



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del título de Licenciado En Ciencias de la Educación

**MENCIÓN: CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL WUSHU EN LA MODALIDAD DE SANDA, DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”.

AUTOR: Sr. Jairon Jacinto Jarrin Vega

TUTOR: Lcdo. Msc. Edgar Medina

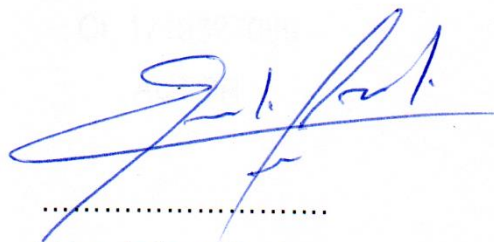
Ambato-Ecuador

2015

## APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

### CERTIFICA

Yo Msc. Edgar Medina con C.I: 180181945-7 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema **“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL WUSHU EN LA MODALIDAD DE SANDA, DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”** desarrollado por el Egresado Jairon Jacinto Jarrin Vega, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos, Técnicos, Científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.



.....  
Msc. Edgar Medina

TUTOR

## TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

### AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación **“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL WUSHU EN LA MODALIDAD DE SANDA, DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**, elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios que consta en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.



.....

Sr. Jairo Jacinto Jarrín Vega  
CI. 1719827089  
AUTOR

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL WUSHU EN LA MODALIDAD DE SANDA, DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



.....  
Sr. Jairo Jacinto Jarrín Vega  
CI. 1719827089  
AUTOR

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

**Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.**

La comisión de estudios y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL WUSHU EN LA MODALIDAD DE SANDA, DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**.


Presentado por el Sr. Jairon Jacinto Jarrin Vega egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2011 – Febrero 2012, una vez revisado el trabajo de Graduación o de Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites legales y pertinentes.

### LA COMISIÓN



.....  
Lcdo. Mg. Joffre Venegas  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



.....  
Lcdo. Mg. Beto Arcos  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación A mis padres Hugo Jarrin y Uvaldina Vega quienes fueron el principal soporte de mi educación, que brindaron su cariño y me enseñaron sobre los grandes valores en la vida el perseverar para alcanzar mis objetivos.

También dedico a mi esposa Jenny Pérez e hijos, Derlys Jarrin y Dennisse Jarrin, quienes son el pilar fundamental, que sembraron en mí el porvenir de mi familia, y que son el esfuerzo de mí día a día.

A mi Tío Jorge Jarrin quien supo darme sus consejos de autoestima y superación y con quien he compartido de la misma manera mi vida académica.

Y a toda mi familia y amigos quienes hacen de mí una vida social alegre y placentera en todo mi diario vivir.

A todos los maestros que compartieron su catedra, convirtiéndome en un profesional para emprenderme en la sociedad.

**Jairon Jarrin**

## AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por permitirme dar los pasos objetivos de mi vida profesional, de convertirme en un ser humano lleno de gozo y felicidad junto con las personas que uno ama.

Agradezco a mis padres quienes supieron guiarme por los senderos educativos, y convertir de ello un hombre profesional gracias a la educación brindada por mis progenitores.

A mi esposa por entregarme toda su comprensión, cariño y felicidad por alcanzar mis metas propuestas.

A mis maestros que forjaron en mí un hombre profesional que con sus enseñanzas y conocimientos forjaron en mí una carrera profesional.

**Jairon Jarrin**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A.- PÁGINAS PRELIMINARES

Portada .....	i
Aprobación del tutor .....	ii
Autoría de la investigación .....	iii
Cesión de Derechos .....	iv
Aprobación del Tribunal De Grado.....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice General de Contenidos .....	viii
Índice de Cuadros .....	xii
Índice de Gráficos .....	xiv
Resumen Ejecutivo .....	xv

### B.- TEXTO

Introducción .....	1
--------------------	---

## CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	3
1.2.- Planteamiento del Problema .....	3
1.2.1.- Contextualización .....	3
1.2.2.- Análisis Crítico .....	7
1.2.3.- Prognosis .....	8
1.2.4.- Formulación del problema. ....	8
1.2.5.- Preguntas directrices (interrogantes) .....	8
1.2.6.- Delimitación del problema de investigación .....	9
1.3.-Justificación.....	9
1.4.- Objetivos .....	11
1.4.1.- General.....	11
1.4.2.- Específicos.....	11



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes Investigativos.....	13
2.2 Fundamentación filosófica .....	13
2.3 Fundamentación legal.....	15
2.4 Categorías fundamentales. ....	20
2.5 Hipótesis .....	41
2.6 Señalamiento de variables.....	41

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGIA**

3.1.Enfoque investigativo. ....	42
3.2 Modalidad básica de la investigación .....	42
3.3 Nivel o tipo de investigación .....	43
3.4 Población y muestra .....	44
3.5 Operacionalización de las variables .....	45
3.6 Técnicas o instrumentos.....	47
3.7 Plan de recolección de información .....	48
3.8 Plan de procesamiento de la información .....	49

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1.Análisis de datos. ....	50
4.2 Interpretación de resultados .....	50
4.3 Verificación de la hipótesis .....	70

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	76
5.2 Recomendaciones .....	77

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1 Datos informativos.....	78
6.2 Antecedentes de la propuesta. ....	79
6.3 Justificación. ....	80
6.4 Objetivos .....	81
6.5 Análisis de factibilidad .....	81
6.6 Fundamentación Científica. ....	83
6.7 Metodología. Modelo Operativo.....	114
6.8 Administración de la propuesta. ....	116
6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta. ....	117

## **C.- MATERIALES DE REFERENCIA**

1.- Bibliografía.....	118
2.- Anexos. ....	120
Encuestas dirigida a deportistas de FDT.....	120
Encuestas dirigida a Entrenadores. ....	122
Fotografías. ....	124
Ficha de observación.....	126

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y Muestra .....	44
Cuadro N° 2 Operacionalización de la variable independiente .....	45
Cuadro N° 3 Operacionalización de la variable dependiente.....	46
Cuadro N° 4 Recolección de la información .....	48
Cuadro N° 5 Fundamentos del Wushu .....	50
Cuadro N° 6 Movimiento de puños y patadas .....	51
Cuadro N° 7 Tipo de desplazamientos .....	52
Cuadro N° 8 Artes marciales .....	53
Cuadro N° 9 Proyecciones.....	54
Cuadro N° 10 Lateralidad y coordinación .....	55
Cuadro N° 11 Técnicas y estilos.....	56
Cuadro N° 12 Lucha moderna .....	57
Cuadro N° 13 Deporte de combate Sanda.....	58
Cuadro N° 14 Boxeo parte de la modalidad Sanda.....	59
Cuadro N° 25 Frecuencias Observadas .....	72
Cuadro N° 26 Frecuencias Esperadas .....	73
Cuadro N° 27 Cálculo ji cuadrado .....	74
Cuadro N° 28 Gastos .....	82
Cuadro N° 29 Modelo Operativo .....	114
Cuadro N° 30 Plan de Acción .....	115
Cuadro N° 31 Administración de la Propuesta .....	116
Cuadro N° 32 Recursos Humanos .....	116
Cuadro N° 33 Plan de Monitoreo y Evaluación .....	117

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de problemas .....	6
Gráfico N° 2 Categorías fundamentales .....	16
Gráfico N° 3 Constelación de ideas de la variable independiente .....	17
Gráfico N° 4 Constelación de ideas de la variable dependiente .....	18
Gráfico N° 5 Fundamentos del Wushu .....	50
Gráfico N° 6 Movimiento de puños y patadas .....	51
Gráfico N° 7 Tipo de desplazamientos .....	52
Gráfico N° 8 Artes marciales .....	53
Gráfico N° 9 Proyecciones .....	54
Gráfico N° 10 Lateralidad y coordinación .....	55
Gráfico N° 11 Técnicas y estilos .....	56
Gráfico N° 12 Lucha moderna .....	57
Gráfico N° 13 Deporte de combate Sanda .....	58
Gráfico N° 14 Boxeo parte de la modalidad Sanda .....	59
Gráfico N° 25 Representación ji cuadrado .....	71

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE CULTURA FÍSICA  
RESUMEN EJECUTIVO

**TEMA: “LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL WUSHU EN LA MODALIDAD DE SANDA, DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”.**

AUTOR: Sr. Jairon Jacinto Jarrin Vega

**RESUMEN**

El presente trabajo investigativo resume sobre la metodología de los fundamentos básicos del Wushu implicada en la modalidad Sanda, sabiendo que dentro de los fundamentos del wushu intervienen los deportes de combate como son el, boxeo, la lucha, el judo y el taekwondo, haciendo de ello el favorecer el aprendizaje del deportista sobre las bases técnicas de cada deporte de contacto. Se debe indicar que dentro de este proyecto investigativo se indica sobre los distintos conceptos como el Wushu que es un arte marcial enfocado en el entrenamiento tanto físico como mental, en la que demuestra también que cada uno de los deportes de combate que están presentes en la modalidad Sanda interpretan el compromiso de respeto interior, principios y valores.

El objetivo fundamental de esta investigación es la eficacia en el aprendizaje del deportista sobre los fundamentos básicos de los deportes de combate, que se irá adquiriendo por medio de la metodología del entrenamiento, que se irá desarrollando hasta el logro del conocimiento fundamental dentro de la modalidad Sanda.

**Palabras claves:**

Metodología, Wushu, Sanda, Boxeo, Lucha, Judo, Tae Kwon Do, Técnicas, Deporte de Contacto, Arte Marcial, Entrenamiento físico y Menta, Fundamentos Básicos.

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación tiene como papel fundamental la correcta enseñanza de los fundamentos básicos del Wushu, relacionándolo en un esquema de los deportes de combate como es el Boxeo, la lucha, el judo y el taekwondo, enfatizando su aprendizaje en la modalidad Sanda Deporte competitivo de combate.

Los problemas de los fundamentos básicos del Wushu, en su gama de deportes de combate en la que se encuentran inmerso y es en sí su aprendizaje de cada uno de ellos como fundamentos principales de los deportes de combate. En su gran mayoría, son causados por las limitaciones directa e indirecta de factores que demandan la parte metodológica de enseñanza sobre la modalidad Sanda.

Tal situación exige un cambio óptimo hacia la formación de los deportistas, por lo que los conocimientos y convicciones en este sentido han de traducirse en acciones favorecedoras de su aprendizaje sobre los fundamentos básicos del Wushu, desde los niveles de planificación de un entrenamiento de aprendizaje hacia los deportistas mejorando el desarrollo de los fundamentos Básicos del Wushu dentro de la modalidad Sanda.

Este proyecto de investigación presenta una gran envergadura sobre la relación de los fundamentos básicos del Wushu relacionada directamente en la modalidad Sanda.

La tesis consta de seis capítulos importantes la cual se ha desarrollado el estudio detenidamente según la importancia de nuestro tema investigativo, este se limitó a la investigación dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua.

El capítulo I uno describe el problema del tema a investigar.

El capítulo II describe el denominado Marco teórico.

El capítulo III describe el tipo de metodología que se utilizó en esta tesis producto de la investigación.

El capítulo IV explica los análisis e interpretación de resultados de las encuestas planteadas a los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

El capítulo V en el que se detalla las conclusiones y recomendaciones que se ha dado por la investigación.

El capítulo VI representa la propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada.



## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1. Tema:**

LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL WUSHU EN LA MODALIDAD DE SANDA, DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA, DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

#### **1.2. Planteamiento del problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

A **Nivel Mundial** la palabra Wushu quiere decir arte marcial o destreza marcial, y se aplica a cualquier disciplinal, no solo a las artes marciales chinas.

Recientemente, se ha hecho una diferencia en el mundo de las artes marciales chinas entre el kung fu y el wushu, refiriéndose este último al estilo más contemporáneo y deportivo.

Este es el estilo que vemos en las competencias de Taolu y Sanda, que actualmente se realizan tanto a nivel mundial como nacional, y es el que se ha empezado a promover para ser aceptado como un deporte olímpico.

Como tal, el Wushu contemporáneo se diferencia del Kung Fu tradicional fundamentalmente en que el primero es practicado como un deporte, y aunque requiere de un altísimo nivel de preparación y destreza, tanto

física como mental, no es un arte marcial en sí que sirva directa o exclusivamente para la defensa personal como tal, ya que con el paso de los años ha incorporado muchas acrobacias y movimientos que son complicados y bellos, pero que no tienen ninguna aplicación real para el combate. Si bien el Wushu tiene un aspecto combativo que se conoce como Sanda, este tipo de combate también es una pelea deportiva y por lo mismo está desprovista de muchísimas técnicas del Kung Fu tradicional que, por su agresividad, no pueden ser empleadas en un evento deportivo.

En el **Ecuador** se puede observar que no se presta la debida atención al deporte como es el wushu, principalmente porque no está reconocido como juego olímpico, pero que si existe la práctica de acuerdo a los juegos intercolegiales como también de acuerdo a las diferentes asociaciones que están dentro del **Ecuador** por lo que se puede indicar sobre la mejoría de este deporte hacia la práctica adecuada e ir fomentando y dar crecimiento a este deporte para su notable participación, pues esta disciplina es la única que abarca en si distintos deportes de combate haciendo de ello una sola disciplina.

El wushu es un arte marcial muy completo y como consecuencia hay que tener mucha paciencia para ir aprendiendo poco a poco; es imposible su conocimiento completo de este arte es necesario especializarse pues la vida de un hombre es muy corta para el amplio temario de wushu.

La Asociación de wushu dentro de la provincia de **Tungurahua** fue fundada el 28 de junio del 2001 con sus clubes: Kian, Gurú y León y ha tenido un progreso importante por lo que ha obtenido excelentes resultados a nivel nacional e internacional. Deportistas destacados en esta disciplina deportiva: Galo Sánchez, Cecilia Cañar, Jessica Llugsa, Darwin Guerrero, Julio García, Josué Martínez, Tannia Teneda.

Jairon Jarrín, cuatro años campeón nacional, campeón bolivariano, medallista sudamericano es el entrenador de Federación Deportiva de Tungurahua y realiza los entrenamientos en el gimnasio del Polideportivo Iván Vallejo.

En los deportistas de la **Federación deportiva de Tungurahua** del cantón Tungurahua se pretende enseñar esta práctica, las mismas que se respaldan en la actualización y fortalecimiento curricular de la educación general básica, en las horas de entrenamiento y culturafísica, cabe indicar que dentro de la federación se maneja el deporte de Wushu por clubes que integran una asociación dentro de la provincia la cual esta intervenida por diferentes monitores, siendo ellos los principales precursores de la correcta enseñanza y preparación para integrar las filas de la federación la que es encargada de enfatizar programas deportivos como es en este caso la disciplina de Wushu realizándolo con éxito sin embargo de lo que tiene que ver con el Wushu, no existe el apoyo suficiente, quizás porque desconocen los beneficios que se pueden obtener en la práctica de éste deporte, por parte también de las distintas autoridades que han estado en cabeza de federación, se puede aducir de la misma manera que los distintos clubes que forman o integran la asociación de wushu no cuenta con el abastecimiento de conocimientos sobre los fundamentos básicos del wushu para incentivar a los niños y niñas a la práctica del mismo, esto se debe porque las autoridades y educadores desconocen los beneficios futuros que pueden lograr los niños que la practican y no solo ellos, sino la sociedad en general porque a través del Wushu, se va forjando el carácter del futuro adulto, como también para fortalecer el nivel competitivo que busca Federación Deportiva de Tungurahua, que es el de velar el crecimiento del deporte.

## Árbol de problemas

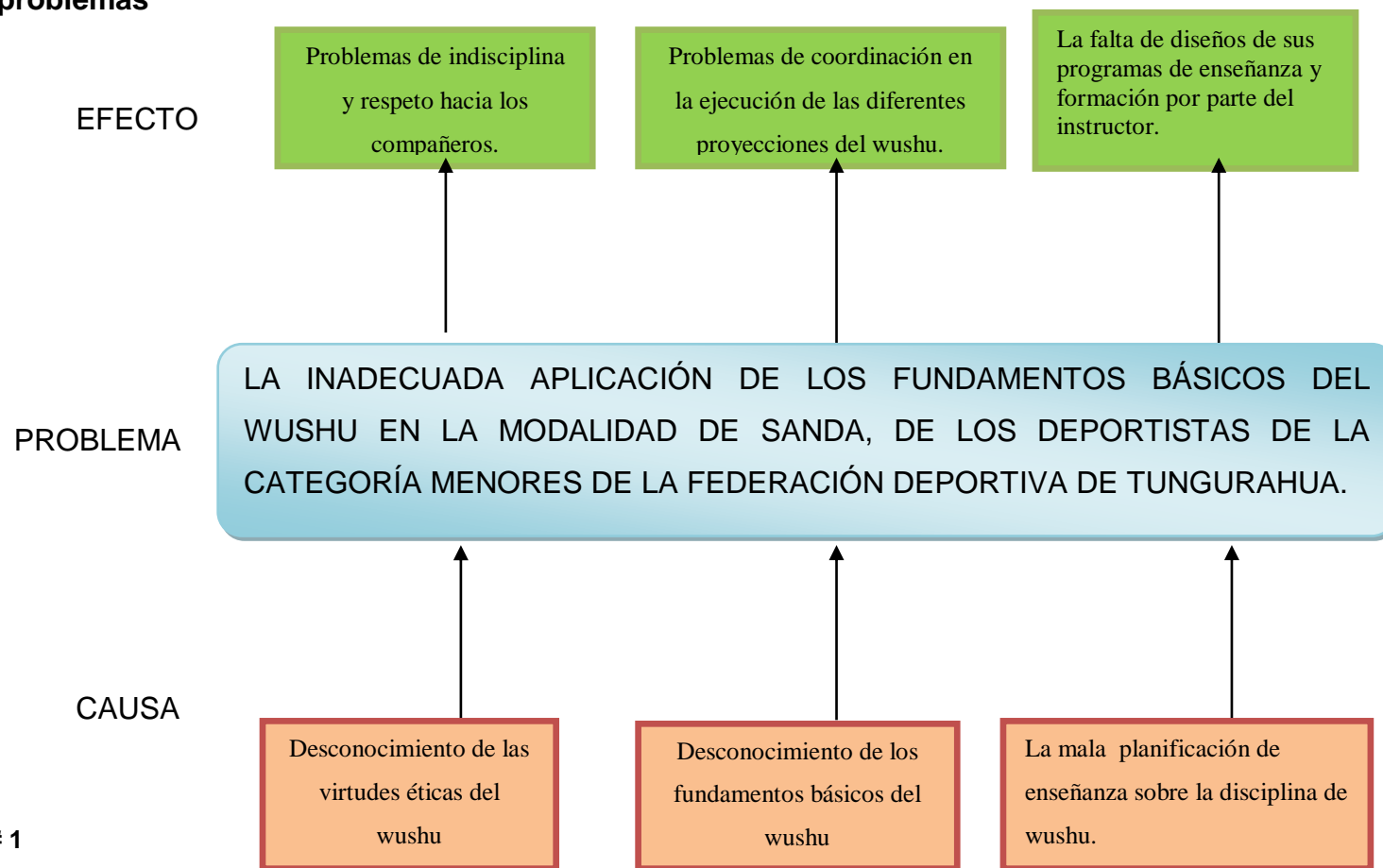


GRAFICO # 1

Elaborado por:(Jairon Jarrin, 2015)

### **1.2.2 Análisis crítico**

Se puede indicar que uno de los problemas por las que exista una inadecuada aplicación de los fundamentos básicos del Wushu es en si el desconocimiento de las virtudes éticas que aporta el wushu hacia la formación integral de la persona o del niño que lo practica, genera efectos como es el irrespeto hacia sus compañeros indisciplina en la clase y no forjarse en un ambiente sano de equidad y compañerismo, en la que la prioridad de los deportes de combate es principalmente formarlos como personas de bien y que den un aporte sano y beneficioso a la práctica de esta disciplina.

Se puede mencionar también otro de los problemas que se presenta en la actividad deportiva como es el wushu es el desconocimiento de los mismos fundamentos básicos de esta disciplina generando problemas de coordinación en la ejecución de las diferentes proyecciones indicadas en esta disciplina, en la que se dan los desplazamientos, la lateralidad, coordinación de patada y puños, por lo que si es necesario estar enfocados hacia la iniciación del deporte como son los fundamentos básicos del Wushu.

Finalmente podemos indicar que otra de las causas es la mala planificación de enseñanza sobre la disciplina de wushu dando como resultado o efecto la falta de diseños de sus programas de enseñanza y formación por parte del instructor, en la que el principal protagonista de esta disciplina es el deportista que va de la mano con la correcta enseñanza del profesor, en la que deben estar vinculados la enseñanza y correcto aprendizaje del deportista.

### **1.2.3 Prognosis**

El wushu es uno de los deportes que está teniendo mayores expectativas dentro del Ecuador como a nivel mundial así como también está creciendo el número de practicantes e instructores.

Sin embargo, con la expansión de este deporte también ha aumentado la necesidad de contar con estrategias metodológicas sobre los fundamentos básicos del Wushu, que contribuya a la enseñanza y formación del deportista de Federación Deportiva de Tungurahua.

De no realizarse un trabajo adecuado sobre la correcta enseñanza de los fundamentos básicos del Wushu que este encaminado a contribuir con la formación dentro de la modalidad de Sanda en los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua los más perjudicados serán los propios deportistas puesto que no estarán encaminados de una manera correcta dentro de los niveles de su disciplina.

