



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE CUENCA

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Tesis previa a la obtención del título de

Licenciado en Cultura Física

TITULO

“MANUAL ILUSTRADO DE KENDO”

AUTOR:

Cesar Ramiro Samaniego Palacios

DIRECTOR:

Lcdo. Mario Germán Álvarez, Mg.

Cuenca-Ecuador

2015

CERTIFICACIÓN

Yo, Lcdo. Mario Germán Álvarez Álvarez Mg, en calidad de Director del Trabajo de Grado sobre el tema, “**MANUAL ILUSTRADO DE KENDO**”, he revisado y coordinado todo el proceso de estudio, consulta, investigación y elaboración del presente trabajo realizado por el estudiante César Ramiro Samaniego Palacios, por lo que autorizo su legal presentación y defensa.

Atentamente



.....
Lcdo. Mario Germán Álvarez Álvarez Mg.
DIRECTOR

DECLARATORIA

Los conceptos desarrollados, análisis realizados y las conclusiones del presente trabajo son de exclusiva responsabilidad del autor y autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana el uso de la misma con fines académicos.

A handwritten signature in purple ink that reads "CÉSAR SAMANIEGO P.".

César Ramiro Samaniego Palacios

C.I. 0104731328

DEDICATORIA

Dedico este presente trabajo principalmente a mis padres que me han apoyado de manera incondicional en todos los proyectos que me he propuesto y me han guiado a lo largo de mi camino.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, a mi familia y principalmente a mi esposa, ya que ella ha sido un pilar fundamental para el desarrollo de este producto.

A mi director de tesis el Lcdo. Mario Álvarez que siempre estuvo presto con su gran conocimiento cuando necesitada de su guía.

También a mis compañeros de la selección de kendo de Cuenca por el apoyo en cuando se realizó este manual y a mis Sensei el Lcdo. Xavier Varela por enseñarme el camino del kendo y apoyarme y exigirme siempre.

INDICE GENERAL

DECLARATORIA.....	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	2
3. MARCO TEÓRICO	3
CAPITULO I.....	3
EL KENDO.....	3
1.1. BREVE RESEÑA HISTÓRICA	3
1.1.1 Reseña historia del kendo en el Ecuador.....	4
1.2. GENERALIDADES DEL KENDO	5
1.2.1 El concepto del kendo	5
1.3. NORMAS DE COMPORTAMIENTO EN EL KENDO	5
1.4. EQUIPAMIENTO DE KENDO.....	9
1.4.1 Keikogi y hakama.....	9
1.4.2 Armadura (bogu):.....	15
1.5. GRADOS KYU Y DAN	24
CAPITULO II	29
EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS	29
2.1. CLASIFICACIÓN DE LA TÉCNICA EN EL KENDO EN LA ACTUALIDAD.	29
2.1.1 <i>Ashi Sabaki</i>	29
2.1.2 <i>Suburi</i>	31
2.1.3 Posiciones Básicas del <i>Kendo</i>	32
2.1.4 <i>Tsuba Zeriai</i>	34
2.1.5 <i>Shikake-Waza</i>	34
2.1.6 <i>Ojiwaza</i> :	41
2.1.7 <i>Kirikaeshi</i> :	46
2.2. EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN EL KENDO EN LAS DIFERENTES ETAPAS.....	47
2.2.1 Ejercicios para etapa General	50

2.2.2	Ejercicios de resistencia recomendados para la etapa de preparación específica.....	61
2.2.3	Ejercicios para etapa competitiva.....	69
2.3.	TEST DE VALORACIÓN	74
CAPITULO III.....		75
PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE KENDO		75
3.1	GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE UN MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE KENDO....	75
3.1.1	Plan Escrito	75
3.1.2	Plan Gráfico.....	76
3.1.3	Plan de carga	76
3.1.4	Macro ciclo de entrenamiento	76
3.1.5	Tipos de periodización	77
3.1.6	Mesociclo de entrenamiento.....	78
3.1.7	Microciclo de entrenamiento.....	79
3.1.8	Sesión de entrenamiento.....	80
CAPITULO IV.....		82
ESTRUCTURA DE LA ELABORACIÓN DEL MANUAL DE KENDO		82
4.1	PROCEDIMIENTOS.....	82
4.2	RECURSOS	83
4.2.1	Materiales	83
4.2.2	Humanos.....	83
4.2.3	Didácticos.....	83
4.	CONCLUSIONES	84
5.	RECOMENDACIONES	85
6.	BIBLIOGRAFÍA.....	86
7.	ANEXOS.....	88
ANEXO 1		88
EJEMPLO DE PLAN ESCRITO		88
ANEXO 2		95
EJEMPLO DE PLAN GRÁFICO		95
ANEXO 3		96
EJEMPLO DE PLAN DE CARGAS		96
ANEXO 4		98

