrarán el combatiente.

El combatiente se dirigirá al centro del ring, atendiendo a las instrucciones del Arbitro Principal.

Al final del combate, el Arbitro Principal observa la pizarra y da el ganador, de acuerdo a los puntos marcados durante el combate.

En ese momento, el Arbitro Principal levantará el brazo del combatiente ganador.

Zona de Combate.

Los combates se realizarán en un ring, y en su defecto, podrá optarse por un tatami, el cual estará delimitado por zonas neutras señalizadas.

Existirá una mesa en el frontal de la zona de combate, compuesta por un anotador y un crono-metrista, que tendrá como misión principal, contar los minutos del raung.

Tanto los Jueces, Árbitro Principal y Árbitros de Esquinas, deberán poseer el correspondiente título que así se exija para cada caso.

Igualmente, en cada velada, existirá el personal sanitario necesario para prestar las primeras curas que en el desarrollo de la misma pudieran ocasionarse los contendientes. Según la importancia de la velada que se celebre, deberá estar presente el personal de seguridad necesario tanto en el acceso al recinto como en el interior del mismo, encargándose estos del buen transcurso de la misma.

Los combatientes, deberán encontrarse en el lugar de la celebración, al menos con dos horas de antelación a la misma, para el pesaje, vestimenta, calentamiento, etc. Estos no podrán salir a disputar ningún combate si antes no han demostrado con el correspondiente parte médico, encontrarse apto para tal eventualidad deportiva.

DIFERENTES TÉCNICAS A EMPLEAR.

- APOYOS DE PIERNAS
- DESPLAZAMIENTOS ADELANTE, ATRÁS, IZQUIERDA, DERECHA O EN CIRCULO.
- FINTAS.
- DISTANCIA CORTA, MEDIA Y LARGA.
- GUARDIAS DE IZQ. DE DERECHA FRONTAL O DE PERFIL.
- DIFERENTES ESQUIVAS.

- DESVÍOS DE GOLPES DE PUÑOS, PIERNAS, CODOS Y RODILLAS.
- BLOCAJE DE LOS DISTINTOS GOLPES DEL PUNTO ANTERIOR.
- MÉTODOS DE PROTECCIÓN
- TÉCNICAS DE PUÑO DIRECTO, CROCHET, UPPERCUT, DE GIROS.
- TÉCNICAS DE PIERNA DIRECTAS, CIRCULARES, ALTAS, EN SALTO Y DE GIROS.

VOCES QUE EMPLEA EL ÁRBITRO PRINCIPAL.

El Arbitro Principal del combate, y durante la duración del mismo, emplea una serie de voces las cuales son pronunciadas en español.

CENTRO, SALUDO acá, SALUDO USTEDES, POSICION DE COMBATE, PELEA PESOS.

Categoría	Desde	Hasta
FEMENINO	0-48 Kg	
	48,100 Kg	52 Kg
	52,100 Kg	55 Kg
	56,100 Kg	60 Kg
	60,100 Kg	65 Kg
	+ 65 Kg	
MASCULINO	0-50 kg	
	50 kg	55 kg
	55,100 kg	60 kg
	60,100 kg	65 kg
	65,100 kg	70 kg
	70,100 kg	75 kg
	75,100 kg	80 kg
	80,100 kg	90 kg
	+ 90 kg	

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

1. No existe documento alguno que permita a los entrenadores deportivos, enseñar Kenpo.
2. El nivel deportivo de los participantes es bajo, lo cual se corresponde con el poco conocimiento teórico táctico de los entrenadores y el desconocimiento por parte de la comunidad de este deporte.
3. La ejecución del manual metodológico, fortaleció el espíritu colaborador de la comunidad, además de generar entusiasmo e interés en los niños y niñas que ahora si desean iniciarse en este deporte.
4. La actividad cumplió sus objetivos a cabalidad, generando una opinión positiva sobre el Kenpo, partiendo de la premisa de mente sana, cuerpo sano.
5. Cualquier acción que se emprenda hacia fortalecer a los niños y niñas, (como es el caso de fortalecer la práctica del Kenpo) especialmente los niños y niñas, será significativa en la medida en que se tenga plena confianza que del buen desarrollo de la edad infantil, dependerá en gran medida del fortalecimiento del crecimiento y desarrollo intelectual de dichos infantes.

Recomendaciones

1. Se insta a la comunidad del señalado municipio, además de los clubes que lo integran a la pronta implantación del manual metodológico en todos los niveles.
2. Gestionar ante los organismos públicos y privados los recursos que sean necesarios, con la finalidad de que la propuesta se mantenga, mientras se pueda autofinanciar.
3. Enviar el documento (manual metodológico) a las autoridades municipales, estatales y nacionales, a fin de que sea analizado en función de aplicarlo en otros municipios y estados del país.

www.bdigital.ula.ve

REFERENCIAS

Bibliográficas

Álvarez, G. (2004). *El trabajo a nivel de aplicación*. Mérida: Ediciones de la ULA.

Briceño, G. (2005). *Tipologías del Deporte*. México: Edit. Trillas.

Chiavenato I. (1998). *Introducción a la Teoría General de la Administración*. México: Editorial McGraw Hill Interamericana.

Constitución de la República (1999). *Gaceta Oficial de la República de Venezuela*. N° 32696, 17 de diciembre de 1999.

Grupo de investigación para el desarrollo de estrategias, recursos, e innovaciones pedagógicas y didácticas de la educación física deporte y recreación (GINEF) (1998). *Eje de Aplicación*. Mérida: mimeografía del Departamento de Educación Física de la Universidad de los Andes.

Méndez, H. (2003). *El deporte*. México: Prentice Hall Hispanoamericana.

McPerson, P. (2004). *Kenpo, un arte milenario*. México: Editorial McGraw Hill Interamericana.

Robbins S. (1998). *Administración*. México: Prentice Hall Hispanoamericana.

Sanguinetti, S. (2005). *Principios Fundamentales del Kenpo*. México: Editorial Prentice Hall Hispanoamericana.

Vivas, P. (2004). *Evolución del Kenpo*. México: Editorial Trillas.