### **1.2.4 Formulación del problema**

¿Cómo los fundamentos básicos del wushu influyen en la modalidad de sanda, de los deportistas de la categoría menores de la Federación Deportiva de Tungurahua?

### **1.2.5 Preguntas directrices - interrogantes**

¿Cuáles son los efectos de una inadecuada enseñanza de los fundamentos básicos del wushu en los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua?

¿Cuáles son las causas que impiden mejorar la modalidad de Sanda en los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua?

¿Se debe implementar una propuesta de solución al problema sobre los fundamentos básicos de Wushu y su relación en la modalidad Sanda de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua?

### **1.2.6 Delimitación del problema**

**Campo:** Deportivo-Educativo.

**Área:** Entrenamiento Deportivo

**Aspecto:** Competitividad dentro de los programas realizados por federaciones deportivas.

**Unidades de observación:** Instructores y dirigentes de Federación Deportiva de Tungurahua.

**Delimitación espacial:** El trabajo de investigación se realizará en la Federación Deportiva de Tungurahua.

**Delimitación temporal:** La investigación se realiza en el Año Lectivo septiembre 2014 a junio 2015

### **1.3. Justificación**

Es **importante** la práctica de este deporte Wushu ya que a través de él se puede lograr beneficios como; concentración, agilidad, coraje, control, perseverancia, todo esto coadyuva para la formación integral de un atleta, además alcanzar valores morales ya que se formara un ser humano que sirva a la sociedad, también se busca el desarrollo de las capacidades físicas condicionales ya que es un factor primordial para los deportistas.

El tema es **original** sobre todo para que autoridades de Federación Deportiva de Tungurahua, deportistas, y padres de familia se den cuenta sobre la práctica de los valores que genera esta disciplina como es el Wushu fortaleciendo el compañerismo y equidad de género.

El presente trabajo es **útil** puesto que contribuirá a los instructores y deportistas las magníficas relaciones de enseñanza maestro-estudiante y forjando una adecuada manera de instruir sobre los fundamentos básicos del wushu.

Esta investigación causará un gran **impacto** en Federación Deportiva de Tungurahua, ya que se empleará una correcta planificación sobre los fundamentos del Wushu y su influencia en la modalidad de Sanda.

El tema es **beneficioso** especialmente para contribuir al fortalecimiento de conocimientos de los distintos monitores que están dentro de federación Deportiva de Tungurahua, ayudando a fortalecer el aprendizaje del deportista en un nivel amplio sobre la técnica y su rutina de entrenamiento.

Se puede también indicar que esta investigación es **novedosa** ya que presenta un temática sobre la correlación de enseñanza y aprendizaje de los deportes de combate que encierran en un solo arte marcial que es el Wushu, y la cual pretende contribuir con los deportes de combate para su inigualable participación en los niveles de competencia dentro de esta disciplina deportiva.

Es **factible** el tema de investigación ya que es realizable con lo cual se puede ayudar al mejoramiento de la enseñanza de los fundamentos básicos del wushu y la relación que se presenta con la modalidad de Sanda en los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.



## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 General**

Determinar los fundamentos básicos del Wushu y su incidencia en la modalidad Sanda de los deportistas de la categoría menores de la Federación Deportiva de Tungurahua.

### **1.4.2 Específicos**

- ✓ Identificar los efectos de los fundamentos básicos de Wushu generado hacia los deportistas de la categoría menores de la Federación Deportiva de Tungurahua.
- ✓ Conocer las causas que impiden el mejoramiento de la modalidad de Sanda en los deportistas de la categoría menores de la Federación Deportiva de Tungurahua.
- ✓ Realizar una propuesta innovadora que contribuya a solucionar el problema planteado sobre los fundamentos básicos del Wushu y el mejoramiento de la modalidad de Sanda de los deportistas de la categoría menores de la Federación Deportiva de Tungurahua.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes investigativos**

El tema de investigación, ha sido consultado e investigado en diferentes bibliotecas con temas de tesis de pregrado en la Universidad Técnica de Ambato y no se encontró trabajos que tengan similitud con el tema en estudio.

Por lo que se procede a realizar la presente investigación que está encaminada a conocer y mejorar los fundamentos básicos del Wushu relacionándolo con la modalidad de Sanda de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

#### **2.2. Fundamentación filosófica o teórico**

Este trabajo investigativo se ubicará en el paradigma naturalista (Crítico-propositivo) porque en él se puede interpretar la situación actual de este problema sobre los fundamentos básicos del wushu en la cual podemos indicar a un cambio de erradicación sobre este problema mejorando la modalidad de Sanda de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua, Provincia de Tungurahua en la cual se comprende la realidad del tema de investigación y que guarda coherencia con la finalización de nuestra investigación.

##### **2.2.1. Fundamentación epistemológica**

**Preparación epistemológica:** es la parte del entrenamiento donde ponemos en práctica todos nuestros conocimientos en la competencia.

Inculcar con nuestros conocimientos realizar tareas más espontáneas y menos monótonas para que el estudiante se sienta conforme y no sea una clase de cansancio para ellos.

### **2.2.2. Fundamentación axiológica**

**Preparación axiológica:** es cuando tenemos que demostrar y enfrentar en la competencia todo el valor para poder obtener un triunfo muy merecido.

Fomentar a los deportistas la práctica de los valores a través de la disciplina del Wushu y demostración de responsabilidad para ellos y la institución.

### **2.2.3. Fundamentación pedagógica**

**Preparación pedagógica:** es la parte donde tenemos que poner en práctica todos nuestros conocimientos para poder enseñar y educar a los estudiantes así puedan obtener magníficos logros.

### **2.2.4. Fundamentación sociológica**

**Preparación sociológica:** está basado a un ritmo de competencias juegos en la cancha, donde tienen que ser a base de esfuerzos físicos naturales, sin hacer uso de estupefacientes de tal manera que la competencia no será válida, demostrando el verdadero valor competitivo, luchar, caer, pero nunca rendirse.

### **2.2.5. Fundamentación psicológica**

**Preparación psicológica:** es la parte fundamental que debe tener tanto un deportista como los que están inmersos dentro de la actividad sea

alentando a sus jugadores, pero siempre debe prevalecer el compromiso de juego limpio antes durante y después de los cotejos a disputarse. Utilizando el máximo potencial para entrenar o competir.

Realización de programas y charlas de superación para el incremento de su estado físico y emocional.

### **2.3. Fundamentación legal**

#### **Declaración de la UNESCO sobre las artes marciales.**

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (en inglés United Nations Educational, Scientific)(UNESCO, 1978)

La Organización promueve la educación física y el deporte, ateniéndose a lo establecido en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, que fue adoptada por la Conferencia General en 1978, en el transcurso de su 20ª reunión.

En esa Carta se proclama el importante papel que este tipo de educación puede desempeñar, no sólo en el desarrollo cognitivo y físico de los niños y los jóvenes, sino también en el enriquecimiento de la vida de los adultos en el contexto de la educación a lo largo de toda la vida.

La educación es un factor esencial del desarrollo y el progreso, y la educación física y el deporte forman parte integrante de la enseñanza de calidad preconizada por el movimiento en pro de la Educación para Todos (EPT).

En efecto, tanto la educación física como el deporte contribuyen a desarrollar las aptitudes “genéricas” y el potencial cognitivo y físico del

niño, proporcionándole así las bases necesarias para su plena realización como persona y su bienestar.

Los sistemas educativos son elementos básicos de la construcción del bienestar físico y mental del individuo, al que alude la antigua máxima latina “mens sana in corpore sano” [Una mente sana en un cuerpo sano].

## **Título I**

### **Ley de la Cultura Física, Deporte y Recreación.**

#### **Capítulo Único**

**Art. 1.-** Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

**Art. 2.-** Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación; (ASAMBLEA, 29 Julio 2010)

## **Título v**

### **De la educación física**

#### **Sección y**

#### **Generalidades**

**Artículo 65- De la Educación Física.-** La Educación Física será la herramienta utilizada por los centros educativos de todo nivel para garantizar la formación integral del individuo y el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices propias de cada edad.

## 2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

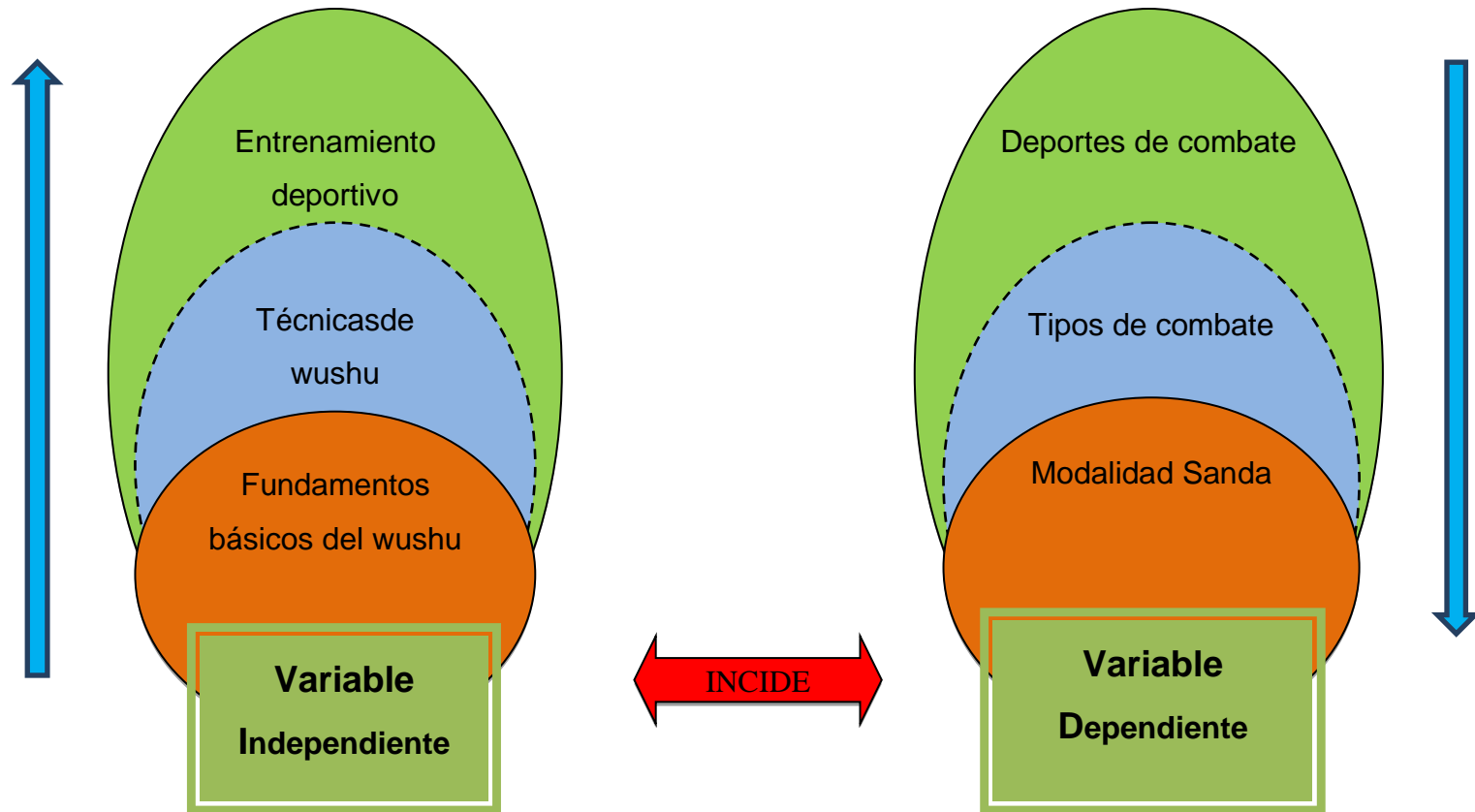


GRAFICO # 2

Elaborado por (Jairon Jarrin, 2015)

**CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:**

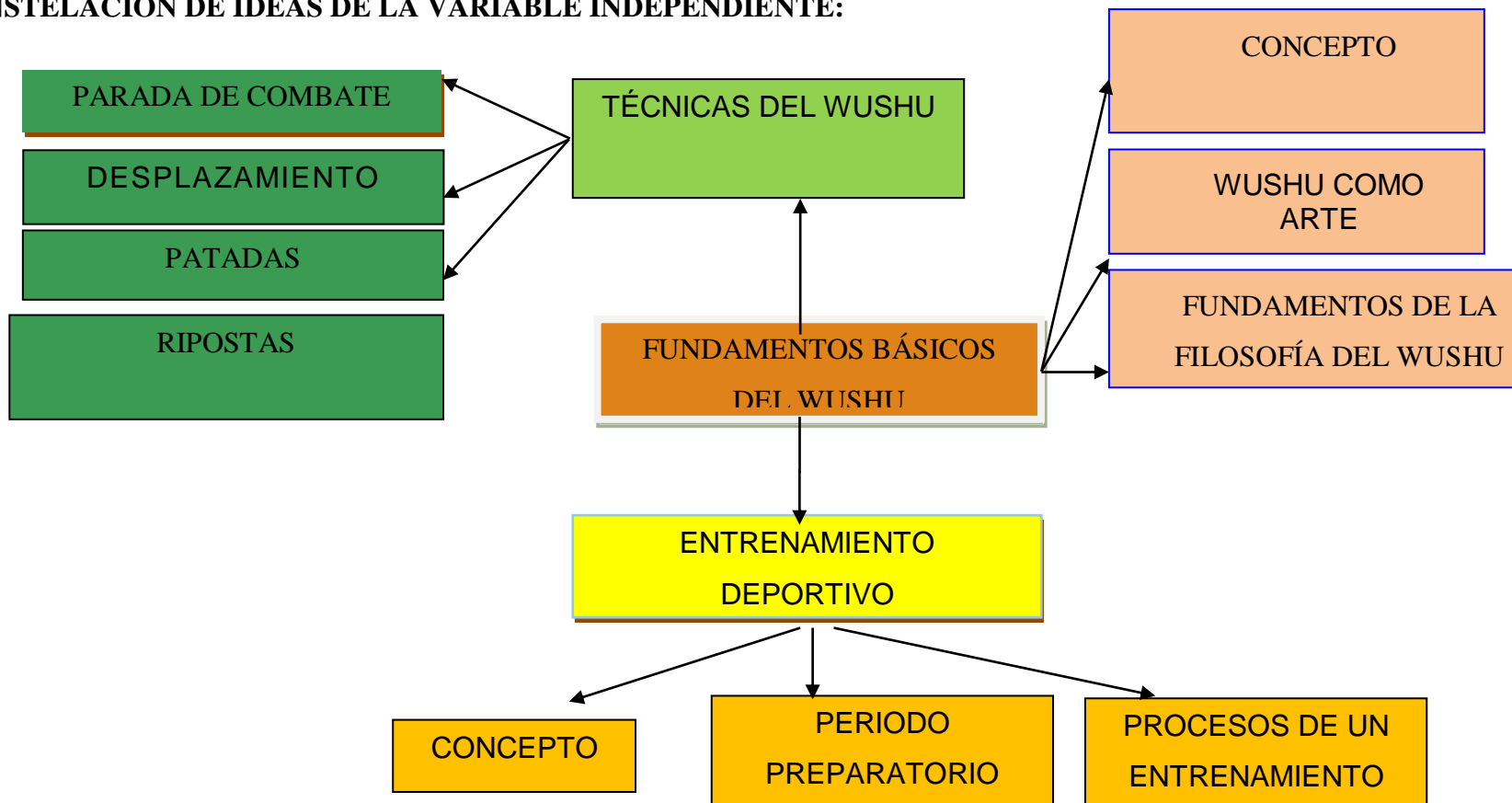


Gráfico 3: Constelación de ideas Variable Independiente

Elaborado por (Jairon Jarrin, 2015)

**CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:**

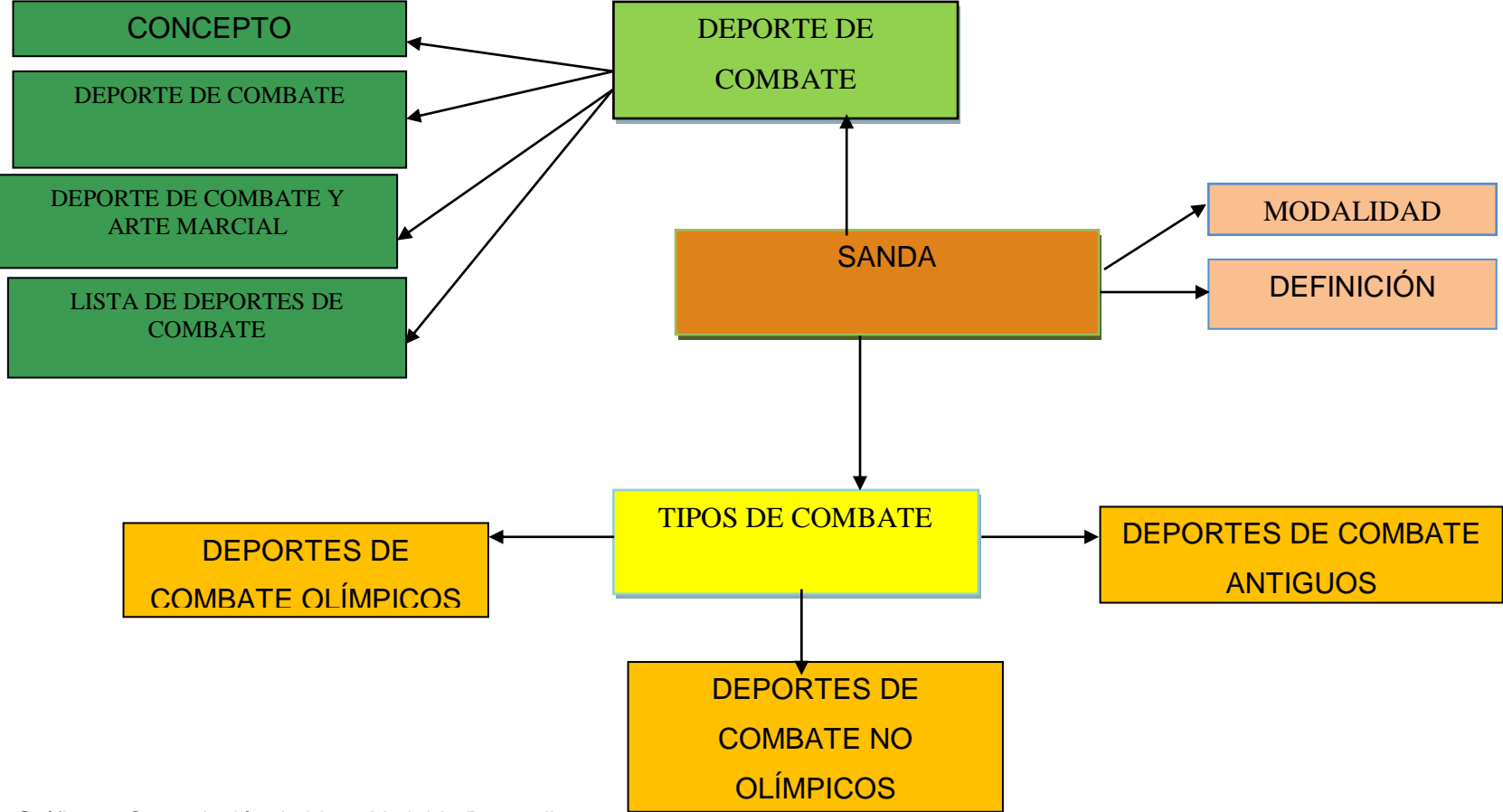


Gráfico 4: Constelación de ideas Variable Dependiente  
Elaborado por Jairon Jarrin



## **2.4.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **2.4.1.1 Fundamentos básicos del wushu**

Concepto.- Wushu se basa en la filosofía clásica china. Los sectores de la enseñanza y tradiciones wushu se basan en formas de auto-. Estos formularios constan de diversas técnicas y estilos de combate, y pueden incluir los puños, pies y varias armas. Algunas personas consideran que es sinónimo de wushu kung fu, pero la separación y distinción entre los otros estilos de kung fu wushu hacen parecer como un sub-grupo de kung fu, en vez de sinónimos. Tanto wushu kung fu, y sus orígenes se remontan a la época de los Reinos Combatientes de China hace 2.500 años. El Templo Shaolin, famoso en Occidente por el programa de televisión Kung Fu, protagonizada por David Carradine, es una de las más famosas escuelas de wushu. El moderno templo de Shaolin y el monasterio es el Song Shan en China.

#### **Wushu como arte**

Wushu es una lucha shows técnica. Como tal, la forma y las artes son tan importantes como las habilidades marciales. Debido a su larga historia, diferentes escuelas de las formas que puede destacar, por ejemplo, son diferentes, las piernas y patadas sobre las manos y los puños. Tradicionalmente hay 18 formas de wushu, pero permutaciones modernos han ampliado el número de incluir docenas, si no cientos, de diferentes formas y permutaciones.(WREN, 11 Septiembre 1983)

#### **Fundamentos de la Filosofía Wushu**

Wushu es mucho más que un estilo de lucha. Escuelas Wushu cultivar la moral superior y pedir a los profesionales dominar técnicas de defensa personal, así como ofensivas. Parte del estudio wushu es el estudio de

Tai Chi, y luego el módulo cuenta con excelentes beneficios para la salud. El estudio de wushu es una gran manera para la auto-disciplina, y ofrece la oportunidad de camaradería con los compañeros practicantes. Millones de personas en todo el mundo está inmerso en la práctica de wushu.