EJEMPLO DE MACROCICLO	98
ANEXO 5	99
FORMATO DE MESOCICLO	99
ANEXO 6	100
FORMATO DE MICROCICLO	100
EJEMPLO DE PLAN DE CLASE.....	101
ANEXO 8	102
FOTOGRAFÍAS	102

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Seiza	7
Ilustración 2: Mokuso	7
Ilustración 3: Zarei	8
Ilustración 4: Ritsurei	8
Ilustración 5: Keikogi.....	10
Ilustración 6: Doblar Keikogi.....	10
Ilustración 7: Doblar Keikogi.....	11
Ilustración 8: Doblar Keikogi.....	11
Ilustración 9: Doblar Keikogi.....	11
Ilustración 10: Doblar Hakama	12
Ilustración 11: Doblar Hakama	12
Ilustración 12: Doblar Hakama	12
Ilustración 13: Doblar Hakama	13
Ilustración 14: Doblar Hakama	13
Ilustración 15: Doblar Hakama	13
Ilustración 16: Doblar Hakama	14
Ilustración 17: Doblar Hakama	14
Ilustración 18: Tare	15
Ilustración 19: Colocarse el Tare	15
Ilustración 20: Colocarse el Tare	16
Ilustración 21: Do.....	16
Ilustración 22: Colocarse el Do.....	17
Ilustración 23: Colocarse el Do.....	17
Ilustración 24: Colocarse el Tenugui	18
Ilustración 25: Colocarse el Tenugui	18
Ilustración 26: Colocarse el Tenugui	18
Ilustración 27: Colocarse el Tenugui	19

Ilustración 28: Colocarse el Tenugui	19
Ilustración 29: Colocarse el Tenugui	19
Ilustración 30: Colocarse el Tenugui	20
Ilustración 31: Colocarse el Tenugui	20
Ilustración 32: Colocarse el Tenugui	20
Ilustración 33: Colocarse el Tenugui	21
Ilustración 34: Men	21
Ilustración 35: Colocarse el Men	22
Ilustración 36: Colocarse el Men	22
Ilustración 37: Colocarse el Men	22
Ilustración 38: Colocarse el Men	23
Ilustración 39: Kote	23
Ilustración 40: Colocarse los Kote	23
Ilustración 41: Colocarse los Kote	24
Ilustración 42: Uchikomigeiko.....	26
Ilustración 43: Kakarigeiko.....	26
Ilustración 44: Jigeiko	27
Ilustración 45: ShiaiGeiko.....	28
Ilustración 46: Okuri Ashi.....	29
Ilustración 47: Ayumi Ashi	30
Ilustración 48: Hiraki Ashi	30
Ilustración 49: Fumikomi	31
Ilustración 50: Suburi	31
Ilustración 51: Chudan No kamae	32
Ilustración 52: Jodan No kamae	33
Ilustración 53: Guardia Jodan	33
Ilustración 54: Tsuba Zeriai	34
Ilustración 55: MenUchi.....	35
Ilustración 56: Kote Uchi	35
Ilustración 57: Do uchi.....	36
Ilustración 58: Tsuki	36
Ilustración 59: Harai Men	37
Ilustración 60: Kote Men.....	38
Ilustración 61: Men devana Kote	39
Ilustración 62: Hikimen.....	39
Ilustración 63: Hiki Kote.....	40
Ilustración 64: Hiki Do.....	40
Ilustración 65: Kote suriage men	41
Ilustración 66: Men Kaeshi Do	42
Ilustración 67: Kote Kaeshi Men	43
Ilustración 68: Do Uchiotoshi Men.....	44
Ilustración 69: Men Nuki Do	45
Ilustración 70: Kote Nuki Men.....	46
Ilustración 71: Pista de obstáculos	51