#### **2.4.1.2 Técnicas del wushu**

Fundamentos técnicos:

Postura de combate: Parada universal de boxeo, separamos los pies a la anchura de los hombros la pierna izquierda ira adelante apoyando todo el pie, la pierna derecha se deja atrás apoyando el pie o metatarso separándolo del suelo a 5cm.

Los pies deben estar paralelos al torso ligeramente inclinado hacia la derecha las piernas ligeramente flexionadas por la rodilla, los brazos flexionados por la articulación del codo con ligera flexión de las muñecas hacia la palma de la mano, el brazo izquierdo se dirige hacia adelante, separado del tronco a la altura del codo a 20cm de la barbilla a 40cm, de forma que el puño quede adelante del codo. El brazo derecho está rozando el tronco mientras que el codo descansa en la articulación coxofemoral cubriendo la región del hígado, la mano estará abierta o ligeramente abierta, distante de la barbilla a 3 o 5cm.

Desplazamiento:

Paso plano ataque: Se inicia el desplazamiento con la pierna delantera, se traslada el peso del cuerpo hacia la pierna trasera en este caso la pierna derecha y en el caso de los zurdos será la izquierda, dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia adelante rozando ligeramente el piso, luego, con ligero impulso de la pierna derecha y traslado el peso a la pierna delantera

Paso plano contrataque: Se inicia el desplazamiento con la pierna trasera trasladando el peso del cuerpo hacia la pierna delantera, dejando libre la otra pierna para poderla mover hacia atrás, rosando ligeramente el piso, luego con un ligero impulso de la pierna de la pierna izquierda trasladando el peso hacia la pierna trasera.

Paso plano en laterales: Derecha se inicia con la pierna derecha trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Una vez terminado el movimiento de la pierna, se desplazará la pierna izquierda hacia la derecha quedando en la posición de guardia siempre con el peso del cuerpo repartido en ambas piernas. Izquierda, se inicia con la pierna izquierda trasladando el peso del cuerpo a la pierna derecha. Una vez terminado el movimiento de la pierna izquierda se desplazará la pierna derecha hacia la izquierda quedando en posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido en ambas piernas

Paso péndulo: La unión del paso plano hacia adelante y hacia atrás conforma el paso péndulo, se hacen en mayor velocidad y se imitan al péndulo de un reloj, es decir recorre la misma distancia hacia adelante y hacia atrás.

Giros: tomando como punto de partida el pie delantero del atleta en la fase inicial del movimiento y no la dirección hacia la cual se traslada el cuerpo, los giros además de desplazamientos son movimientos defensivos.

Jab (recto de izquierda a la cara): Partiendo de la parada de combate, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna trasera, la pierna delantera se eleva ligeramente y se desplaza hacia adelante casi rosando el piso realizando un empuje con la pierna derecha. La fuerza dependerá de la distancia hasta el objetivo.

Cros (recto de derecha a la cara): Este golpe tiene que llevar el máximo de fuerza, es impulsado por la pierna derecha unido a la rotación del tronco.

Desempeñan un papel importante los movimientos de empuje rotatorio de la cadera al hombro y la pierna trasera, el peso del cuerpo se traslada a la pierna derecha con paso izquierdo hacia adelante, mientras el puño se lleva el objetivo, la pierna izquierda se eleva ligeramente del suelo y cubre la distancia desde la cual se puede efectuar el golpe sin que el traslado de la pierna izquierda resulte un paso adicional, cuando el metatarso del pie izquierdo hace contacto con el suelo se aumentará rápidamente la rotación del tronco con un impulso de la cadera derecha, la velocidad aumenta también en el impulso del hombro derecho y con un movimiento del impulso del hombro y con un movimiento de rotación del puño hacia la izquierda.

#### Patadas

Patada circular media: Es una técnica semicircular que se inicia desde la posición de combate elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco se realiza la rotación de la cadera, empujándola hacia adelante, luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario, la pierna de apoyo o base va ligeramente flexionada y el pie en un ángulo de 90° de la línea de ataque.

Patada frontal: Es una técnica lineal y frontal donde se eleva pierna posterior con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco, luego se extiende la pierna hacia adelante, empujando la cadera golpeando con la parte anterior de la pierna de la planta del pie a la parte media del cuerpo o a la cara, la pierna de apoyo o soporte estará ligeramente flexionada y

el pie en un ángulo de 45° de la línea de ataque. Al terminar se flexiona la pierna y se cae adelante de la posición de combate.

### **2.4.1.3Entrenamiento deportivo**

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.(Pérez Pérez Jorge Luis;Pérez Orreilly Delvis, 2009)

1.Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física.

Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas.

Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo.

El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades(fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo. El entrenamiento es un proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para conseguir la mejora de la condición física, mediante un método científico y no aleatorio.

¿Qué es la preparación física?

Es la parte del entrenamiento en la que tratamos de mejorar nuestras cualidades físicas.

Dentro de la preparación física hay diferentes fases de estabilización, que son:

Periodo Preparatorio: Que se divide a su vez en:

Periodo preparatorio de Preparación General: Se realizará a un volumen máximo y una intensidad mínima. Las cualidades a desarrollar son:

La resistencia aeróbica, la fuerza resistencia, la velocidad (técnica de carrera), y la flexibilidad global.

Periodo preparatorio de Preparación Específica: Se realizará a un volumen relativamente menor que en el periodo anterior y la intensidad será mucho más alta.

Las cualidades a desarrollar son la resistencia anaeróbica, la velocidad y la flexibilidad específica.

Periodo de Competición: Se realizará a un volumen bajo y una intensidad alta (para poder rendir al máximo).

Periodo Transitorio: Se realizará a un volumen bajo y una intensidad baja.

## **Procesos de un entrenamiento**

### **Macrociclo- microciclo- mesociclo de entrenamiento**

Se tratará de expresar en forma resumida las características de cada uno de los niveles que integran la planificación de nuestros entrenamientos.

La idea no es que se aprenda a planificar, ese es un trabajo mucho más complejo que se debe dejar a cargo de los entrenadores.

Parece importante que cada uno como atleta entienda a grandes rasgos que es lo que busca el entrenador en cada sesión de entrenamiento para poder concentrarse en ello y aprovechar al máximo los entrenamientos. La planificación consiste en la preparación y desarrollo de una estructura de trabajo con un fin determinado. (Pérez Pérez Jorge Luis;Pérez Orreilly Delvis, 2009)

La planificación anual se fundamenta en el principio de organización cíclica, un proceso por medio del cual el año es dividido en períodos y etapas con objetivos precisos y metas de desempeño. Los criterios en los que se basa la división de la planificación del entrenamiento, están relacionados con tres niveles estructurales: Macro ciclo, Mesociclo y Microciclo.

Cada uno de estos niveles tiene una duración, objetivos y trabajos distintos que permite que se vayan dando las adaptaciones oportunas, para conseguir el mejor estado de forma pretendido.

### 1. Macro ciclo

Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte en cuestión, nivel de rendimiento del atleta, número de competencias a realizar, etcétera.

El macrociclo está constituido por tres períodos (preparatorio, competitivo y de transición), y se concibe como un sistema de mesociclos y estos a su vez como un sistema de microciclos.

MACRO	NUMERO ME MACROCICLO EN NUMEROS ROMANOS																									
PERIODOS	PERIODO PREPARATORIO																		PERIODO COMPETITIVO			TRAN				
ETAPAS	E.P.G						E.P.E.v			E.P.E			O.F.D		E.F.D		TRAN									
MESES	JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE										
MESOCICLOS	I		II			III		IV		V			VI			VII		VIII		IX						
DEN DEL MESO	INTRODU		DESARROLLO			ESTAB.		DESARROLLO		ESTAB.			DESARROLLO			PRE-COMPET		COMPETITIVO		TRANS						
DEN DEL MICRO	O	R	O	O	C	R	O	R	O	O	R	O	O	R	O	O	C	R	A	A	R	M	C	CF		
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	21	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
FECHAS	DE	1	8																							
	AL	5	12																							

Elaborado por: (Jairon Jarrin, 2015)



Periodo competitivo (COMPET); etapa precompetitiva (EPRE); etapa competitiva (EC). Mesociclos (MES) de introducción (INT); básico general (BG); básico específico (BE); precompetitivo (PRE); competitivo (MC). Microciclo (m).

#### 1.1.- Período preparatorio

En el período preparatorio se desarrolla y adquiere la forma deportiva.

Este período se subdivide en dos etapas que son:

##### 1.1.1. - La etapa de preparación general

En esta etapa de entrenamiento se crea una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores. Se caracteriza porque en ella el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja, predomina el entrenamiento aerobio en la mayoría de los deportes.

##### 1.1.2. -La etapa de preparación especial

En esta etapa los atletas continúan desarrollando su base aerobia, sin embargo se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas especiales del deporte y manteniendo el nivel de desarrollo alcanzado en sus capacidades físicas generales.

Las cargas de entrenamiento, durante esta etapa, continúan creciendo pero sobre todo, se eleva la intensidad de los ejercicios, lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, el ritmo y la explosividad. Parcialmente el entrenamiento aerobio se entrena en zonas mixtas (anaerobio-aerobio).

## 1.2. - Período competitivo

El propósito fundamental de este período es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el período preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos.

Las competencias deben ser consideradas de la siguiente manera: primero, como la prueba final de sus planes de entrenamiento; y segundo, para evaluar a los atletas en las situaciones que son imposibles de repetir en ambientes de entrenamiento.

Sólo en competencias, es cuando los atletas enfrentan a un oponente y experimentan niveles de tensión que pueden ocasionar respuestas inapropiadas y emociones tales como enojo, frustración y temor.

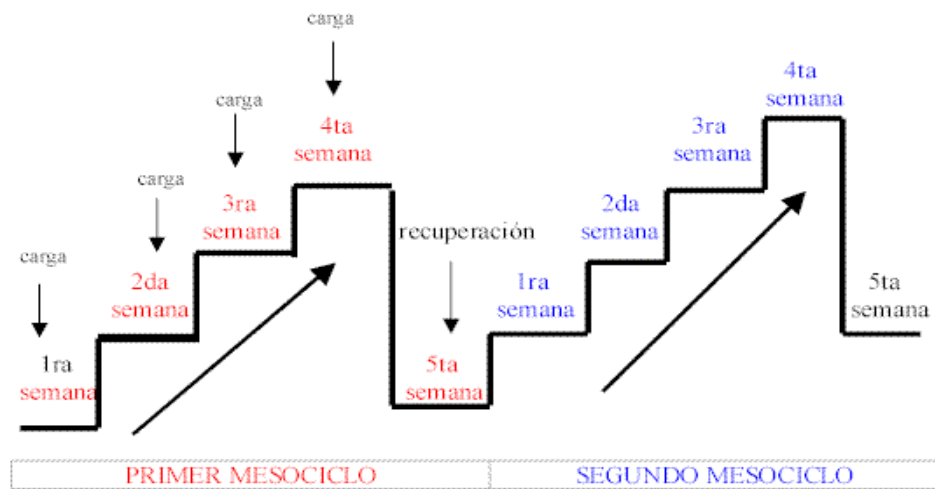
## 1.3. - Período de transición

Se incluye tal período para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobreentrenamiento y asegurar la sujeción a un régimen suficientemente prolongado en el que no se plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo.

En el período de transición se pierde temporalmente la forma deportiva pero no se trata de una pausa o de una suspensión del proceso de entrenamiento.

## 2. Mesociclos

Los mesociclos o ciclos medios, son estructuras de organización del entrenamiento y están integrados por microciclos de diferentes tipos; el número de estos se determina por la cantidad de objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben de cumplirse.



(www.efedeportes.com, 2009)

Ejemplo de mesociclos - Carga- Supercompensación -Carga

Un mesociclo incluye como mínimo dos microciclos.

En la práctica los mesociclos con frecuencia están formados por tres a seis microciclos y poseen una durabilidad próxima a la mensual.

Los mesociclos se clasifican en dos grandes grupos: fundamentales y típicos.

## 2.1. - Mesociclos fundamentales

### 2.1.1. - Los Mesociclos de Base:

Constituyen el tipo primordial de mesociclo del período preparatorio.

Ellos permiten fundamentalmente el aumento de las posibilidades funcionales del organismo de los atletas, la formación de nuevos hábitos motores y la transformación de los asimilados con anterioridad.

### 2.1.2. - Los Mesociclos de desarrollo.

Son muy importantes, ya que en ellos el deportista pasa a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo.

En el marco de esos mesociclos ocurre la elevación de las cargas de entrenamiento fundamentalmente del volumen y de la formación de nuevos hábitos motores sobre todo cuando se utiliza durante la etapa de preparación general.

### 2.1.3. - Los Mesociclos de estabilización.

Se caracterizan por la interrupción temporal del incremento de las cargas sin que tenga que ocurrir una disminución de sus componentes, lo que contribuye a la fijación de las reestructuraciones crónica de adaptación del organismo de los deportistas.

### 2.1.4. - Los Mesociclos Competitivos.

Constituyen el tipo fundamental de los ciclos medios durante el período competitivo.

## 2.2.- Mesociclos típicos

En estos mesociclos es característico establecer una intensidad baja, y el volumen puede ser muy elevado, sobre todo cuando se trata de deportes de resistencia.

Se los denomina como: Mesociclos de Control Preparatorio, de Pulimento, Recuperatorios–Preparatorios, de Choque Intensivo, Recuperatorios–Mantenimiento.

### 3. Microciclos

Los microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento.

Con frecuencia, pero no siempre, los microciclos duran una semana (ciclos semanales).

Por sus características los microciclos se dividen en tres grupos fundamentales:

#### 3.1. - Microciclos de entrenamiento.

Por la dirección de su contenido pueden ser de preparación general y de preparación especial, ambos se utilizan a lo largo de todo el macrociclo de entrenamiento, la diferencia radica en los objetivos que se pretenden lograr.

Los primeros son muy utilizados al comienzo del período preparatorio y en alguna otra etapa. Se relacionan con el incremento de la preparación física general del deportista.

Mientras que los segundos, de preparación especial, son más utilizados en la etapa de preparación especial y en la preparación que antecede las competencias; ambos tipos se representan en dos variantes fundamentales: ordinarios y de choque.

#### Microciclos Básicos o Corrientes.

Se caracterizan por un aumento uniforme de las cargas atendiendo principalmente al volumen y por un nivel limitado de la intensidad en la mayoría de las unidades de entrenamiento.

Microciclos de Choque.

Es aquel que rompe con la rutina del entrenamiento y obliga al organismo a reaccionar, a adaptarse.

Tiene elevados volúmenes de carga, tanto en volumen como en intensidad.

Microciclos recuperatorios o de Supercompensación.

Son utilizados preferentemente luego de competencias fuertes, de alta tensión emocional o al final de una serie de microciclos de entrenamiento, sobre todo después de los de choque.(www.efedeportes.com, 2009)



## 2.4.2 Conceptualización de la variable independiente

### 2.4.2.1 Deporte de combate

Concepto.- El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva.

Un deporte de combate es un deporte competitivo de contacto donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas de contacto, con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo. El boxeo, el taekwondo, las artes

marciales mixtas y la esgrima moderna occidental son ejemplos de deportes de combate.

Las técnicas usadas pueden ser clasificadas en tres dominios: el golpe, el agarre, y el uso de un arma. Algunas reglas del encuentro se especializan en un área, mientras que otras permiten la superposición. (www.ecured.cu, 2012)

### **Deporte de combate y arte marcial**

La noción de «deporte de combate» es diferente de la de «arte marcial» pues, aunque pueden coincidir en varias técnicas y tácticas, son totalmente diferentes en su objetivo.

En efecto, un arte marcial es por definición una «arte de guerra», una disciplina donde todo es permitido, para eliminar al enemigo. A causa de su peligrosidad potencial, el estudio de las artes marciales es dejado a los sistemas de combate propios de las fuerzas militares, como el krav magá, el jukakido, el systema, etc.(www.ecured.cu, 2012)

En contraste, un deporte de combate a menudo posee competiciones (de oposición), y varias normas conductuales y de tiempos, destinadas a garantizar la integridad física de los oponentes; además, siempre hay un árbitro presente, que puede detener el combate. Aunque los deportes de combate se alejan del combate real, permiten enfrentarse a un adversario que tiene reacciones imprevisibles dentro de un entorno seguro.

Estos dos puntos de vista son fundamentalmente diferentes, pero históricamente vinculados. En los países asiáticos, el aprendizaje de las artes marciales clásicas y tradicionales se efectuaba para enfrentar al enemigo. El cuerpo y la mente del individuo se transformaban en una verdadera arma de guerra, y sirvieron para oponerse en caso de invasión

de otros países o grupos. Así, esta visión de las artes marciales servía para defender la vida durante la época feudal.

## **Lista de deportes de combate**

### **Deportes de combate olímpicos**

- Boxeo
- Esgrima
- Judo
- Lucha grecorromana
- Lucha libre olímpica
- Taekwondo

### **Deportes de combate no olímpicos**

- Artes marciales mixtas
- Bando kick boxing
- Eskrima
- Full contact
- Jiu-jitsu brasileño
- Karate
- Kendō
- Kick boxing
- Lethwei
- Lucha leonesa
- Lucha libre profesional
- Muay thai
- Puroresu
- Sambo
- San Da



- Savate
- Shoot fighting
- Shoot wrestling
- Sumo

### **Deportes de combate antiguos**

- Pancraccio

#### **2.4.2.2 Tipos de combate**

##### **Deportes de combate Olímpicos** (www.pac.com.ve, 2014)

Boxeo. Es un deporte de contacto en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente los puños con guantes, golpeando a su adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado a tal fin, en breves secuencias de lucha denominadas asaltos o rounds y de acuerdo a un preciso reglamento, el cual regula categorías de pesos y duración del encuentro, entre otros aspectos.

Esgrima. Es un deporte de combate, donde se enfrentan dos contrincantes que deben intentar tocarse con un Arma blanca (pero sin que el arma posea ni filo ni punta; es decir, que no se puede cortar ni pinchar con ella), en función de la cual se diferencian tres modalidades: sable, espada y florete.

Taekwondo: Fue un arte marcial, ahora transformado casi en su totalidad en un deporte de combate. Es considerado como deporte Olímpico de combate desde el año 1984

Lucha libre .Deporte donde dos personas luchan entre sí, pueden agarrar por cualquier parte del cuerpo incluyendo los pies.

Lucha grecorromana. Es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo sus dos hombros fijos sobre el tapiz o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

Está prohibido el uso activo de las piernas en el ataque, así como atacar las piernas del rival.

Judo: Como arte marcial tradicional que se ha convertido en deporte de combate, el judo se ha ido especializando en los lanzamientos, las sumisiones, y las estrangulaciones; dejando a un lado los golpes, los desarmes, varias luxaciones articulares y los métodos de reanimación, para hacerse más deportivo. (www.pac.com.ve, 2014)

El judo es uno de los cuatro estilos principales de lucha deportiva más practicados hoy en día en todo el mundo. Los practicantes de este arte son denominados Judocas.

### **Deportes de combate no olímpicos**

Estos deportes son Amateur pero no se incluyen en juegos Olímpicos

- Artes marciales mixtas (AMM)
- Kickboxing
- Karate de competencia WKF, o por puntos.
- Sanda o "kickboxing chino"
- Capoeira o "danza marcial brasileña"
- Full contact o "karate a pleno contacto"
- Jiu-jitsu brasileño
- Savate o "boxeo francés"

- Sumo o "lucha japonesa con cinturón"
- Lucha leonesa
- Puroresu o lucha libre japonesa
- Arnis o "esgrima filipina con protecciones de competencia"
- Bando-kickboxing o lethwei moderno, naban o "lucha birmana moderna"
- kendō o esgrima japonesa de competencia
- Muay thai o boxeo tailandés moderno
- Sambo o "lucha Rusa"

### **Deportes de combate antiguos**

Boxeo antiguo: Las primeras formas de boxeo se aplicaba a dos rivales los cuales se sentaban cara a cara y se empezaban a dar puñetazos hasta que uno de los dos caía muerto. Con el tiempo, los boxeadores comenzaron a combatir de pie, completamente desnudos, con los puños protegidos por guantes (con púas) y los antebrazos vendados hasta el codo.

Pankration: era una competición de los Juegos Olímpicos Antiguos. Este deporte era una combinación de boxeo y lucha, siendo un antecesor de las artes marciales mixtas modernas.

#### **2.4.2.3 Modalidad sanda**

Definición.- La otra disciplina principal del wushu contemporáneo es Sanda o, 运动散打 (Yundong Sǎndǎ en chino mandarín, Deporte Lucha libre), o Jingzheng Sanda 竞争散打 (chino mandarín, combate competitivo libre): Es un método de lucha moderna, un deporte, y un mecanismo de aplicación de Wushu /Kung Fu influenciado por el Boxeo tradicional de

china, en el que el derribe y las caídas son legales en la competencia, así como todos los otros tipos de golpeo (el uso de brazos y piernas). (HIGUERO Gallardo Julio, 2001)

Los métodos de lucha chinos llaman Shuai Jiao y otras técnicas de ataque chinas como Chin Na. Cuenta con todos los aspectos de combate de wushu. La Sanda se parece mucho a Kickboxing o Muay Thai, pero incluye muchas técnicas de agarre.

Las competiciones de combate de Sanda se celebran a menudo junto con las de taolu o competencias de formas. La Sanda representa el desarrollo moderno de concursos de Lei Tai, pero con reglas en el lugar para reducir la posibilidad de lesiones graves. Muchas escuelas chinas de artes marciales enseñan o trabajan dentro de los conjuntos de reglas de Sanda, trabajando para incorporar el movimiento, las características, y la teoría de su estilo. Los artistas marciales chinos también compiten en deportes de combate “no chinos” o mixtos, incluyendo el boxeo, el kickboxing y las artes marciales mixtas. (HIGUERO Gallardo Julio, 2001)

La Sanda se practica en los torneos y, normalmente se llevan a cabo eventos de taolu en competiciones de wushu. Por razones de seguridad, algunas de las técnicas de auto-defensa, como golpes con el codo, estrangulaciones y llaves no son permitidas durante los torneos.

Los competidores pueden ganar por nocaut o puntos que se ganan por acertar un golpe al cuerpo o la cabeza, tirar a un oponente, o cuando la competencia se lleva a cabo en una plataforma de lei tai, empujando al contrincante fuera de la plataforma.

A los peleadores sólo se les permite hacer el clinch (amarrarse) durante unos segundos. Si el clinch no se rompe por los combatientes, y si no tiene éxito en el derribe de su oponente dentro del límite de tiempo, el

árbitro romperá el clinch. En los EE.UU., las competiciones se llevan a cabo ya sea en cuadriláteros de boxeo o en plataformas elevadas de lei tai. Los peleadores aficionados usan equipo de protección.

La "Sanda Amateur" permite patadas, puñetazos, rodillazos (no a la cabeza), y derribes. Una competición que tuvo lugar en China, llamada el "Rey de Sanda", se llevó a cabo en cuadrilátero similar en el diseño a un ring de boxeo, pero de mayor dimensión. Como profesionales, los peleadores no llevan equipo de protección, excepto los guantes, concha y protector bucal. "Sanda Profesional" permite golpes de rodilla (incluso a la cabeza), así como patadas, puñetazos y derribes.

Algunos combatientes de Sanda han participado en torneos de lucha como el K-1 y el "Shoot Boxing". Estos atletas han tenido cierto grado de éxito, sobre todo en las competiciones de Shoot Boxing, que es más similar a la Sanda. Debido a las reglas de la competencia de Kickboxing, los combatientes de Sanda están sujetos a más limitaciones que de costumbre.

Además competidores notables en Artes Marciales mixtas, competiciones de artes marciales chinas, competición de pelea "Art of War" y "Ranik Ultimate Fighting Federation" son predominantemente deportistas que tuvieron relación con el wushu.

La Sanda ha aparecido en muchas competiciones de estilo-contra-estilo. EL Muay Thai se enfrenta con frecuencia contra Sanda así como Karate, Kickboxing, y Tae Kwon Do. Aunque es menos común, algunos practicantes de Sanda también han luchado en las competiciones mixtas estadounidenses de artes marciales.

## **2.5. Hipótesis**

Los fundamentos básicos del wushu **inciden** en la modalidad de sanda, de los deportistas de la categoría menores de la Federación Deportiva de Tungurahua.

## **2.6. Señalamiento de las variables**

### **Variable independiente**

Fundamentos básicos del Wushu

### **Variable dependiente**

Modalidad Sanda.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 Enfoque de la investigación:

Al haber analizado el problema de investigación vemos la necesidad de difundir sobre los fundamentos básicos del wushu con el propósito de mejorar la modalidad de Sanda en los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua de la categoría menores.

Esta investigación está relacionada al enfoque **cualitativo**, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma y **cuantitativo**, porque se utilizará estadísticas para la recopilación de análisis e interpretación de resultados.

#### 3.2 Modalidad básica de la investigación

**De campo** Por cuanto se realizó en el lugar de los hechos.

**Bibliográfica – Documental** Se utiliza la investigación bibliográfica, ya que por intermedio de esta tendremos la oportunidad de escoger acertadamente la información escrita que más se ajuste a nuestro tipo de investigación, recurriendo a los diferentes medios bibliográficos tales como: libros, revistas técnicas, informes, monografías, tesis de grado sobre control de calidad; siempre y cuando todo este material guarde relación con nuestro problema planteado, utilizando técnicas como el fichaje y lectura científica, que son de gran ayuda para nuestra investigación.

Se basa en documentación especializada tanto de bibliografía como de páginas web este y los anteriores instrumentos facilitaron el desarrollo para que la investigación permita tener el éxito deseado.

### **3.3. Nivel o tipo de investigación**

#### **Histórico – Lógico**

Se utilizará también el método **Histórico – Lógico**, que nos permite descubrir los procedimientos históricos que investigue los hechos desde su origen hasta la actualidad, según como muestra el problema a investigarse, y que contribuirá con la formación integral de los niños en la práctica del Wushu.

#### **Exploratoria**

Existiendo la convicción de que la formulación del problema es más importante que la realización de la misma investigación, por lo tanto, se realizará una investigación exploratoria; teniendo como característica la utilización de metodología flexible permitiendo plantear objetivos que faciliten generar hipótesis para reconocer variables de interés investigativo

#### **Explicativa**

La presente investigación, está orientada a contestar por qué sucede determinado fenómeno, como son los fundamentos básicos del wushu lo cual está asociado a la modalidad Sanda, o cuál es el efecto de la causa, es decir, buscar explicaciones a los hechos.

Tratando de mejorar las causas pertinentes por las que no se podría mejorar la modalidad Sanda, conociendo a profundidad sobre el tema a investigar.



### **Demostrativa**

Se la realiza con el objeto de desarrollar y demostrar cómo los fundamentos básicos del Wushu inciden en la modalidad de sanda, de los deportistas de la categoría menores de la Federación Deportiva de Tungurahua., conociendo las causas y sus efectos para la contribución del problema y satisfacer la necesidad de mejorar el problema.

### **Correlación**

Mediante el análisis pertinente se puede optar por conocer sobre la incidencia de la una variable con la otra existiendo causas que implican en el desarrollo de la modalidad Sanda de acuerdo a su otra variable que son los fundamentos básicos del wushu, por lo que presentan correlación tanto la una de la otra para mejorar la problemática de este fenómeno.

### **Observación**

En base a este método y a través de diálogos se ha podido detectar que la práctica de Wushu es un deporte en el que está sometido varios deportes de combate, y que cada uno de ellos está vinculado en las diferentes técnicas para la defensa personal del aprendizaje del deportista.

La recolección de la información, en base a las encuestas realizadas que como actor investigador se observa la respuesta que los investigados contestaron sobre los problemas a investigar.

### **3.4. Población y muestra**

Es la totalidad del universo en la cual se va realizar la investigación del tema escogido.

La población que se utilizó son 77 personas entre deportistas y entrenadores de Federación Deportiva de Tungurahua. En este caso se trabajó con toda la población.

### **Muestra.**

El seleccionar la muestra es la actividad por la cual se toman ciertas partes de una población, la misma debe ser representativa si va a ser usada para estimar las características de una población.

**Nota:** No se necesita sacar el tamaño de la muestra ya que el número total es de 77 personas inmersas en nuestro trabajo investigativo.

La muestra se divide en la unidad de observación que es:

Cuadro Nº 1 Porcentaje y Muestra

<b>POBLACIÓN</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Deportistas	75	91%
Entrenadores	2	9%
<b>TOTAL</b>	<b>77</b>	<b>100%</b>

Fuente: Investigador

Elaborado por: (Jairon Jarrin, 2015)

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

#### Operacionalización de la variable independiente: Fundamentos Básicos del Wushu.

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
El Wushu es un arte marcial originario de china, con sus diversas técnicas y estilos de combate, están inmersos los deportes de contacto como es boxeo tae kwon do judo y lucha, además tiene otra modalidad como es el taolu, con sus diferentes estilos, otro de los puntos importantes son las proyecciones o derribes, y los desplazamientos lateralidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wushu como arte y estilo de combate</li> <li>Técnicas y deportes de Combate</li> <li>Desplazamientos y lateralidad</li> </ul>	<p>Relacionado con los deportes de combate, Judo, lucha, boxeo, taekwondo</p> <p>Golpes de puños y patadas circulares, frontales al cuerpo, proyecciones y derribes</p> <p>Movimientos en diferentes direcciones como: paso medio en ataque contrataque lateral izquierdo y derecho además paso péndulo.</p>	<p>¿Sabía usted que los deportes como el Judo, lucha, boxeo, taekwondo forman parte de los fundamentos del wushu? SI()NO()</p> <p>¿Piensa usted que los golpes de puños y patadas forman parte de los fundamentos básicos del wushu? SI()NO()</p> <p>¿Cree usted que los desplazamientos paso medio en ataque y contrataque lateral izquierdo y derecho son indispensables en los fundamentos básicos del wushu? SI()NO()</p> <p>¿Cree usted que las artes marciales forman parte de los fundamentos básicos del wushu? SI()NO()</p> <p>¿Está de acuerdo que las proyecciones y derribes forman parte fundamental del wushu? SI()NO()</p> <p>¿Sabía que es importante la lateralidad hacia la coordinación de los movimientos como fundamento básico del wushu? SI()NO()</p>	<p>Encuestas</p> <p>Cuestionarios estructurados.</p> <p>Observación directa</p> <p>Entrevista</p>

**Cuadro № 2: Opercaionalización de la variable independiente**

Elaborado por: (Jairon Jarrin, 2015)

### Operacionalización de la variable dependiente: Modalidad Sanda

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
Es un método de lucha moderna, un deporte, y un mecanismo de aplicación de Wushu /Kung Fu influenciado por el Boxeo tradicional de china, en el que el derribe y las caídas son legales en la competencia, así como todos los otros tipos de golpeo (el uso de brazos y piernas).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Método</li> <li>• Lucha moderna</li> <li>• Deporte de combate,</li> <li>• Boxeo</li> </ul>	<p>Son procedimientos planificados de transición dirigidos a un objetivo, tenemos el: continuo uniforme, continuo variable, con y sin interrupción</p> <p>Agarre de la parte del cuerpo incluso los pies</p> <p>Deporte competitivo de contacto.</p> <p>Deporte de combate entre dos utilización de guantes.</p>	<p>¿Cree usted que el método continuo uniforme, influirá en la asimilación de la técnica, y mejorará la modalidad Sanda? SI()NO()</p> <p>¿Está usted de acuerdo que la lucha moderna forma parte de la modalidad de Sanda? SI()NO()</p> <p>¿Sabía usted que wushu es un deporte de combate con su modalidad Sanda y que es un deporte de contacto? SI()NO()</p> <p>¿Sabía usted que el boxeo es parte fundamental dentro del aprendizaje de la modalidad Sanda? SI()NO()</p>	<p>Encuestas</p> <p>Cuestionarios estructurados.</p> <p>Observación directa</p> <p>Entrevista</p>

**Cuadro № 3: Opercaionalización de la variable dependiente**

**Elaborado por:** (Jairon Jarrin, 2015)

### **3.6 Técnicas e instrumentos**

La técnica que se utilizará para esta investigación son las encuestas y consultas determinadas hacia los deportistas y entrenadores de Federación Deportiva de Tungurahua de la ciudad de Ambato, para profundizar el tema de investigación en busca de lineamientos que contribuya al mejoramiento de la práctica de la modalidad de Sanda.

#### **Encuesta**

Se realizará una encuesta a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua de la ciudad de Ambato, mediante la utilización de cuestionarios estructurados con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los aspectos del tema de investigación.

#### **Entrevistas**

Se realizará entrevistas a los entrenadores de Federación Deportiva de Tungurahua de la ciudad de Ambato, mediante la utilización de cuestionarios estructurados con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los aspectos del tema de investigación.

#### **Observación directa**

Se aplicara una guía de observación dirigida a ver el desenvolvimiento de los deportistas dentro de una actividad deportiva como es el wushu dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua de la ciudad de Ambato, dentro de los diferentes programas que efectúa la asociación de wushu.

### 3.7. Plan de recolección de la información

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
¿De qué personas u objetos?	Hacia los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua
¿Sobre qué aspectos?	Sobre la modalidad Sanda fundamentos básicos de wushu
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador Jairon Jarrin.
¿Cuándo?	Inicio Noviembre 2014 a Marzo 2015
¿Dónde?	Federación Deportiva de Tungurahua
¿Cuántas veces?	Aplicaciones una
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas, entrevistas, observación directa.
¿Con que?	Cuestionarios estructurados, ficha de observación
¿En qué situación?	Mediante la práctica, entrenamiento de wushu

Cuadro № 4: Plan de Recolección de la información  
Elaborado por el investigador: (Jairon Jarrin, 2015)

### **3.8. Plan de procesamiento de la información**

- Como primer paso será la realización del instrumento de investigación previo al problema planteado.
- Luego lo aplicará a las personas involucradas con el tema investigativo.
- Una vez cogida toda la información se analizará fomentando una revisión crítica.
- Estableceremos la información y la Tabularemos
- Finalmente se realizará las tablas y cuadros que permitan interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas a los estudiantes.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de datos

#### 4.2 Interpretación de resultados

#### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS

#### CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

##### Pregunta N° 1

¿Sabía usted que los deportes como el Judo, lucha, boxeo, taekwondo forman parte de los fundamentos del wushu?

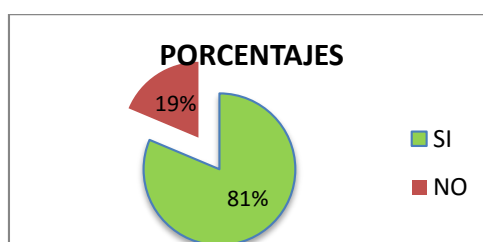
##### Cuadro N° 5: Judo, lucha, boxeo, taekwondo fundamentos del wushu

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	61	81%
NO	14	19%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los deportistas de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

##### Grafico N° 5 Fundamentos del Wushu



##### Análisis

En esta pregunta aplicada a los deportistas ellos contestaron indistintamente pero una gran mayoría contestó positivamente, como muestra en la gráfica un 81% contestó positivamente, un 19% lo contrario, ya que no conocen sobre el wushu y que deportes de combate están inmerso en esta disciplina.

##### Interpretación

Se puede indicar que la mayoría sabe que dentro de los fundamentos básicos del wushu se encuentra inmerso los deportes de combate como es la lucha, judo, boxeo y taekwondo.



## Pregunta N° 2

¿Piensa usted que los golpes de puños y patadas forman parte de los fundamentos básicos del wushu?

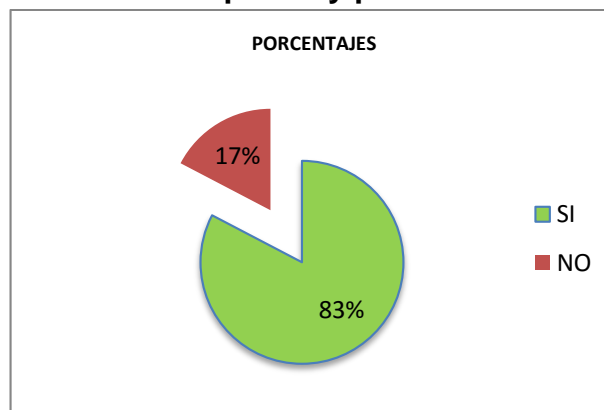
### Cuadro N° 6: Movimientos de puños y patadas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	62	83%
NO	13	17%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los deportistas de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

### Grafico N° 6 Movimientos de puños y patadas



### Análisis

De igual manera se ha realizado una segunda pregunta aplicada a los deportistas en la que ellos contestaron indistintamente un 83% contestó positivamente mientras que un 17% está confundido con el tema porque no se relacionan con los fundamentos básicos del wushu.

### Interpretación

Podemos indicar que un alto porcentaje de los deportistas están de acuerdo que los golpes de puños y patadas si forman parte de los fundamentos del wushu, como también existe desconocimiento un grupo pequeño, en el cual debemos trabajar un poco más para que compartan el mismo criterio.

### Pregunta N° 3

¿Cree usted que los desplazamientos paso medio en ataque y contraataque lateral izquierdo y derecho son indispensables en los fundamentos básicos del wushu?

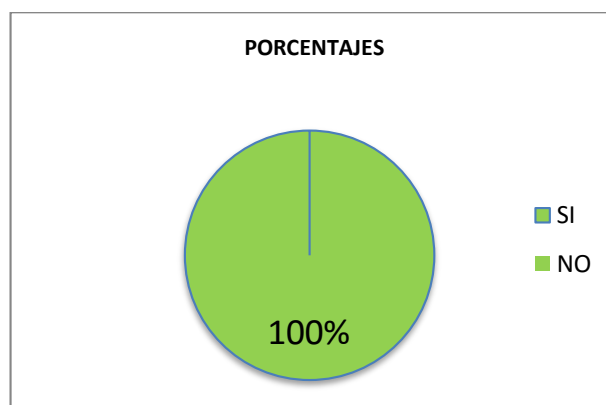
#### Cuadro N°7: Tipos de desplazamientos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los deportistas de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

#### Grafico N°7Tipos de desplazamientos



#### Análisis

Dentro de la pregunta 3 aplicada de igual manera a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua, ellos están de acuerdo en un 100% tal y como se observa en la gráfica ya que los desplazamientos son indispensables en la parte inicial del aprendizaje del wushu modalidad Sanda.

#### Interpretación

En esta pregunta podemos observar que todos los deportistas están de acuerdo que los desplazamientos son parte fundamental del aprendizaje de los deportistas, ya que si dominan correctamente podrán reaccionar o esquivar el ataque del oponente.

#### Pregunta N° 4

¿Cree usted que las artes marciales forman parte de los fundamentos básicos del wushu?

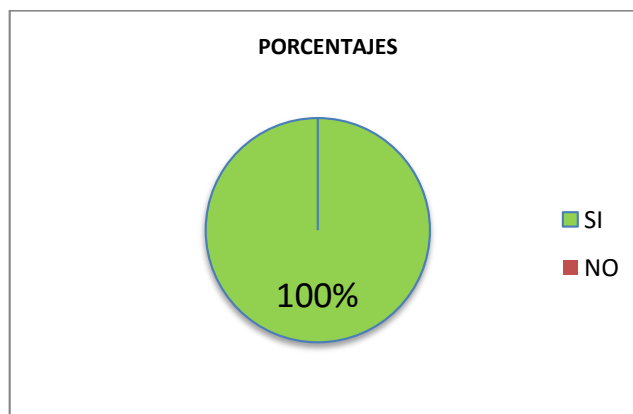
**Cuadro N°8: Artes marciales**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>75%</b>

**Fuente:** Encuesta a los deportistas de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Grafico N°8Artes marciales**



#### **Análisis**

Como podemos observar en la gráfica los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua contestaron positivamente a la pregunta efectuada, por lo que un 100% está de acuerdo con la pregunta planteada, ya que conocen que las artes marciales está relacionada con la disciplina de wushu.

#### **Interpretación**

Los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua, contestaron positivamente a la pregunta efectuada ya que las artes marciales engloban diferentes tipos de combate y son esencial para la enseñanza y aprendizaje de los fundamentos básicos del wushu en la modalidad Sanda.

### Pregunta N° 5

¿Está de acuerdo que las proyecciones y derribes forman parte fundamental del wushu?

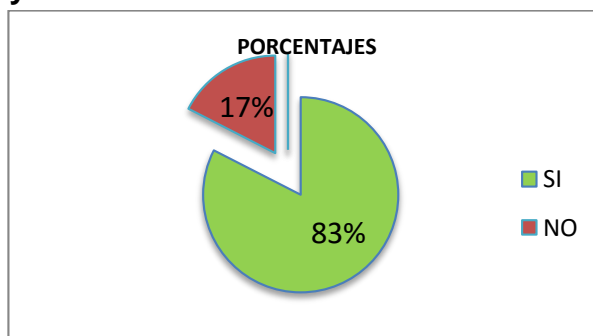
#### Cuadro N°9: Proyecciones.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	62	83%
NO	13	17%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los deportistas de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

#### Grafico N°9 Proyecciones.



#### Análisis

Dentro de la pregunta 5 aplicada de la misma manera a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua ellos contestaron indistintamente pero si una gran mayoría está de acuerdo con lo planteado tal y como se observa en la gráfica en la que un 83% contestó positivamente ante un 17% que aduce lo contrario, puesto que no todos conocen sobre las proyecciones que se puede realizar en la práctica del wushu.

#### Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua en lo que se formuló si las proyecciones y derribes forman parte fundamental del wushu, ellos contestaron en distintos criterios pero una gran mayoría sabe que las proyecciones son indispensables porque ayuda a la obtención de puntos en un combate, y ante cualquier situación de peligro que se presente en el diario vivir.

### Pregunta N° 6

¿Sabía que es importante la lateralidad hacia la coordinación de los movimientos como fundamento básico del wushu?