Ilustración 72: Pista de obstáculos	51
Ilustración 73: Entrenamiento en colina.....	52
Ilustración 74: Entrenamiento de intervalos.....	53
Ilustración 75: Entrenamiento de intervalos.....	53
Ilustración 76: Entrenamiento de intervalos.....	53
Ilustración 77: Posición inicial de press de pecho.....	54
Ilustración 78: Ejecución de press de pecho	54
Ilustración 79: Posición final de press de pecho	55
Ilustración 80: Posición inicial de Sentadilla	55
Ilustración 81: Posición inicial de Sentadilla	55
Ilustración 82: Ejecución de Sentadilla	55
Ilustración 83: Posición Final de sentadilla.....	56
Ilustración 84: Posición Inicial de peso muerto	56
Ilustración 85: Ejecución de peso Muerto.....	56
Ilustración 86: Posición Final de peso Muerto.....	56
Ilustración 87: Posición inicial de flexión.....	57
Ilustración 88: Ejecución de flexión.....	57
Ilustración 89: Posición final de flexión	57
Ilustración 90: Posición Inicial de Sentadilla con salto.....	58
Ilustración 91: Ejecución de sentadilla con salto	58
Ilustración 92: Ejecución de sentadilla con salto	58
Ilustración 93: Ejecución de sentadilla con salto	58
Ilustración 94: Posición inicial de paso de tijera.....	59
Ilustración 95: Ejecución de pasos de tijera	59
Ilustración 96: Ejecución de paso de tijera.....	59
Ilustración 97: Velocidad de desplazamiento.....	60
Ilustración 98: Velocidad de reacción	60
Ilustración 99: Resistencia Anaeróbica láctica.....	61
Ilustración 100: Resistencia Anaeróbica láctica.....	62
Ilustración 101: Resistencia Anaeróbica láctica.....	62
Ilustración 102: Resistencia Anaeróbica láctica.....	63
Ilustración 103: Fuerza explosiva	64
Ilustración 104: Clean & Jerk.....	65
Ilustración 105: Desplazamiento en matahuari	65
Ilustración 106: Thruster	66
Ilustración 107: Desplazamiento lateral sobre conos	66
Ilustración 108: Velocidad de Desplazamiento.....	67
Ilustración 109: Velocidad de reacción	68
Ilustración 110: Velocidad de desplazamiento.....	69
Ilustración 111: Escuela de combate	70
Ilustración 112: Escuela de combate	71
Ilustración 113: Escuela de combate	72
Ilustración 114: Escuela de combate	72
Ilustración 115: Escuela de combate	73

Ilustración 116: Escuela de combate	73
Ilustración 117: Movimientos de kendo en combate.....	102
Ilustración 118: Movimientos de kendo en combate.....	102
Ilustración 119: Movimientos de kendo en combate.....	103
Ilustración 120: Movimientos de kendo en combate.....	103
Ilustración 121: Movimientos de kendo en combate.....	103
Ilustración 122: Movimientos de kendo en chudan no kamae	104
Ilustración 123: Movimientos de kendo en combate.....	104
Ilustración 124: Movimientos de kendo en combate.....	104

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Graduaciones	24
Cuadro 2: Números en español y japonés	25
Cuadro 3: Método de duración.....	47
Cuadro 4: Método de repeticiones de resistencia	47
Cuadro 5: Rendimiento de la fuerza.....	48
Cuadro 6: Entrenamiento de la fuerza	49
Cuadro 7: Carrera de obstáculos relación trabajo descanso	51
Cuadro 8: Entrenamiento en cerro	52
Cuadro 9: Primera parte del trabajo de intervalos	53
Cuadro 10: Segunda parte del trabajo de intervalos.....	53
Cuadro 11: Relación entre series y repeticiones	54
Cuadro 12: Relación entre series y repeticiones	55
Cuadro 13: Relación entre series y repeticiones	56
Cuadro 14: Relación entre series y repeticiones	57
Cuadro 15: Relación entre series y repeticiones	58
Cuadro 16: Relación entre series y repeticiones	59
Cuadro 17: Test	74
Cuadro 18: Característica General Individual del Grupo	89
Cuadro 19: Pruebas de Control 1	92
Cuadro 20: Pruebas de Control 2	92
Cuadro 21: Pruebas de Control 3	93
Cuadro 22: Pruebas de Control 4	93
Cuadro 23: Pruebas de control 5	94
Cuadro 24: Ejemplo de Plan Gráfico	95
Cuadro 25: Ejemplo de Plan de Cargas.....	97
Cuadro 26: Ejemplo de Macro ciclo	98
Cuadro 27: Ejemplo de Mesociclo	99
Cuadro 28: Ejemplo de Microciclo	100
Cuadro 29: Ejemplo de Plan de Clase	101