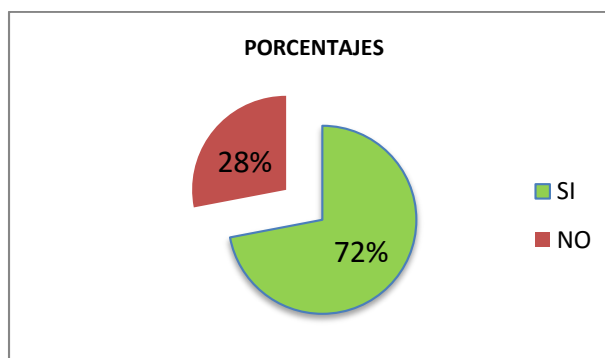
**Cuadro N° 10: Lateralidad coordinación de los movimientos.**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	54	72%
NO	21	28%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los deportistas de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Grafico N° 10: Lateralidad coordinación de los movimientos**



### Análisis

Dentro de esta pregunta aplicada de la misma manera a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua, ellos contestaron indistintamente pero una gran mayoría contestó positivamente tal y como se refleja en la gráfica, contestaron indistintamente ya que no todos saben la importancia de los ejercicios de lateralidad, coordinación como fundamento básico del wushu.

### Interpretación

Los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua contestaron indistintamente pero la mayoría de ellos contestaron positivamente y saben la lateralidad hacia la coordinación de los movimientos como fundamento básico del wushu, y es necesario trabajar por unificar los criterios por lo que no conocen sobre el tema o contestaron negativamente.

### Pregunta N° 7

¿Cree usted que el método continuo uniforme influirá en la asimilación de la técnica y mejorará la modalidad Sanda?

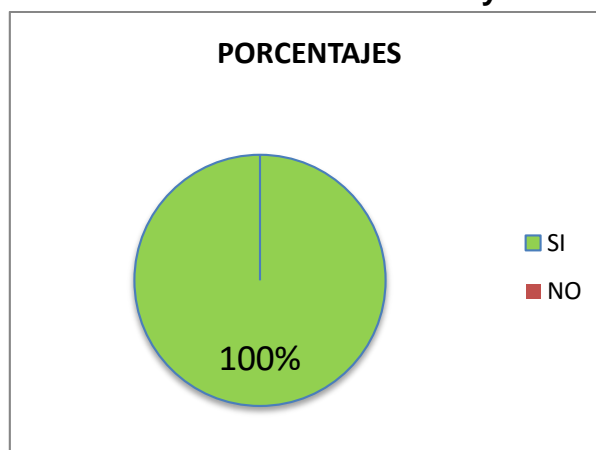
**Cuadro N° 11: Métodos de enseñanza, técnicas y estilos**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los deportistas de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Gráfico N° 11 Métodos de enseñanza técnica y estilos**



### Análisis

Dentro de esta pregunta podemos observar en la gráfica que contestaron positivamente ya que conocen que el método continuo uniforme mejorará el aprendizaje del Wushu en la modalidad de sanda, en la que contestaron todos en un 100% afirmando la pregunta planteada, ya que en la metodología del entrenamiento deportivo se debe conocer de los métodos aplicar en el proceso.

### Interpretación

De la pregunta 7 aplicada a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua ellos están de acuerdo que el método continuo uniforme influirá en la técnica, y por ende mejorará la modalidad de Sanda.

### Pregunta N° 8

¿Está usted de acuerdo que la lucha moderna forma parte de la modalidad de Sanda?

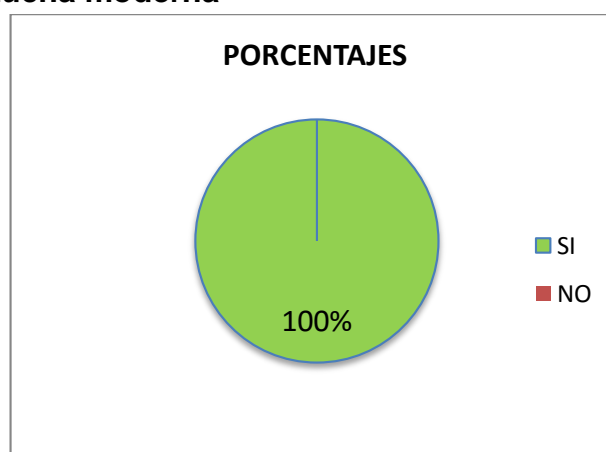
**Cuadro N° 12: Lucha moderna**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los deportistas de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Gráfico N°12 Lucha moderna**



### Análisis

En esta pregunta 8 aplicada a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua, podemos observar en la gráfica que el 100% del total de los encuestados afirman la pregunta, ya que conocen que la lucha también forma parte de los fundamentos de la modalidad Sanda.

### Interpretación

De la pregunta 8 aplicada a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua en la que ellos saben que la lucha moderna forma parte de la modalidad de Sanda, y que es esencial por la obtención de los puntos en el combate y lo importante en la vida diaria, ya que, ante cualquier situación de peligro es efectiva por los agarres.

### Pregunta N° 9

¿Sabía usted que Wushu es un deporte de combate con su modalidad Sanda, y que es un deporte de contacto?

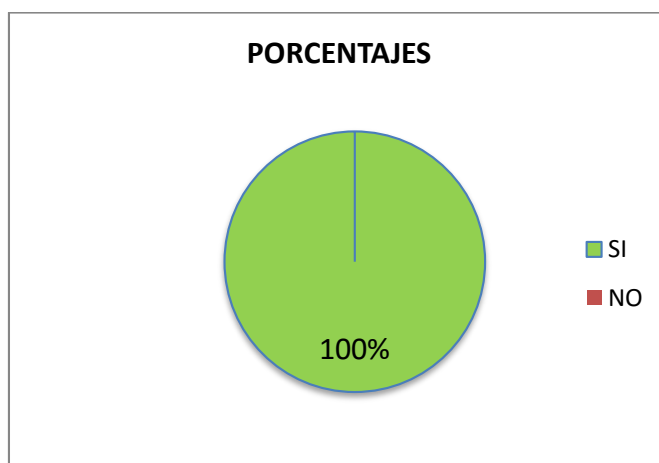
**Cuadro N°13: Deporte de combate Sanda**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los deportistas de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Grafico N°13 Deporte de combate Sanda**



### Análisis

En esta pregunta aplicada a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua, ellos contestaron positivamente, tal y como se muestra en la gráfica, puesto que el 100% está de acuerdo que los deportes de combate tiene la denominación en una sola modalidad como es Sanda.

### Interpretación

En esta pregunta aplicada a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua ellos están de acuerdo que Wushu es un deporte de combate o contacto con su modalidad Sanda por lo que todos unifican los criterios positivamente.



### Pregunta N° 10

¿Sabía usted que el boxeo es parte inicial dentro del aprendizaje de la modalidad Sanda?

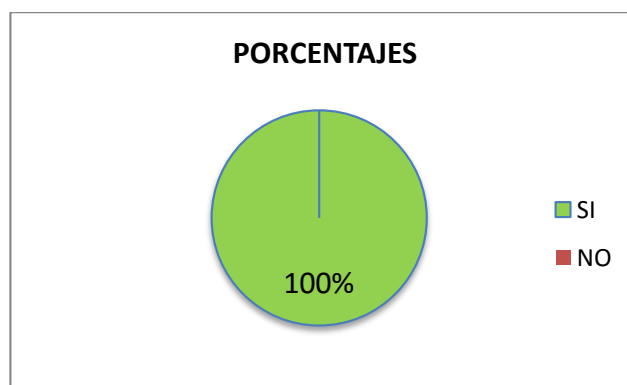
**Cuadro N°14: Boxeo parte inicial de la modalidad Sanda**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	75	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los deportistas de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Grafico N°14 Boxeo parte inicial de la modalidad Sanda**



### Análisis

En esta pregunta aplicada a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua, ellos contestaron positivamente, tal y como se muestra en la gráfica, que el 100% está de acuerdo que el boxeo también forma parte de la modalidad Sanda como un deporte de combate.

### Interpretación

En esta pregunta aplicada a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua ellos están de acuerdo que la disciplina de boxeo forma parte del aprendizaje del deportista dentro de la modalidad Sanda por lo que todos unifican los criterios positivamente.

## ENTREVISTA A LOS ENTRENADORES

### CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

#### Pregunta N° 1

¿Sabía usted como entrenador que los deportes como el Judo, lucha, boxeo, taekwondo forman parte de los fundamentos del wushu?

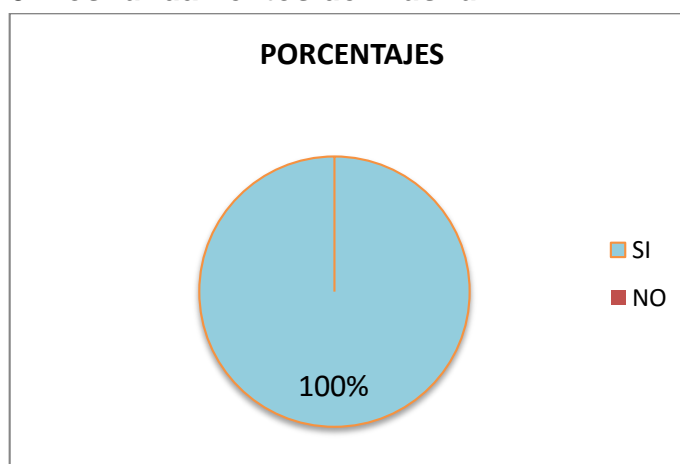
#### Cuadro N° 15: Los fundamentos del Wushu

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

#### Grafico N° 15 Los fundamentos del wushu



#### Análisis

Como podemos observar en la gráfica acerca de la pregunta 1 aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua, en la que se plantea si el Judo, lucha, boxeo, taekwondo forman parte de los fundamentos del wushu, ellos contestaron positivamente, ya que conocen sobre los fundamentos de esta disciplina.

#### Interpretación

En esta pregunta podemos indicar que los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua tienen el conocimiento de los deportes que forman parte de los fundamentos del Wushu.

## Pregunta N° 2

¿Piensa usted como entrenador que los golpes de puños y patadas forman parte de los fundamentos básicos del wushu?

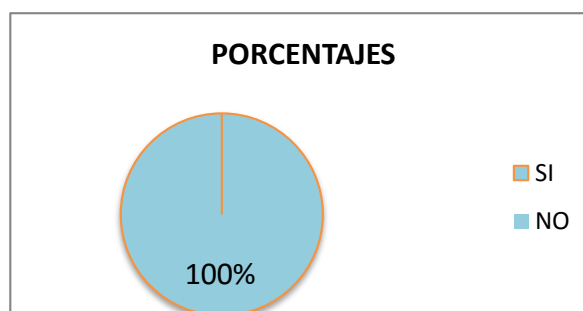
**Cuadro N°16: Fundamentos del Wushu “puños y patadas”.**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Grafico N°16 Fundamentos del Wushu “puños y patadas”.**



## Análisis

En esta pregunta 2 dirigida a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua, en la que se ha realizado una pregunta sobre si los golpes de puños y patadas forman parte de los fundamentos básicos del wushu, ellos están de acuerdo con la pregunta a lo que corresponde el 100% de los encuestados tal y como se muestra en la gráfica.

## Interpretación

En esta pregunta podemos indicar que todos los entrenadores y monitores de FDT saben que los golpes de puños y patadas forman parte de los fundamentos básicos del wushu como parte principal de la disciplina.

### Pregunta N° 3

¿Cree usted como entrenador que los desplazamientos paso medio en ataque y contraataque lateral izquierdo y derecho son indispensables en los fundamentos básicos del wushu?

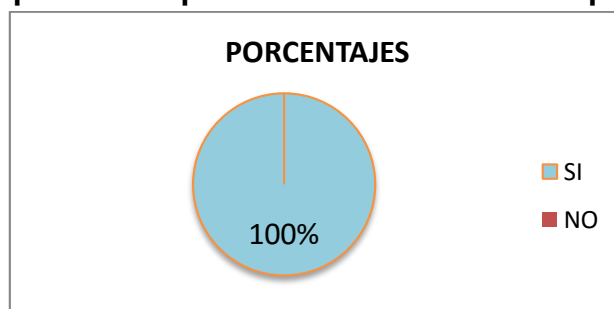
**Cuadro N°17: Tipos de desplazamientos derecho e izquierdo.**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Grafico N°17Tipos de desplazamientos derecho e izquierdo.**



### Análisis

De igual manera se ha realizado una tercera pregunta aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua, en la que ellos contestaron positivamente como se puede observar en la gráfica que el 100% de los encuestados está de acuerdo con la pregunta indicada, puesto que conocen sobre la enseñanza de los desplazamientos en la disciplina de wushu.

### Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua, sobre los desplazamientos paso medio en ataque y contraataque lateral izquierdo y derecho son indispensables en los fundamentos básicos del wushu ellos contestaron positivamente en su totalidad ya que están conscientes que el saber desplazarse correctamente es como saber caminar correctamente.

#### Pregunta N° 4

¿Cree usted como entrenador que las artes marciales forman parte de los fundamentos básicos del wushu?

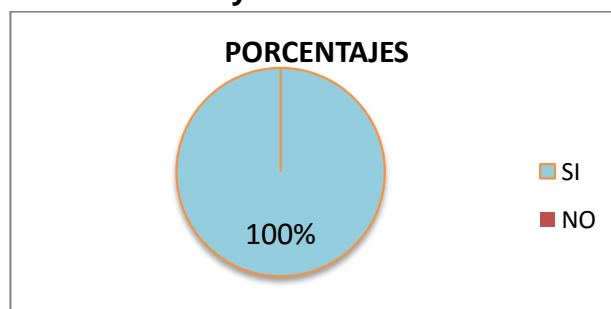
**Cuadro N°18: Artes marciales y los fundamentos.**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Grafico N°18Artes marciales y los fundamentos.**



#### Análisis

En esta pregunta 4 de igual manera aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua sobre si las artes marciales forman parte de los fundamentos básicos del wushu, como podemos observar en la gráfica el 100% de los encuestados si acepta la pregunta planteada en mejora de los deportistas, puesto que conocen sobre los fundamentos básicos del wushu.

#### Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua ellos saben que las artes marciales forman parte de los fundamentos básicos del Wushu ya que forma parte del aprendizaje de los deportistas.

### Pregunta N° 5

¿Está de acuerdo como entrenador que las proyecciones y derribes forman parte fundamental del wushu?

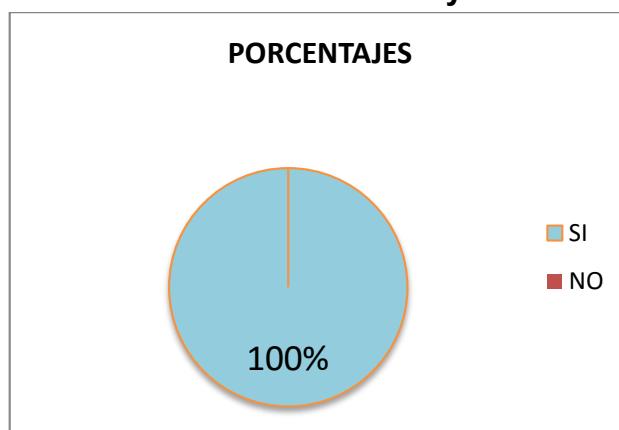
**Cuadro N°19: Fundamentos del Wushu “Proyecciones”**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	100%
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Grafico N°19 Fundamentos del Wushu “Proyecciones”**



### Análisis

De igual manera se ha realizado una quinta pregunta aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua, por lo que podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados está de acuerdo con la pregunta aplicada a cada entrenador y monitor, ya que conocen sobre los fundamentos básicos del wushu.

### Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua en la que ellos reconocen y autentifican que las proyecciones y derribes son indispensables en el aprendizaje de los deportistas dentro de la modalidad del wushu en la que implica los distintos deportes de contacto.

### Pregunta N° 6

¿Sabía que es importante la lateralidad hacia la coordinación de los movimientos como fundamento básico del wushu en los deportistas?

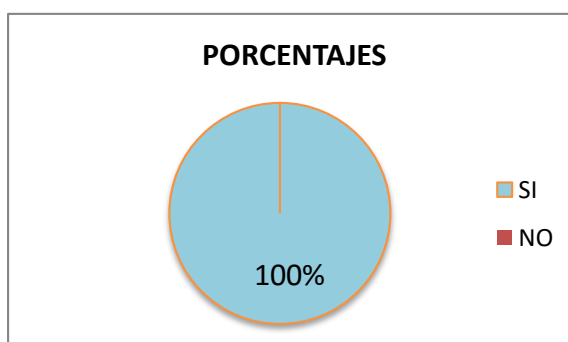
**Cuadro N°20: Coordinación de los movimientos básicos**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Grafico N°20Coordinación de los movimientos básicos**



### Análisis

En esta pregunta 6 aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados si está de acuerdo que la coordinación de los movimientos son indispensables en la formación y aprendizaje del Wushu.

### Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua, en la que se indica que es importante la lateralidad hacia la coordinación de los movimientos como fundamento básico del wushu en los deportistas, pues ellos indican positivamente que esto implica en el entorno del aprendizaje del deportista.

### Pregunta N° 7

¿Cree usted como entrenador que mediante el método continuo uniforme influirá en la asimilación de la técnica mejorará la modalidad Sanda?

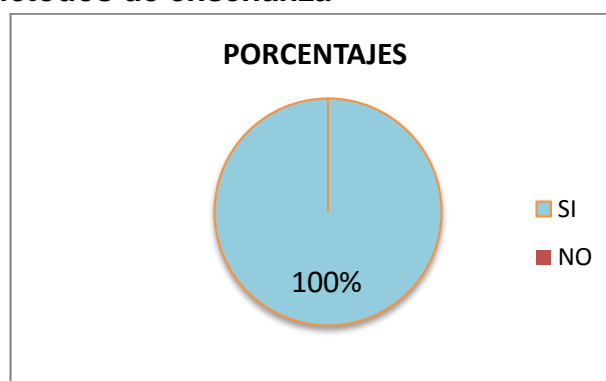
**Cuadro N°21: Métodos de enseñanza**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Gráfico N°21 Métodos de enseñanza**



### Análisis

Podemos observar de igual manera en la gráfica sobre la pregunta 7 aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua en la que el 100% está de acuerdo que el método continuo uniforme influirá en la asimilación de la técnica y mejorará la modalidad Sanda.

### Interpretación

En esta pregunta 7 realizada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua, están de acuerdo que el método continuo uniforme asistirá al desarrollo técnico y por ende mejorará el estilo de combate individual en la modalidad de sanda.



### Pregunta N° 8

¿Está usted como entrenador de acuerdo que la lucha moderna forma parte de la modalidad de Sanda?

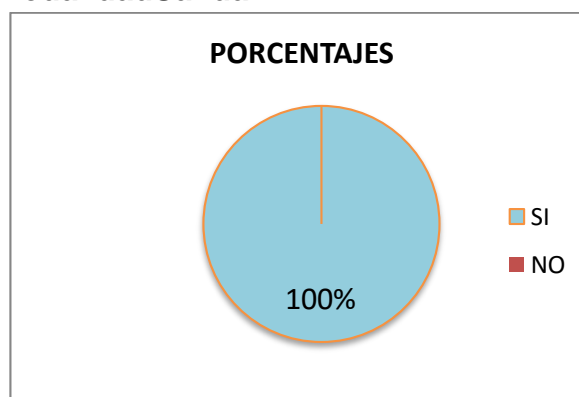
**Cuadro N° 22: ModalidadSanda**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Grafico N° 22 ModalidadSanda**



### Análisis

En esta pregunta 8 aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua, podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados afirman la pregunta planteada sobre la lucha moderna y la modalidad Sanda que son parte fundamental de los deportes de combate.

### Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua en la que se indica que la lucha moderna forma parte de la modalidad de Sanda, por todas sus variables técnicas y beneficiosas a este deporte.

### Pregunta N° 9

¿Sabía usted como entrenador que Wushu es un deporte de combate con su modalidad Sanda, y que es un deporte de contacto?

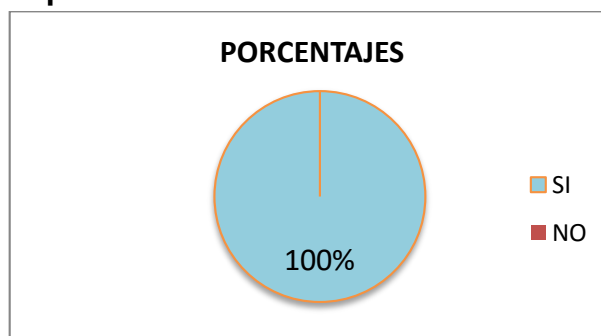
### Cuadro N° 23: Deporte de Combate

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

### Grafico N° 23 Deporte de Combate



### Análisis

En la pregunta 9 en la que se aplicó a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua como podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados está de acuerdo con la pregunta que Wushu es un deporte de combate con su modalidad Sanda y ellos conocen sobre la teoría del wushu y su modalidad de combate que es el Sanda.

### Interpretación

De la pregunta 9 aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua en la que ellos indican que los deportes de combate o contacto también puede ser denominado como modalidad Sanda.

### Pregunta N° 10

¿Sabía usted como entrenador que el boxeo es parte inicial dentro del aprendizaje de la modalidad Sanda?

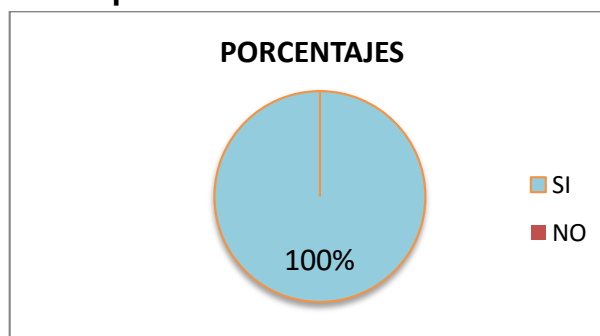
**Cuadro N° 24: Boxeo parte de la modalidad Sanda**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	2	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los Entrenadores de wushu de F.D.T.

**Elaborado por:** Jairon Jarrin

**Grafico N° 24 Boxeo parte de la modalidad Sanda**



### Análisis

En la pregunta 9 en la que se aplicó a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua como podemos observar en la gráfica que el 100% de los encuestados está de acuerdo con la pregunta ya que el boxeo es parte fundamental del aprendizaje de la modalidad Sanda en los deportistas de Wushu.

### Interpretación

De la pregunta 10 aplicada a los entrenadores y monitores de Federación Deportiva de Tungurahua en la que ellos indican que uno de los deportes de combate es el Boxeo lo cual forma parte importante del aprendizaje del deportista en la modalidad Sanda.

### **4.3 Hipótesis.**

**Ho** Los fundamentos básicos del wushu **no inciden** en la modalidad de sanda, de los deportistas de la categoría menores de la Federación Deportiva de Tungurahua.

**Hi** Los fundamentos básicos del wushu **si inciden** en la modalidad de sanda, de los deportistas de la categoría menores de la Federación Deportiva de Tungurahua.

#### **4.3.1 Selección del nivel de significación.**

Se utilizó el nivel  $\alpha = 0,05$

#### **4.3.2 Descripción de la Población.**

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 77 personas en los que conforman, entrenadores 2 y deportistas 75 dentro de Federación Deportiva de Tungurahua inmersas en el estudio de los deportes de combate en la modalidad Sanda.

#### **4.3.3 Especificación del Estadístico.**

De acuerdo a la tabla de contingencia 10 X 2 se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \sum (O-E)^2 / E$$

#### **4.3.4 Especificación de la región de aceptación y rechazo.**

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 10 filas y 2 columnas.

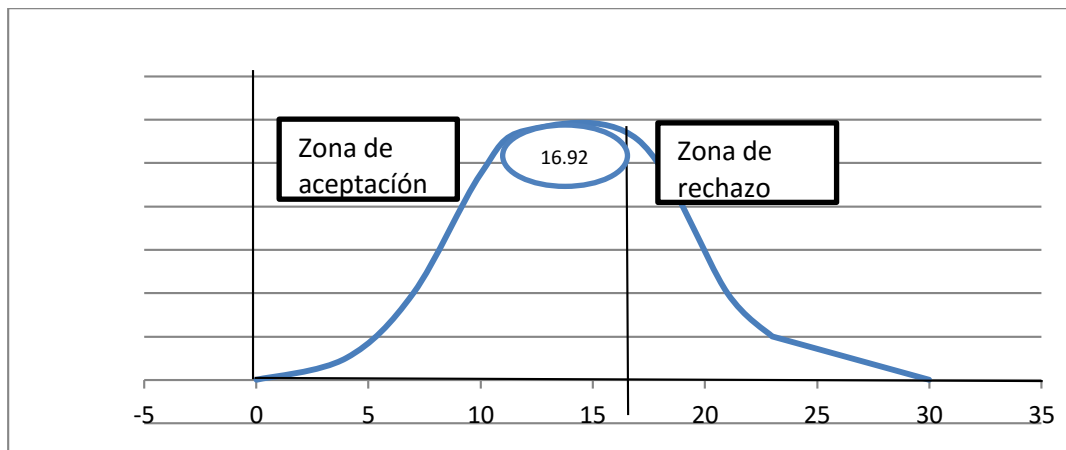
$$GI = (f-1) \cdot (c-1)$$

$$GI = (10-1) \cdot (2-1)$$

$$GI = 9 \cdot 1 = 9$$

Entonces con 9 GI y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 16.92 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 16.92 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 16.92.

La representación gráfica sería:



Chi square distribución Chi square 77,1128

Gráfico 25: Representación del ji cuadrado

Elaborado por: (Jairon Jarrin, 2015)

#### 4.3.5 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

##### Frecuencias observadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Sabía usted que los deportes como el Judo, lucha, boxeo, taekwondo forman parte de los fundamentos del wushu ?	63	14	<b>77</b>

2. ¿Piensa usted que los movimientos de puños y patadas forman parte de los fundamentos básicos del wushu ?	63	14	<b>77</b>
3. ¿Cree usted que los desplazamientos paso medio en ataque y contraataque lateral izquierdo y derecho son indispensables en los fundamentos básicos del wushu ?	77	0	<b>77</b>
4. ¿Cree usted que las artes marciales forman parte de los fundamentos básicos del wushu ?	77	0	<b>77</b>
5. ¿Está de acuerdo que las proyecciones son indispensables como parte fundamental del wushu ?	64	13	<b>77</b>
6. ¿Sabía que es importante la lateralidad hacia la coordinación de los movimientos como fundamento básico del wushu ?	56	21	<b>77</b>
7. ¿Cree usted que mediante los métodos de enseñanza en la que debe influir la técnica, estilos y movimientos puede mejorar la modalidad Sanda ?	77	0	<b>77</b>
8. ¿Está usted de acuerdo que la lucha moderna forma parte de la modalidad de Sanda ?	77	0	<b>77</b>
9. ¿Cree usted que uno de los deportes de combate también puede ser denominado como modalidad Sanda ?	77	0	<b>77</b>
10. ¿Sabía usted que el boxeo es parte inicial dentro del aprendizaje de la modalidad Sanda?	77	0	<b>77</b>
<b>SUBTOTAL</b>	<b>708</b>	<b>62</b>	<b>770</b>

**Cuadro 25: Frecuencias Observadas.**

**Elaborado por:** (Jairon Jarrin, 2015)

### Frecuencias Esperadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Sabía usted que los deportes como el Judo, lucha, boxeo, taekwondo forman parte de los fundamentos del wushu ?	70.8	6.2	<b>77</b>
2. ¿Piensa usted que los movimientos de puños y patadas forman parte de los fundamentos básicos del wushu ?	70.8	6.2	<b>77</b>
3. ¿Cree usted que los desplazamientos paso medio en ataque y contraataque lateral izquierdo y derecho son indispensables en los fundamentos básicos del wushu ?	70.8	6.2	<b>77</b>
4. ¿Cree usted que las artes marciales forman parte de los fundamentos básicos del wushu ?	70.8	6.2	<b>77</b>
5. ¿Está de acuerdo que las proyecciones son indispensables como parte fundamental del wushu ?	70.8	6.2	<b>77</b>
6. ¿Sabía que es importante la lateralidad hacia la coordinación de los movimientos como fundamento básico del wushu ?	70.8	6.2	<b>77</b>
7. ¿Cree usted que mediante los métodos de enseñanza en la que debe influir la técnica, estilos y movimientos puede mejorar la modalidad Sanda ?	70.8	6.2	<b>77</b>
8. ¿Está usted de acuerdo que la lucha moderna forma parte de la modalidad de Sanda ?	70.8	6.2	<b>77</b>
9. ¿Cree usted que uno de los deportes de combate también puede ser denominado como modalidad Sanda ?	70.8	6.2	<b>77</b>
10. ¿Sabía usted que el boxeo es parte inicial dentro del aprendizaje de la modalidad Sanda?	70.8	6.2	<b>77</b>
<b>SUBTOTAL</b>	<b>708</b>	<b>62</b>	<b>770</b>

**Cuadro 26: Frecuencias Esperadas.**

**Elaborado por:** (Jairon Jarrin, 2015)

**Cálculo del Ji Cuadrado.**

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>O-E</b>	<b>(O-E)<sup>2</sup></b>	<b>(O-E)<sup>2</sup>/E</b>
63	70.8	-7.8	60.84	0,8593
14	6.2	7.8	60.84	9.81
63	70.8	-7.8	60.84	0,8593
14	6.2	7.8	60.84	9.81
77	70.8	6.2	38.44	0,5429
0	6.2	- 6.2	38.44	1
77	70.8	6.2	38.44	0,5429
0	6.2	- 6.2	38.44	1
64	70.8	-6.8	46.24	0,6531
13	6.2	6.8	46.24	7.45
56	70.8	-14.8	219.04	3.0937
21	6.2	14.8	219.04	35.32
77	70.8	6.2	38.44	0,5429
0	6.2	- 6.2	38.44	1
77	70.8	6.2	38.44	0,5429
0	6.2	- 6.2	38.44	1
77	70.8	6.2	38.44	0,5429
0	6.2	- 6.2	38.44	1
77	70.8	6.2	38.44	0,5429
0	6.2	- 6.2	38.44	1
<b>770</b>	<b>770</b>			<b>77.1128</b>

**Cuadro 27: Cálculo del Ji Cuadrado.**

Elaborado por: (Jairon Jarrin, 2015)



#### **4.3.8 Decisión Final.**

Con 9 grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 16.92, y como el valor de ji cuadrado es de 77,1128 la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

#### **VERIFICACIÓN.**

Ante las evidencias comprobadas.

Se valora que Los fundamentos básicos del wushusi **inciden** en la modalidad de sanda, de los deportistas de la categoría menores de la Federación Deportiva de Tungurahua.

**Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.**

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

Una vez desarrollado la investigación se ha podido llegar a las siguientes conclusiones:

- Los fundamentos básicos del Wushu son indispensables en todo su aspecto de enseñanza ya que el gran efecto de los fundamentos genera el mejor aprendizaje en el deportista conociendo cada uno de estos elementos básicos para el conocimiento y desenvolvimiento de la disciplina del wushu generado por el deportista de Federación Deportiva de Tungurahua.
- Las causas que impiden el mejoramiento del aprendizaje de la modalidad Sanda se debe a la poca interpretación que el deportistas muestra sobre el arte marcial en el que está involucrado las técnicas específicas de los deportes de combate, cuyo principal objetivo es el conocimiento profundo sobre el aprendizaje de este deporte dentro de Federación Deportiva de Tungurahua.
- Se debe desarrollar una propuesta que este encaminada de acuerdo a unaguía metodológica de los fundamentos básicos del Wushu en la modalidad de Sanda implicada en el aprendizaje de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

## **5.2. Recomendaciones**

- Es recomendable que se imparta una clase en la que está encaminada sobre la base fundamental que son los fundamentos básicos del Wushu generando expectativas en el aprendizaje del deportista de Federación Deportiva de Tungurahua.
- Es necesario conocer las diferentes expectativas y con las circunstancias que viene el deportista para llevar a cabo su aprendizaje en base a la enseñanza de la modalidad Sanda, para que tengan la misma metodología de enseñanza-aprendizaje sobre los fundamentos básicos del Wushu mejorando la modalidad Sanda en los deportistas.
- Elaborar una propuesta en el que se establezca como un fin, unagúa metodológica de los fundamentos básicos del Wushu en la modalidad de Sanda implicada en el aprendizaje de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **TÍTULO DE LA PROPUESTA**

GUÍA METODOLÓGICA DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL WUSHU EN LA MODALIDAD DE SANDA INPLICADA EN EL APRENDIZAJE DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.

#### **6.1 Datos informativos**

**Institución:** Federación Deportiva de Tungurahua

**Ubicación:** Av. Bolivariana Sector Polideportivo, y Estadio Bellavista

**Cantón:** Ambato

**Provincia:** Tungurahua

**Teléfonos:** 032406094

**Email:** federahua@hotmail.com

**Número de deportistas:** Deportistas 75

**Entrenadores:** 2

## **6.2.- Antecedentes de la propuesta**

Los deportes de combate han sido considerados como una práctica deportiva solo masculina y en la que se puede indicar que estos deportes de combate como la lucha, Judo, Boxeo y taekwondo son generadores de una sola modalidad el Wushu.

Hoy en la actualidad los deportes de combate lo pueden practicar tanto hombres como mujeres, sin prejuicios de género.

Los deportes de combate tienen similitud en las formas de movimiento corporal de los atletas en la realización de los ejercicios competitivos, en la estructura y periodización de los planes de entrenamiento, los contenidos y medios lo cual conlleva a la formación deportiva de quienes practican el Wushu lo que constituye un potencializado desarrollo de los deportes de combate en nuestro país.

En el proceso de enseñanza aprendizaje se establecen relaciones que permiten establecer los fundamentos básicos para realizar la propuesta.

Debe existir una interrelación tanto entrenador como deportista de tal manera que facilite el aprendizaje de estos siendo responsables del proceso de enseñanza y de la guía metodológica de los fundamentos básicos del Wushu.

Se debe tener en claro que el propósito de esta propuesta es el de fomentar una correcta enseñanza sobre la metodología de los fundamentos básicos del Wushu en la modalidad Sanda dentro del aprendizaje de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua, enfatizándola en el dominio de las distintas técnicas de los deportes de Combate.

### 6.3.- Justificación

Es **importante** esta propuesta ya que establecerá una guía de enseñanza metodológica de los fundamentos básicos del Wushu en la modalidad Sanda en la que intervienen las distintas técnicas y pasos básicos de los deportes de combate como es el boxeo, la lucha, el judo y el taekwondo.

Sabemos que esta propuesta causará un gran **impacto** dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua ya que con ello se podrá instruir al deportista como a los monitores de tal manera que sea un vínculo unificado de aprendizaje optando de la mejor manera un correcto proceso de aprendizaje en el deportista.

La **finalidad** de este trabajo es hablar de los fundamentos básicos del wushu en el que intervienen los deportes de combate siendo poco conocido y considerado como es dentro de la modalidad Sanda.

Su reputación de Deporte de Contacto abarcado en una sola palabra como es el Wushu ha sido tachada por la incomprensión , el olvido y la falta de conocimiento de lo que realmente es y de dónde proviene, y cuál es su fin dentro del modelo de enseñanza, desde sus creadores a sus practicantes

Sabemos que al impartir una enseñanza mediante esta propuesta, relacionada a una guía metodológica de los fundamentos básicos del Wushu en la modalidad Sanda ayudaremos a la formación deportiva de los estudiantes siendo ellos uno de los **beneficiarios** así como también los monitores y entrenadores que estén al frente de esta formación deportiva.

## **6.4.-Objetivos**

### **6.4.1.- Objetivo general**

Elaborar unagúa metodológica de los fundamentos básicos del Wushu en la modalidad de Sanda implicada en el aprendizaje de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

### **6.4.2.- Objetivos específicos**

Mejorar los procesos de enseñanza impartidos por medios de los deportes de combate en lo que encierran una sola modalidad como es el Wushu.

Socializar a los monitores y entrenadores dentro de Federación Deportiva de Tungurahua sobre la guía metodológica de los fundamentos básicos del Wushu implicada en la modalidad sanda.

Planificar un plan de clase “enseñanza- aprendizaje” que contribuya a la formación del deportista en un alto rengu de conocimiento y estructuras técnicas sobre los deportes de combate encaminado en los fundamentos básicos de ellos.

## **6.5.- Análisis de factibilidad**

Esta propuesta es factible ya que se realizará una guía metodológica de los fundamentos básicos del wushu indicando cada uno de los pasos de los deportes de combate como son el Boxeo, la lucha, el Judo y taekwondo, aprendiendo de la misma manera los valores y principios del Wushu.

Se puede indicar también que es factible ya que el Programa Integral de enseñanza debe ser un desarrollador de esta disciplina práctica ancestral, contemplando necesariamente los aspectos de los deportes de combate, sin los cuales todo practicante estaría en desventaja ya sea en el camino interior, en el ámbito competitivo o ante la necesidad de defenderse.

Este trabajo de investigación es factible puesto que se realizará con el apoyo de personas colaboradoras como son las siguientes:

- Personal del departamento técnico metodológico de Federación Deportiva de Tungurahua.
- Entrenadores y monitores
- Deportistas

Dentro del aspecto económico, existirá un gran apoyo por las personas colaboradoras que estén inmersas dentro de nuestra propuesta, como es dentro de Federación Deportiva de Tungurahua.

### **Gastos**

<b>DETALLES</b>	<b>VALOR</b>
Elaboración de la tesis	\$645
Defensa de la tesis	\$200
Material didáctico de enseñanza	\$100
Gastos varios	\$150
<b>Total gastos</b>	<b>\$1095</b>

**Cuadro Nº 28 Gastos**

**Elaborado por: Jairon Jarrin**



## 6.6.-Fundamentación científica

### El Wushu

**El Wushu** es un arte marcial que sirve para desarrollar la energía, especialmente para la salud, la fuerza interna y entrenamiento mental. En chino, la energía se llama "qui", pronunciada y muchas veces escrita "chi" en Occidente. La práctica del Wushu aumenta enormemente nuestra energía, capacitándonos así para aprovechar más de la vida ya que incluye movimientos de defensa personal que imitan a muchos animales. No es extraño que muchos no hayan oído hablar jamás del Wushu, este es un arte muy antiguo, pero hasta hace unos veinte años era un secreto celosamente guardado.

Wushu se pronuncia "gusú" en chino romanizado, con la misma pronunciación y significado. Pero sería un error creer que la pronunciación del chino romanizado sea extraña. En realidad, la escriturachina romanizada es más correcta fonéticamente que la escritura inglesa; pero igualmente resulta complejo por lo que presenta una barrera para la comprensión y por tanto en la ejecución de las diferentes técnicas del Wushu.

La defensa personal son un conjunto de técnicas, basadas generalmente en las artes marciales, las cuales desde sus orígenes, han tenido como propósito desarrollar en el individuo un sistema de defensa eficaz para contrarrestar ataques dirigidos al daño de la persona, su esencia proviene de los movimientos de la misma naturaleza ante las adversidades que buscan destruirla, ejemplo de ello las ramas de los arboles ante un cúmulo de nieve que en su flexibilidad fluye con la fuerza del peso que se aposta sobre ellas y luego se lo sacude, las palmera o cocoteros como permanecen de pie ante tempestades, tormentas fuertes, huracanes entre

otros y por supuesto no podemos dejar de nombrar los movimientos feroces y aguerridos de los animales al defenderse de sus adversarios o depredadores.([www.artesmarcialesonline.com](http://www.artesmarcialesonline.com))

### **Modalidad Sanda**

Según Higuero G., Julio (1999); en su artículo de Artes Marciales, cortesía de Wushu Nanbei SANDA (literalmente “combate libre”) es, en principio, la modalidad de combate deportivo del Wushu chino. Pero podemos considerarlo, además, por el desarrollo que ha experimentado desde su aparición, como un sistema o estilo específico dentro del Wushu con sus peculiaridades propias. Así, aunque el SANDA nació como una recopilación de técnicas de muy diversos estilos de Wushu, su evolución hace que se esté considerando prácticamente como un estilo más que englosaría la larga lista de los ya existentes dentro del Wushu chino y no como una simple recopilación de técnicas de estos estilos ya existentes para encuadrarlas dentro de un reglamento deportivo. (Higuero G., Julio (1999))

GUÍA METODOLÓGICA DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL  
WUSHU EN LA MODALIDAD DE SANDA INPLICADA EN EL  
APRENDIZAJE DE LOS DEPORTISTAS DE FEDERACIÓN  
DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.

# San Da 散打 Sanshou 散手



Esta guía abarca la enseñanza deportiva acorde a los fundamentos básicos del wushu implicado en una gama de los deportes de combate desarrollados metodológicamente de la presente propuesta. Por ello a continuación se presentan los fundamentos teóricos básicos sobre los que se debe manejar la enseñanza de estos fundamentos dentro de la modalidad Sanda.

Dentro de Federación Deportiva de Tungurahua debe prever el estudio de la teoría y metodología de la enseñanza de los fundamentos básicos del Wushu con la asimilación de la técnica, así como la adquisición de hábitos y habilidades manejados por los deportes de combate

Es necesario entonces establecer un conjunto de nexos y determinaciones en todas las esferas de la actividad que asimile esta guía metodológica los fundamentos básicos del Wushu, implicada en el aprendizaje eficiente del deportista dirigido al desarrollo y perfeccionamiento físico a través de la modalidad Sanda.

Esta propuesta en cuestión enfoca la enseñanza deportiva de los deportes de combate abarcando sus fundamentos básicos encerrándola en una sola forma de disciplina deportiva como es el Wushu desarrollando un ámbito metodológico durante la actividad de enseñanza

Tenemos en claro que el propósito planteado para nuestra propuesta es: Guía técnica metodológica de “LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL WUSHU EN LA MODALIDAD DE SANDA, DE LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”, que rige en una disciplina deportiva “wushu” como base fundamental hacia la práctica deportiva de la defensa personal dentro de Federación Deportiva de Tungurahua.