1. INTRODUCCIÓN

En el presente producto se elaboró un manual ilustrado de kendo que intenta dar a conocer las generalidades del deporte y promover nuevas modalidades de entrenamiento, con la finalidad de que sea difundido y utilizado por entrenadores, practicantes de kendo y todas aquellas personas que deseen incursionar dentro de esta arte marcial.

Este manual es una guía con bases técnicas, argumentos y ejercicios que pretende masificar este deporte, y mejorar la preparación de los deportistas del país. El contenido tiene gran parte de los componentes esenciales del kendo, ilustrado con fotografías y videos, y comprende desde los puntos básicos del Kendo, como el comportamiento dentro del dojo, la técnica básica más utilizada, hasta los más complejos como una pequeña guía para iniciar la planificación del entrenamiento deportivo que se podría aplicar a este arte marcial.

Para la elaboración del manual se utilizó ejercicios tradicionales de kendo, ejercicios de preparación general en cualidades físicas de fuerza, resistencia y velocidad y se ideó ejercicios combinando la técnica con la preparación con el fin de innovar los entrenamientos.

En el proceso de la elaboración del este producto se determinó que es posible fabricar ejercicios con un fin concreto para el proceso de preparación de los practicantes de kendo, y se recomienda profundizar sobre el tema de la planificación en cuanto es un tema que necesita realizar más investigaciones.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Elaborar un Manual ilustrado de kendo que contenga información sobre ejercicios para el desarrollo de la técnica, las capacidades físicas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Comprender como utilizar los movimientos básicos del kendo para mejorar diferentes capacidades.
- Crear ejercicios para el desarrollo de cualidades físicas y coordinativas.
- Abordar el tema de metodología para la programación del entrenamiento de kendo.
- Utilizar el manual como una guía para procesos de enseñanza y planificaciones del entrenamiento.

3. MARCO TEÓRICO

CAPITULO I

EL KENDO

1.1. BREVE RESEÑA HISTÓRICA

El origen del *Kendo* fue alrededor de unos 650 años A.C., entonces arte de la espada samurái se ha mantenido por años con un perfil tradicional y tiene en su recorrido mucha historia.

La espada japonesa no solo era utilizada para la protección personal o en batallas, sino también orientaba a la contemplación de un espíritu enérgico para quien la empuñe.

Los combates con sables de acero (*katana*) o de madera (*Bokken* o *Bokuto*), producían muchas lesiones graves a sus practicantes, y para ello se ideó para la práctica un sable de bambú por el año 1710, con esto la practica era mucho más segura, pero antes los sables de bambú eran muy rústicos, y fueron perfeccionándose con el paso de los años hasta llegar a la forma que se utiliza actualmente en el kendo moderno.

En el año 1740, los grandes maestros de la espada crearon protectores de cabeza(*men*), tórax (*do*) y unos guantes de cuero muy gruesos (*kote*) basados en la caballería japonesa.

El *Kendo* es el arte marcial japonés del manejo de la espada samurái, sus armaduras tuvieron mucha influencia de china.

Antiguamente la *katana* o sable japonés no tenía la forma curva de las espadas de ahora sino era de manera rectilínea usado más para golpes sencillos.

La forma como son actualmente las espadas japonesas aparecieron en el año 940 D.C. con la forma ligeramente curva y un filo cortante solo a un lado.

1.1.1 Reseña historia del kendo en el Ecuador.

La escuela de kendo en nuestro país inicio en el año 1999, un día 21 de junio, dentro de las instalaciones de colegio japonés en la ciudad Quito. La escuela se formó gracias al maestro *Keiji Kosakai Sensei*, que era sexto dan en ese entonces.

En el mes de octubre del 2000, Ecuador participó como invitado en el segundo Torneo Centroamericano y Caribe, que se efectuó en Maracaibo, Venezuela. En noviembre del mismo año se realizó una exhibición en el coliseo de la Universidad Católica de Quito.