Esta guía consta de tres fases importantes:

**La fase I** describe el concepto técnico de Wushu.

**La fase II** describe la modalidad de Arte Marcial, Sanda “Combate reglamentado”.

**La fase III** enseña la metodología de los Fundamentos Básicos del Wushu.

## FASE I

### CONCEPTO TÉCNICO DE WUSHU

El wushu es un arte marcial que surge a partir de las necesidades de sobrevivencia humana cuando el hombre paso a utilizar su cuerpo y armas artesanales para sobrevivir al ataque de los animales y tribus rivales. Las rutinas del Wushu se desarrollan de modo que el hombre pasa a utilizar el cuerpo como arma, tanto para ataque como para defensa en un desenvolvimiento corporal que puede ser llamado técnica, y que se utilizan los golpes como; patadas, puñetazos y proyecciones, menciona. (GUERRERO, 2010)

El término que los chinos utilizan para etiquetar su arte marcial es wushu. El ideograma "wu" está compuesto por dos caracteres "chy y ge", ge representa una de las armas más utilizadas en China antigua: el hacha. Chy significa parar o detener, su origen proviene de una huella nítida estampada en una pieza de jarro de aproximadamente 3.200 años, se presume que está huella era de un hombre que estaba parado. Para los chinos el wushu significa la acción contra un ataque o defensa contra la violencia. (GUERRERO, 2010)

Mundialmente el wushu también es conocido como Kung Fu, para (GUERRERO, 2010),\_este término está lejos al arte marcial china de su verdadero origen, pues muchas generaciones vienen modificando ciertos conceptos referentes a la misma.

Sobre la pérdida del verdadero concepto del Wushu, (TURELLI, 2008)afirma que; Este sería un caso de interpretación incorrecta de algunas provincias del Sur de China, que acabarían por denominar al wushu como Kung Fu. Cuando este último, no es una terminología

exclusiva de artes marciales, siendo el mismo aplicado a cualquier tipo de trabajo bien realizado.

## **Disciplinas del Wushu**

### **Taolu (rutinas)**

El término Taolu, se puede traducir como rutina o forma. El término Kati no existe en chino, por lo tanto no tiene traducción. Se denomina Taolu o rutina a una serie de movimientos técnicos, disponibles en secuencia progresiva, cuya finalidad es preservar los movimientos de un determinado estilo o sistema. Otra finalidad del Taolu es capacitar al practicante a ejecutar movimientos característicos de su estilo, con la máxima precisión y estética.

Un Taolu está conectado a una serie de movimientos que deben contener un extremo de apertura de un proceso y a menudo dividido en varias secciones. Sin embargo, extrañamente pocas personas entienden su propósito y valor.

### **Características**

En la mayoría de los casos, muchos Taolu entrenarían un área específica, algunos fueron proyectados para desarrollar una postura firme y diferentes movimientos del cuerpo, como saltos y habilidades en las patadas, disposición de tácticas especiales, alcance largo y corto, entre otros. Todo esto forma ciertas características de un Taolu específico. Cuando se practica hay que tener en cuenta el contexto general en que un taolu se opera. Algunas técnica, realizadas se aplican en diferentes contextos y pueden ser ligeramente diferentes. Por causa de desarrollo de las artes marciales chinas, algunos taolu son conocidos porque se han intercambiado sus estilos durante siglos.(WUJIANG, 2012)

## **Sanda (combate)**

Este arte marcial tipo full-contact fue desarrollada originalmente por la milicia china en la década de 1960. El sanda emplea golpes, patadas y técnicas para derrumbar al adversario.

## **RAICES HISTÓRICAS**

Según Higuero G., Julio (1999) Aunque el Wushu desde su nacimiento estuvo al servicio de la guerra con una clara orientación militar, desde muy temprano (Dinastía Zhou Occidental (s. XI-711 a. d. C.)) aparecieron gran cantidad de pruebas deportivas como el Jisoli (prueba de fuerza) o el Jiaodi (lucha cuerpo a cuerpo). Así, nos encontramos con un claro precedente del SANDA actual en la Dinastía Tang (618-907). Nos referimos a una prueba de selección de los mejores guerreros, en la que debían combatir sin reglas sobre una plataforma elevada de 3 metros de altura, denominada Da Leitai. Estas pruebas fueron acaparando la atención y acelerando la aceptación del Wushu en el pueblo chino, a lo que también contribuyó el desarrollo paralelo a la orientación militar de la utilización civil del Wushu.

Podemos encontrar los primeros reglamentos del SANDA en la Dinastía Song (960-1279), reglamentos que no han cambiado demasiado desde entonces. Pero como deporte actual podemos fechar su origen en el año 1990, cuando el Wushu, y sus diferentes modalidades, fue incluido como deporte oficial en los XI Juegos Asiáticos. Ese mismo año se funda la Federación Internacional de Wushu (I.W.U.F.), organismo encargado de la difusión y dirección del Wushu, así como de determinar las diferentes modalidades y su reglamentación. Higuero G., Julio (1999)



## **FASE II**

### **MODALIDAD DE ARTE MARCIAL, SANDA “Combate Reglamentado”.**

Las artes marciales que fueron creadas en tiempos contemporáneos basadas en las escuelas antiguas. Como por ejemplo el Judo y el Aikidō que derivan de la síntesis de varios estilos de Koryu jiu-jitsu el primero, y de la influencia del Daito-ryu Aikijujutsu en el segundo. Estas fueron creadas posteriormente a la Restauración Meiji (inicios del siglo XX) con el respaldo y control del Dai Nihon Butokukai. Asimismo hay variantes y estilos desarrollados posteriormente en el siglo 20 como el Nihon Tai-Jitsu japonés; o la defensa personal militar coreana o Hapkido. Es importante notar que tanto el jiu-jitsu como el judo han tenido una gran influencia en la inclusión o reinterpretación de varias técnicas como: las luxaciones articulares, estrangulaciones, y lanzamientos incluidas en los movimientos de los kata o formas de varias artes marciales tradicionales especialmente en el caso de los estilos japoneses de karate Do, ya que varios de los maestros japoneses, del pasado y contemporáneos tuvieron o mantienen contacto con el arte, sea porque fueron entrenados en jiu-jitsu o en Judo.

### **REGLAMENTO SANDA “Reglamento Básico”**



Existen actualmente un gran número de competiciones de SANDA por todo el mundo, cuyo reglamento varía en función de los organizadores de la competición, aunque podemos señalar como reglamento “modelo” el elaborado por la I.W.U.F., cuyos principios básicos son los siguientes: Los combates se llevan a cabo sobre una plataforma (Leitai) de 8 por 8 metros

de superficie y 60 cm de altura. El competidor debe ir ataviado con casco, peto, coquilla, espinilleras, empeines, bucal y guantes unificados de boxeo. El equipo de protecciones es de color rojo para un competidor y negro para su adversario y el color de los calzones de los competidores debe coincidir con el color del equipo de protecciones. Las categorías se dividen por pesos, existiendo 11 categorías diferentes. Los combates son al KO, es decir, se debe golpear a plena potencia, debiendo ganar 2 de 3 asaltos posibles de 2 minutos de duración y 1 de descanso entre asalto y asalto. Las técnicas permitidas incluyen patadas, puñetazos y agarres y proyecciones. Se puede golpear en cualquier zona del cuerpo excluyendo los testículos, cuello, nuca y parte posterior de la cabeza, estando prohibido también el presionar las articulaciones en el sentido contrario a su movimiento. Higuero G., Julio (1999)

Sin embargo, este reglamento hace referencia a encuentros amateurs y, como hemos dicho antes, existen numerosas competiciones, de carácter más profesional, en las que no se utiliza ningún tipo de protecciones (exceptuando el protector bucal y los guantes de boxeo), como el SANDA WANG (Rey del SANDA), cuyas características básicas son similares al reglamento de la I.W.U.F. Pero con peculiaridades como que en lugar de un Leitai (plataforma elevada) se utiliza un ring de boxeo, no se utilizan protecciones, están permitidos los golpes de rodilla, son cinco asaltos en lugar de tres y en la final se enfrentan los campeones de cada peso para proclamar al campeón. La duración de este campeonato es de varios meses y se retransmite por televisión en China, donde ha alcanzado gran popularidad.

## **SITUACIÓN ACTUAL**

Actualmente, el nivel del SANDA en el mundo es muy dispar. China es, sin lugar a dudas, donde encontramos la más alta calidad en este Arte

Marcial/deporte. Todos los competidores están altamente preparados, en cada categoría compiten entre 25 y 30 personas con posibilidades todos ellos de ganar, por lo que las competiciones son muy duras y se extienden a cinco o seis días de duración. Después de China, los competidores de algunos países asiáticos, y países del este como Armenia o Rusia son los mejores, aunque todavía no llegan al nivel técnico de los chinos. El resto de países está todavía muy lejos y el nivel general no es muy bueno. España no es una excepción en esto, pero hay que señalar que aunque su nivel general no es bueno, si podemos encontrar algunas excepciones individuales de personas que han alcanzado un buen nivel y han conseguido muy buenos resultados en competiciones internacionales. Higuero G., Julio (1999)

Uno de los principales motivos de que exista esta disparidad de nivel en el mundo es, precisamente, algo que apuntábamos al principio del artículo. Nos referimos a la problemática de que mucha gente cree estar entrenando SANDA sólo porque realiza patadas, puñetazos y proyecciones, sin caer en la cuenta de que existe un modelo de ejecución estandarizado y muy desarrollado de estas técnicas que es considerado como el “gesto eficaz”, es decir, la mejor manera de realizar o ejecutar todo el glosario técnico del SANDA. Higuero G., Julio (1999)

El SANDA está en un período de promoción mundial, como lo demuestran los últimos encuentros que se han disputado entre peleadores de SANDA de China y peleadores de otras disciplinas. Así podemos destacar los últimos “retos” del SANDA:

- 3 Julio del 2001: SANDA Vs FULL-CONTACT KARATE. (China 3- Japón 1).
- 24 Julio del 2001: SANDA Vs “TAEKWONDO”. (China 3- Korea 1). Posteriormente se comprobó que Korea envió a 4 peleadores de

SANDA en representación del Taekwondo, por lo que no es una justa representación de este Arte Marcial.

- 28 Agosto del 2001: SANDA Vs US KICKBOXING. (China 4- USA 0).
- 8 septiembre del 2001: SANDA Vs MUAYTHAI. (China 4- Thailandia 3).
- 23 Septiembre del 2001: SANDA Vs MUAYTHAI. (China 5- Thailandia 2).

Todos estos encuentros se celebraron sobre un ring, a pleno contacto, sin protecciones (a excepción de guantes de boxeo, bucal y coquilla) y permitiendo a cada arte marcial usar todas sus armas o técnicas. Además, los diferentes países enviaron a peleadores de primer nivel y campeones para representar a su disciplina. Como vemos, queda demostrado el valor del SANDA dentro de los deportes de contacto.  
Higuero G., Julio (1999)

### FASE III

## ENSEÑANZA METODOLÓGICA DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL WUSHU

### BOXEO

#### (SHI ZAN ZI SHI) POSICIÓN DE GUARDIA - PARADA DE COMBATE.-

La parada de combate no depende de las características individuales de cada boxeador por esa razón se adopta una que es universal.

Las piernas se colocan al ancho de los hombros, lo cual es muy importante en la postura del boxeador ya que de esto depende que se desplace más fácilmente en un futuro. Se deben buscar diferentes métodos para la colocación de las piernas, para que queden ubicadas paralelas una con otra y al ancho de los hombros.



Primera Forma de la colocación de la piernas: caminado y sobre los pasos normales realizar una parada de combate y con una sentadilla comprobar si se encuentra aproximadamente al ancho de los hombros, se debe velar que los pies no queden en línea con el otro.

Segunda Forma de colocación de las piernas: juntar el pie derecho con el izquierdo en una línea imaginaria y desplazar el pie trasero hacia atrás y hacia el lado derecho, de forma tal que ambos pies queden paralelos y al ancho de los hombros, lo que se comprueba con una sentadilla, la línea imaginaria debe pasar por entre las piernas.

Tercera Forma de colocación de las piernas: unir ambos pies a la altura de una línea imaginaria y en cuatro tiempos realizar giros de 90 grados sobre el pie trasero, dos sobre la punta dos sobre el talón. La línea imaginaria debe pasar por entre las piernas.

### **Técnica de la parada de combate**

Las piernas irán al ancho de los hombros. La pierna izquierda hacia adelante apoyando todo el pie. La pierna derecha se deja atrás, apoyando la parte anterior del pie, o metatarso, y separado el talón del piso de tres a cinco centímetros.

Los pies deben estar paralelos, el torso ligeramente inclinado hacia la derecha, las piernas ligeramente flexionadas por la rodilla. Los brazos flexionados por la articulación del codo, con ligera flexión de la muñeca hacia la palma de la mano.

El brazo izquierdo se dirige hacia adelante, separado del tronco a la altura del codo de 15 a 20cm y de la barbilla de 30 a 40cm de forma tal que el puño quede delante del codo. El puño izquierdo se flexiona hacia la mano derecha, esta colocación del brazo izquierdo evita que se produzca golpes sobre el pecho.

El brazo derecho estará rozando el tronco, mientras que el codo descansa sobre la articulación coxofemoral, cubriendo la región del hígado, la mano

estará abierta o ligeramente abierta, distante de la barbilla de tres a cinco centímetros. La colocación del brazo y la mano derecha tendrá la función de defendernos de los ataques del contrario.

El tronco se ladea a la derecha. El hombro izquierdo debe estar sobre el derecho como medio de defensa. El pecho quedará hundido y el abdomen contraído.

La cabeza se encontrará levemente inclinada hacia adelante, con la barbilla cerca del esternón y la clavícula izquierda. La vista se dirige por encima de los nudillos de la mano delantera y el peso del cuerpo estará distribuido entre ambas piernas.



## **Desplazamientos.-**

Los desplazamientos son movimientos de piernas que realiza el boxeador para trasladarse dentro del cuadrilátero en todas las direcciones y son muy importantes para la adquisición de la maestría, los desplazamientos también sirven como un mecanismo de defensa, como también son muy importante para perfeccionar la técnica y la táctica.

- **Paso medio:**

**Ataque:** Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna adelantada hacia el frente a una distancia de 15 a 20 cm, mientras que la pierna de atrás mantiene su posición, y eje. De igual manera entrelazamos con el avance de la pierna la mano que esta adelante en dirección del oponente.



**Contraataque:** Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna trasera hacia atrás a una distancia de 15 a 20 cm, mientras que la pierna de adelante mantiene su posición, y eje. De igual manera entrelazamos con el avance de la pierna la mano que esta adelante en dirección del oponente





**Lateral izquierda:** Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna izquierda hacia el lado lateral izquierdo a una distancia de 10cm aproximadamente, mientras que la pierna derecha mantiene su posición, y eje. De igual manera entrelazamos con el avance de la pierna la mano que esta adelante en dirección del oponente



**Lateral derecha:** Desde la parada universal de combate, se procede a desplazar la pierna derecha hacia el lado lateral derecho a una distancia de 10cm aproximadamente, mientras que la pierna derecha mantiene su posición, y eje. De igual manera entrelazamos con el avance de la pierna la mano que esta adelante en dirección del oponente.



**Paso Plano:**

Ataque: desde la posición de guardia o parada de combate universal, se desplaza la pierna delantera trasladando el peso del cuerpo hacia la pierna trasera, en este caso la derecha y en el caso de los zurdos la izquierda, dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia adelante, rozando ligeramente el piso. Luego, con un ligero impulso de la pierna derecha traslado el peso a la pierna delantera.

Contraataque: se inicia el desplazamiento con la pierna trasera, trasladando el peso del cuerpo hacia la pierna delantera, dejando libre la otra pierna para poder moverla hacia atrás, rozando ligeramente el piso. Luego, con un ligero impulso la pierna izquierda traslada el peso hacia la pierna trasera.

Lateral Derecho: se inicia con la pierna derecha, trasladando el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Una vez terminado el movimiento de la pierna derecha, se desplazara la pierna izquierda hacia la derecha, quedando en la posición de guardia siempre con el peso repartido entre las dos piernas.

Lateral izquierdo: se inicia con la pierna izquierda, trasladando el peso del cuerpo ala derecha, una vez terminado el movimiento de la pierna izquierda, se desplazará la pierna derecha hacia la izquierda, quedando en la posición de guardia, siempre con el peso del cuerpo repartido entre las dos piernas.

**Giros**

Los giros con desplazamientos hacia la izquierda o derecha: se denominan tomando como punto de partida el pie delantero en la fase inicial del movimiento y no la dirección hacia la cual se traslada el cuerpo.

Los giros además de desplazamientos, son movimientos ofensivos, se pueden realizar en la preparación de los contraataques. Es recomendable golpear antes después del giro, es decir, el golpe no debe ir simultáneo con el giro.

Giro a la derecha: partiendo de la parada de combate, se traslada el peso del cuerpo hacia la pierna delantera- en este caso la izquierda- y se realiza un giro del cuerpo hacia la izquierda sobre el metatarso. A la vez se recoge el pie delantero hasta adoptar la posición inicial.

Giro a la izquierda: trasladamos el peso del cuerpo hacia la pierna delantera y se realiza un giro del cuerpo a la derecha sobre el metatarso izquierdo. El giro se acompaña del traslado en círculo del pie trasero hacia la izquierda en un ángulo de 90 grados.

Quedará momentáneamente apoyado en el metatarso del pie derecho a la vez que recogerá el pie delantero hasta adoptar la posición inicial.

### **Paso salto o paso péndulo:**

La unión de paso plano hacia adelante y hacia atrás, conforma el paso péndulo. Se hace a mayor velocidad y se imita el péndulo de un reloj, es decir, recorre la misma distancia hacia adelante y hacia atrás.

### **Golpes rectos o directos.-**

Estos golpes ocupan el primer lugar en la enseñanza, facilitando el aprendizaje de las defensas en su gran mayoría y el dominio de los desplazamientos, los golpes rectos son los de mayor importancia y son los más frecuentes en un combate.

### **Golpe recto de izquierda a la cara: (jab)**

El golpe recto de izquierda tiene una gran utilización en el combate gracias a la trayectoria hasta el objetivo, porque la mano se encuentra adelantada, no es un golpe noqueador, pero desestabiliza al contrario.

Partiendo de la parada de combate, el peso del cuerpo se desplaza a la pierna trasera, la pierna delantera se eleva ligeramente y se desplaza hacia adelante, casi rozando el piso, realizando un empuje con la pierna derecha. La fuerza dependerá de la distancia hasta el objetivo. El brazo izquierdo se lanza hasta el objetivo. La pierna izquierda, para detener la del cuerpo, hace contacto con el suelo, al mismo tiempo que la mano alcanza el objetivo. Se recoge la pierna derecha, ambas piernas quedan al ancho de los hombros y el peso del cuerpo queda equilibrado sobre ambas piernas.



### **Golpe recto de derecha a la cara: (cros)**

Es un golpe con mucha efectividad, con el que se pueden lograr buenos resultados derribando a su contrario.

Este golpe tiene que llevar el máximo de fuerza. Es impulsado por la pierna derecha unida a la rotación del tronco. Desempeñan un papel

importante los movimientos de empuje rotatorio de la cadera, el hombro y la pierna trasera. El peso del cuerpo se traslada a la pierna derecha con paso izquierdo hacia delante. Mientras que el puño se lleva al objetivo, la pierna izquierda se eleva ligeramente del suelo y cubre la distancia desde la cual se puede efectuar el golpe sin que el traslado de la pierna izquierda resulte un paso adicional. Cuando el metatarso del pie izquierdo hace contacto con el suelo, se aumenta rápidamente la rotación del tronco con un impulso de la cadera derecha. La velocidad aumentará también con el impulso del hombro derecho y con un movimiento de impulso del hombro derecho y con un movimiento de rotación del puño hacia la izquierda. El peso del cuerpo se traslada a la pierna izquierda ya que se encuentra firme sobre el piso. El brazo izquierdo defiende con la palma de la mano la cabeza y con el codo el tronco dentro de la misma acción la pierna derecha se trae hacia la izquierda, lo que permitirá conservar el equilibrio y volver a la parada de combate.



### **Defensas o bloqueos**

Existe varias formas para defender el ataque de recto de izquierda pero la más utilizada es la parada con la palma de la mano derecha. El aprendizaje de la defensa en el boxeo se inicia con este movimiento. Partiendo de la parada de combate, desplaza la mano a 5cm por delante de la barbilla y encuentra el golpe del contrario.



Defensa más utilizada contra el golpe recto de derecha a la cara, son idénticas al golpe de izquierda. Se parte de la parada de combate, desplaza la mano 5cm por delante de la barbilla y se encuentra el golpe del contrario como también se puede hacerlo con la mano adelantada es decir con la palma de la mano izquierda y se encuentra el golpe evitando su marcación. Como también se puede elevar ambas manos hacia adelante y protege con los antebrazos la cara.



### **Ripostas:**

La riposta es la respuesta inmediata al ataque, sea cual sea el golpe ejecutado del oponente. Se lo conoce también como acción reacción al ataque sea del jab, cross o cualquier golpe asimilado en los entrenamientos.

## FUNDAMENTOS BASICOS DE PATADAS

CIRCULARES.-

### Patada circular media (Middiu Kick):

Partiendo de la parada de combate se procede a levantar la pierna que se encuentra retasada, levantando la rodilla a la altura de la cadera y en dirección frontal es decir hacia el oponente, mientras que el pie izquierdo nos sirve de eje o apoyo, el pie izquierdo gira 90 grados con el metatarso hasta llegar a obtener la estabilidad adecuada para concluir la dirección de la patada a la altura de los dorsales o costillas del oponente. Y con la pierna izquierda sigue el mismo proceso con la diferencia que no hay cambio de guardia sino que se levanta de adelante la pierna.



### **Patada circular alta (High Kick):**

Partiendo de la parada de combate se procede a levantar la pierna que se encuentra retasada, levantando la rodilla a la altura de la cadera y en dirección frontal es decir hacia el oponente, mientras que el pie izquierdo nos sirve de eje o apoyo, el pie izquierdo gira 90 grados con el metatarso hasta llegar a obtener la estabilidad adecuada para concluir la dirección de la patada a la altura de la cabeza del oponente. Y con la pierna izquierda sigue el mismo proceso con la diferencia que no hay cambio de guardia sino que se levanta de adelante la pierna.



### **Patada frontal (fron kick)**

Partiendo de la parada de combate se procede a levantar la pierna que se encuentra retasada, levantando la rodilla en dirección frontal o al pecho, mientras que el pie izquierdo nos sirve de eje o apoyo, el pie izquierdo gira 45 grados con el metatarso hasta llegar a obtener la estabilidad adecuada para concluir la dirección o el empuje de la patada que va en dirección del pecho o el abdomen del oponente. Y con la pierna izquierda sigue el mismo proceso con la diferencia que no hay cambio de guardia sino que se levanta del propio terreno o lugar la pierna delantera.





## DEFENSA O BLOQUEOS DE LA PATADA

### Middiu kick (patada circular media)

Se parte de la posición de guardia, la defensa se la realiza con un movimiento de la articulación del codo en un ángulo de 90 grados hacia abajo con la palma de la mano, y se bloquea el ataque en el empeine de la patada. También existe otras formas pero una que es muy utilizada es la que bloquea hacia el frente desplazándose unos 30cm aproximadamente la mano para evitar que la patada sea marcada.



### **High kick (patada circular alta)**

Se parte de la posición de guardia, la defensa se la realiza con la palma o dorso de la mano haciendo movimientos diagonales en espacios cortos para así evitar su marcación en la cabeza.



### **Fron kick (patada frontal o empuje)**

Se parte de la posición de guardia, la defensa se realiza con un movimiento de 90 grados hacia afuera, la mano va en dependencia de la pierna que ataca



### **Ripostas:**

La riposta es la respuesta inmediata al ataque, sin importar cuál sea el golpe ejecutado del oponente. Se lo conoce también como acción reacción.

## JUDO – CAIDAS

### Atrás:

De la posición decúbito dorsal o supino activo se coloca el atleta con las rodillas semi flexionadas en posición (V) las manos extendidas a una distancia aproximada de 20cm de la cadera y la cabeza ligeramente levantada del piso. Luego como segundo paso es la posición sentado, se incrementará la dificultad a la posición de media cuclillas y de pie, se dejará deslizar o resbalar el cuerpo hacia atrás hasta llegar a la colchoneta, y que la espalda toque el piso, las piernas estarán levantadas en un ángulo de 90 grados las rodillas levemente flexionadas y las palmas de la mano al tatami amortiguarán la caída y se ubicarán a una distancia de unos 20cm de la cadera.



### Lateral

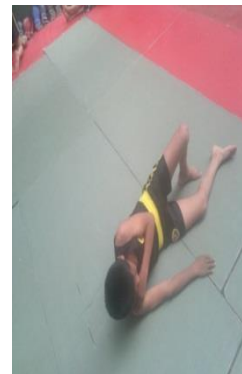
De la posición decúbito lateral activo se coloca el atleta con una rodilla semi-flexionada en el piso y la otra de igual forma pero levantada en forma de una (V), una mano se ubicará en el hombro contrario y buscará marcar al piso no más de una distancia de 20cm aproximadamente, la cabeza estará ligeramente levantada del piso con la mirada en dirección del ombligo. Siguiendo la posición será sentado, tercera posición se media cuclillas y por último de pie. Se deja deslizar o resbalar el cuerpo hasta

llegar al piso hacia un costado sea derecho o izquierdo inmediatamente elevar las dos piernas y dejar caer hasta la posición de inicio.



### De frente:

De la posición de tres puntos rodamos hacia el frente inclinando la cabeza por la parte posterior del hombro y la región axilar del brazo que se encuentra de apoyo en el piso, luego dejamos llevar las piernas por detrás en forma de rol hasta llevar el cuerpo al piso caemos en posición de cúbito lateral activo, con las piernas y los brazos de igual forma que en la caída lateral.



## EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS PARA LAS CAIDAS DE JUDO

### **Roll hacia adelante:**

Párate con los pies juntos, las piernas estiradas y el cuerpo erguido

Flexiona ligeramente las rodillas para producir un desequilibrio e inclínate hacia adelante llevando los brazos estirados hasta que las manos apoyen el suelo, la separación entre las manos deben ser similar al ancho de los hombros.

Da un pequeño saltito con las piernas antes de apoyar tus manos en el suelo, para transferir el peso del cuerpo en el roll, el cuerpo no vuela así que el salto no tiene que ser muy fuerte.

Mete la cabeza entre los brazos y lleva el mentón al pecho. Flexiona las piernas para formar una especie de bolita.

Encorvar la espalda y flexiona las rodillas, haz un poquito de fuerza con los abdominales para mantener una posición de bolita.

Lleva los talones a la cola. Cuando los pies toquen el piso, lleva los brazos e incorpórate estirando las rodillas.

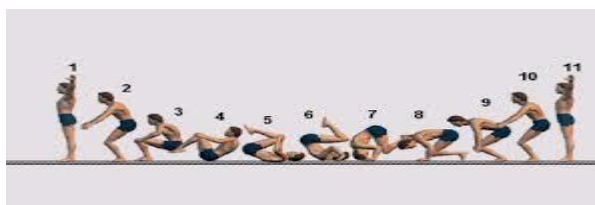


### **Rol hacia atrás:**

Partimos de frente. Bajamos los brazos y lentamente comenzamos a bajar con las piernas extendidas. Las manos se preparan para impactar en el suelo.

Las manos se apoyan y lanzamos las piernas juntas y estiradas hacia atrás. Antes de que las puntas de los pies lleguen a la cabeza, las manos ahora buscarán apoyarse al costado de la cabeza para que al momento del descenso de las piernas, logremos levantar la espalda y evitar así el apoyo de la nuca en el suelo.

Las piernas estiradas, alcanzan el suelo y con un pequeño rechazo por parte de las manos, nos colocamos en la posición inicial.



### **Media luna:**

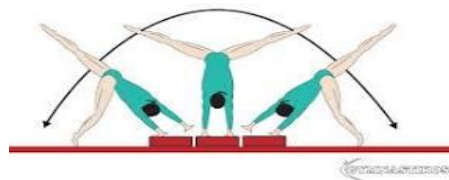
Desde la posición de pie con los brazos arriba y los hombros pegados a las orejas, elevar una pierna para dar un paso largo y profundo.

Antes de que las manos contacten el piso, girar los hombros para producir el cambio de dirección del cuerpo. Poner las manos en el piso una después de la otra. Las manos deben estar en el piso completamente planas, al ancho de los hombros y con los dedos bien separados.

Una vez que se ha puesto la primera mano en el piso, la acción de pateo con la pierna de atrás y el empuje de la pierna de adelante se

hacen simultáneamente para pasar brevemente por una posición invertida lateral con las piernas separadas.

Antes del aterrizaje el cuerpo otro giro. La segunda mano empuja el suelo mientras aterriza el primer pie. Los brazos se levantan hacia arriba. El segundo pie aterriza terminando un paso largo y profundo, este aterrizaje se hace hacia atrás.



### **Rol pescado o con obstáculos:**

Corre adelante y salta con las puntas de tus pies sin doblar demasiado tus rodillas. Brazos, tronco y piernas forman una línea hasta que las manos toquen el suelo codos y rodillas extendidas.

Salta adelante y mantén todo el cuerpo extendido en el momento que estés en el aire hay saltos peces largos y altos. El salto pez largo es cuando dibujas una línea de donde saltas al punto más alto y este es menos de 45 grados. El salto pez alto es cuando una línea del lugar de donde saltas al punto más alto es más que 45 grados.

Cuando tus manos toquen el suelo, tus pies deben estar un poco arriba de la línea de vuelo.

Realiza una rola adelante y luego párate.



## 6.7.-METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

TEMA: Elaboración de un guía metodológica de los fundamentos básicos del Wushu en la modalidad de Sanda implicada en el aprendizaje de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO	Evaluación
Elaborar un guía metodológica de los fundamentos básicos del Wushu en la modalidad de Sanda implicada en el aprendizaje de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua	Metodología de los deportes de combate, fundamentos básicos del wushu. Concepto Técnico de Wushu. Definición Modalidad Sanda Fundamentos Básicos de Wushu.	Aplicar una correcta metodología de enseñanza y aprendizaje de los fundamentos básicos del Wushu implicada en la modalidad Sanda.	Se cuenta con una guía técnica metodológica de los fundamentos básicos del "wushu" como base fundamental hacia la modalidad Sanda que baya acorde en el aprendizaje deportivo de los estudiantes en Federación Deportiva de Tungurahua.	Investigador. Deportistas de F.D.T. Entrenadores y monitores de F.D.T. Metodólogo de F.D.T.	Se realizara durante una planificación de Enseñanza-Aprendizaje elaborado para el cumplimiento de las expectativas de la formación deportiva.	En conjunto con los entrenadores escalafonar lo apreciado.  Test técnicos a los deportistas.

**Cuadro Nº 29 Modelo Operativo**  
Elaborado por: (Jairon Jarrin, 2015)



## Plan de Acción

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	RECURSOS	TIEMPO
Concientización de los resultados de la investigación.	Hasta el 18 de Marzo del 2015 se socializará el 100% de la propuesta en Federación Deportiva de Tungurahua.	Organizar el esquema de concientización. Reunir a los deportista Metodólogo, y Monitores de F.D.T. para la explicación sobre el tema de investigación	Jairon jarrin	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria.	Se realizará de acuerdo al tiempo establecido por la planificación dentro del programa de entrenamiento en F.D.T.
Planificación de la propuesta	Hasta el 18 de Marzo del 2015	Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar a las autoridades de F.D.T.	Jairon jarrin	Equipo de computación Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2014-2015 se ejecutará la propuesta en el 100%	Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.	Jairon jarrin		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitar a los entrenadores y monitores de F.D.T. sobre el programa que se debe manejar en la parte metodológica de los fundamentos básicos del Wushu.	Jairon jarrin		

### Cuadro Nº 30 Plan de Acción

Elaborado por: (Jairon Jarrin, 2015)

## 6.8.-ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASES DE RESPONSABILIDAD
Metodólogo de F.D.T. Entrenadores y Monitores	Entrenadores	Organización del proceso de investigación.
Equipo de trabajo Deportistas de F.D.T	Investigador. Sr. Jairon Jarrin	Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

**Cuadro № 31: Administración de la propuesta**

**Elaborado por:** (Jairon Jarrin, 2015)

### Recursos humanos

RECURSOS HUMANOS	Nº
DEPORTISTAS DE F.D.T.	75
Metodólogo de F.D.T. Msc. Ángel Coba Lic. Jorge Jarrin	2
INVESTIGADOR: Sr. Jairon Jarrin	1
<b>RECURSOS ECONÓMICOS</b> Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador.	

**Cuadro № 32 Recursos humanos**

**Elaborado por:** (Jairon Jarrin, 2015)

## 6.9.-PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	<b>Interesados en la evaluación.</b> Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)
¿Por qué evaluar?	<b>Razones que justifican la evaluación.</b> Conocer el aprendizaje de los fundamentos Básicos del Wushu.
¿Para qué evaluar?	<b>Objetivos del plan de acción.</b> Para mejorar el aprendizaje de los fundamentos básicos del Wushu en la modalidad Sanda
¿Qué evaluar?	<b>Aspectos a ser evaluados.</b> El adecuado aprendizaje adoptado por los deportistas durante las etapas de entrenamiento en clase.
¿Quién evalúa?	<b>Personal encargado de evaluar.</b> Metodólogo de F.D.T.
¿Cuándo evaluar?	<b>En periodos determinados de la propuesta.</b> Al inicio del proceso de una planificación y al final de la tabla de su planificación de entrenamiento
¿Cómo evaluar?	<b>Proceso metodológico.</b> Mediante observación. Test físicos y técnicos
¿Con que evaluar?	<b>Recursos</b> Fichas, registro, cuestionarios

**Cuadro Nº 33: Plan de monitoreo**  
Elaborado por: (Jairon Jarrin, 2015)

## **MATERIALES DE REFERENCIA**

### **1.- BIBLIOGRAFIA**

- ASAMBLEA. (29 Julio 2010). Ley de la Cultura Física Deporte y Recreación. Quito.
- GUERRERO. (2010). Wushu.
- HIGUERO Gallardo Julio. (2001). [www.hispagimnasios.com](http://www.hispagimnasios.com). Obtenido de [www.hispagimnasios.com](http://www.hispagimnasios.com):  
[http://www.hispagimnasios.com/a\\_kungfu/sanda.php](http://www.hispagimnasios.com/a_kungfu/sanda.php)
- Pérez Pérez Jorge Luis;Pérez Orreilly Delvis. (febrero de 2009). [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Obtenido de [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).
- TURELLI. (2008). Wushu.
- UNESCO. (1978). La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- WREN, C. (11 Septiembre 1983). Of monks an martial arts. New York.
- WUJIANG. (2012). Características del Wushu.
- ITIER Roger. “El gran libro del kung fu wushu. Historia y fundamentos, estilos y técnicas” Editorial Vecchi, 350 pag.
- NIETO Marco. “El ABC FRL WUSHU” Manual autodidáctico sobre las artes marciales chinas Editorial A las 2009, pags. 91.

## WEBGRAFIA/ LINK

- [www.artesmarcialesonline.com](http://www.artesmarcialesonline.com). (s.f.). [www.artesmarcialesonline.com](http://www.artesmarcialesonline.com).  
Obtenido de [www.artesmarcialesonline.com](http://www.artesmarcialesonline.com):  
<http://www.artesmarcialesonline.com/scripts/articulos/contenido.asp?id=19>
- [www.ecured.cu](http://www.ecured.cu). (26 de Octubre de 2012). [www.ecured.cu](http://www.ecured.cu). Obtenido de [www.ecured.cu](http://www.ecured.cu):  
[http://www.ecured.cu/index.php/Deportes\\_de\\_Combate](http://www.ecured.cu/index.php/Deportes_de_Combate)
- [www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com). (Febrero de 2009). [www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com).  
Obtenido de [www.efedeportes.com](http://www.efedeportes.com):  
<http://www.efedeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- [www.pac.com.ve](http://www.pac.com.ve). (15 de Julio de 2014). <http://www.pac.com>. Obtenido de <http://www.pac.com>:  
[http://www.pac.com.ve/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11164:tipos-de-deportes-de-combate-olimpicos&catid=57:deportes&Itemid=80](http://www.pac.com.ve/index.php?option=com_content&view=article&id=11164:tipos-de-deportes-de-combate-olimpicos&catid=57:deportes&Itemid=80)

## 2. ANEXOS

### ANEXO 1

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA**

#### ENCUESTA A LOS DEPORTISTAS

Encuesta dirigida a los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

**Objetivo.-** Conocer la opinión de los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua de la Ciudad de Ambato sobre los fundamentos básicos del Wushu y su incidencia en la modalidad de Sanda, de los deportistas de la categoría menores de la federación deportiva de Tungurahua, del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Ponga un **X** a lo que usted crea conveniente.

1. ¿Sabía usted que los deportes como el Judo, lucha, boxeo, taekwondo forman parte de los fundamentos del wushu?

SI.....NO.....

2. ¿Piensa usted que los golpes de puños y patadas forman parte de los fundamentos básicos del wushu?

SI.....NO.....

3. ¿Cree usted que los desplazamientos paso medio en ataque y contraataque lateral izquierdo y derecho son indispensables en los fundamentos básicos del wushu?

SI.....NO.....

4. ¿Cree usted que las artes marciales forman parte de los fundamentos básicos del wushu?

SI.....NO.....

5. ¿Está de acuerdo que las proyecciones y derribes forman parte fundamental del wushu?

SI.....NO.....

6. ¿Sabía que es importante la lateralidad hacia la coordinación de los movimientos como fundamento básico del wushu?

SI.....NO.....

7. ¿Cree usted que el método continuo uniforme, influirá en la asimilación de la técnica, y mejorará la modalidad Sanda?

SI.....NO.....

8. ¿Está usted de acuerdo que la lucha moderna forma parte de la modalidad de Sanda?

SI.....NO.....

9. ¿Sabía usted que wushu es un deporte de combate con su modalidad Sanda, y que es un deporte de contacto?

SI.....NO.....

10. ¿Sabía usted que el boxeo es parte inicial dentro del aprendizaje de la modalidad Sanda?

SI.....NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO N° 2

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA**  
**ENTREVISTA A LOS ENTRENADORES**

Encuesta dirigida a los entrenadores de Federación Deportiva de Tungurahua.

**Objetivo.-** Conocer la opinión de los entrenadores de Federación Deportiva de Tungurahua de la Ciudad de Ambato sobre los fundamentos básicos del Wushu y su incidencia en la modalidad de Sanda, de los deportistas de la categoría menores de la federación deportiva de Tungurahua, del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Ponga un **X** a lo que usted crea conveniente.

1. ¿Sabía usted como entrenador que los deportes como el Judo, lucha, boxeo, taekwondo forman parte de los fundamentos del wushu?

SI.....NO.....

2. ¿Piensa usted como entrenador que los golpes de puños y patadas forman parte de los fundamentos básicos del wushu?

SI.....NO.....



3. ¿Cree usted como entrenador que los desplazamientos paso medio en ataque y contraataque lateral izquierdo y derecho son indispensables en los fundamentos básicos del wushu?

SI.....NO.....

4. ¿Cree usted como entrenador que las artes marciales forman parte de los fundamentos básicos del wushu?

SI.....NO.....

5. ¿Está de acuerdo como entrenador que las proyecciones y derribes forman parte fundamental del wushu?

SI.....NO.....

6. ¿Sabía que es importante la lateralidad hacia la coordinación de los movimientos como fundamento básico del wushu en los deportistas?

SI.....NO.....

7. ¿Cree usted como entrenador que el método continuo uniforme, influirá en la asimilación de la técnica, y mejorará la modalidad Sanda?

SI.....NO.....

8. ¿Está usted como entrenador de acuerdo que la lucha moderna forma parte de la modalidad de Sanda?

SI.....NO.....

9. ¿Sabía usted como entrenador que wushu es un deporte de combate con su modalidad Sanda, y que es un deporte de contacto?

SI.....NO.....

10. ¿Sabía usted como entrenador que el boxeo es parte inicial dentro del aprendizaje de la modalidad Sanda?

SI.....NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 3

### GRAFICOS

#### FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA



La Asociación de wushu fue fundada el 28 de junio del 2001 con sus clubes: Kian, Gurú y León y ha tenido un progreso importante por lo que ha obtenido excelentes resultados a nivel nacional e internacional.

Deportistas destacados en esta disciplina deportiva: Galo Sánchez, Cecilia Cañar, Jessica Llugsa, Darwin Guerrero, Julio García, Josué Martínez, Tannia Teneda.

Jairon Jarrin, cuatro años campeón nacional, campeón bolivariano, medallista sudamericano es el entrenador de Federación Deportiva de Tungurahua y realiza los entrenamientos en el gimnasio del Polideportivo Iván Vallejo de lunes a viernes de 15:00 a 21:00.

**ENTRENAMIENTOS DE WUSHU LLEVADA A CABO POR EL SR.  
JAIRON JARRIN**





## FICHA DE OBSERVACIÓN



FICHA DE OBSERVACIÓN	
WUSHU-MODALIDAD SANDA	
FECHA:	
OBJETIVO:	Conocer las diferentes técnicas de cada uno de los deportistas, durante la práctica y ejecución de la disciplina de wushu en la modalidad Sanda.
NOMBRE:	
EDAD:	
PESO:	TALLA:

TÉNICAS	PUNTAJE				
	1 no adecuado	2 regular	3 bueno	4 sobresale	5 excelente
<b>POSICIÓN</b>					
POSTURA DEL CUERPO					
PARADA DE COMBATE					
<b>TÉNICAS DE DEFENSA Y ATAQUE</b>					
RECORRIDO					
NIVEL					
PARADAS FRONTALES					
PATADAS CIRCULARES					
ANGULACIÓN-CODO-MUÑECA					
<b>MOVIMIENTO DE LA CADERA</b>					
UTILIZACIÓN DE TODOS LOS MOVIMIENTOS					
USO ACORDE CON LA TÉCNICA					
<b>PROYECCIONES</b>					
LATERALIDAD					
EQUILIBRIO					
<b>PATADAS</b>					
EXTENSIÓN COMPLETA EN LA FASE DE GOLPEO					
COLOCACIÓN DEL PIE EN TODO EL RECORRIDO					
RODILLA DEL PIE DE APOYO EXTENDIDA					
COLOCACIÓN DEL TRONCO					
ALINEACIÓN DE LA PATADA CIRCULAR					
ALINEACIÓN DE LA PATADA FRONTAL					

OBSERVACIONES: De acuerdo a lo evaluada de cada uno de los deportistas se deberá ajustar la técnica faltante a mejorar con la finalidad de percibir el mejor estilo de técnicas sobre los fundamentos básicos del wushu en la modalidad Sanda.

**Elaborado por:**(Jairon Jarrin, 2015)