Luego se ha establecido algunos nexos con federaciones de países como Venezuela, Perú, Aruba, México, República dominicana y Brasil, Y así también con la FIK que es la Federación Internacional del Kendo.

En la Fecha del 21 de marzo del 2001 el director *Kosakai Sensei* regresó al Japón al haber terminado su misión en el Ecuador. Desde el 24 de mayo del mismo año el maestro a cargo de la escuela fue *Takano Sensei* el cual culminó sus labores el día 21 de marzo del 2002.

El 11 de enero del 2003 se inaugura el primer *dojo* en la ciudad de Guayaquil, bajo la dirección del *Sensei* Jorge Polo. El 6 de junio del 2003 se crea un nuevo club de kendo en la ciudad de Quito en la Universidad Católica, bajo la dirección de *Sensei* Luis Castillo.

El 18, 19, 20 y 21 de julio del 2003 Ecuador participa en el XI torneo Sudamericano de Kendo, en Sao Paolo, Brasil.

En el año 2010 Ecuador es sede para el primer Campeonato Latinoamericano de *Kendo* en la ciudad de Quito. Y en el año 2012 Ecuador participa en su primer mundial de *Kendo* realizado en la ciudad de Novara, Italia.

1.2. GENERALIDADES DEL KENDO

1.2.1 El concepto del kendo

El concepto de *kendo* es disciplinar el carácter humano a través de la práctica de los principios de la *katana* (sable japonés).

El propósito de practicar *kendo* es:

- Moldear la mente y el cuerpo,
- Cultivar un espíritu vigoroso,
- Y mediante la práctica correcta y rigurosa,
- Esforzándose para mejorar en el arte del kendo.
- Apreciar la cortesía humana y el honor,
- Relacionarse mutuamente con sinceridad,
- Y perseguir siempre el desarrollo de uno mismo.
- Así uno será capaz de:
 - Amar a su país y a la sociedad,
 - Contribuir al desarrollo de la cultura
 - Y promover la paz y la prosperidad entre todas las personas.(Federation A. j., 2003)

1.3. NORMAS DE COMPORTAMIENTO EN EL KENDO

El Dojo: Se denomina al lugar donde se realiza la práctica del kendo. Su origen proviene del budismo el cual significa “Lugar donde se alcanza la iluminación”. Ahora los dojos son escuelas donde se practican artes marciales.

Etiqueta en el Dojo- Reiho: En el Kendo lo más importante está junto al comportamiento adecuado y la etiqueta.

***Dojo-Kun-jukajo* Reglas de comportamiento:**

1. No llegar tarde al *dojo*. Deber llegar con suficiente tiempo para alistarse y calentar.
2. NO Puede pisar dentro del *dojo* con zapatos, quíteselos antes de entrar.
3. Hacer una reverencia (*rei*) cuando entra y cuando sale del *dojo*
4. Si está vestido de manera incorrecta no entre al *dojo*.
5. Siempre debe tener una postura y actitud correctas.
6. Su comportamiento debe ser tranquilo, no debe hacer ruido.
7. La armadura (*bogu*) debe colocarse en posición de *seiza* (de rodillas).
8. No debe ingresar al *dojos* si usted ha ingerido bebidas alcohólicas.
9. Según el pensamiento samurái la espada representa su alma, el *bogu* es su armadura, debe llevarlos de manera correcta.
10. El piso del *dojo* debe estar ordenado y siempre su piso limpio.
11. NO caminar por delante de ningún *kenshi* (practicante de kendo) si es inevitable camine con la cabeza inclinada adelante y la mano derecha al frente suyo.
12. Hacer la reverencia (*rei*) a su compañero al inicio y al final de ejecución de cada ejercicio.
13. No pasar sobre un *shinai* o un *bokuto*, debe rodearlos.
14. El *Sensei* tratarse correctamente y con mucho respeto todo el tiempo.
15. Al finalizar la práctica, el *bogu* debe ser ordenado de manera correcta y en posición de *seiza*, mas no sentado de manera relajada.

***Seiza* (posición en rodillas de manera formal).**

La posición de *seiza* es la manera tradicional de sentarse en Japón, debe estar sobre su rodillas y estas a una distancia de unos 15 o 20 cm, sus pies juntos, podría ser ligeramente cruzados el pulgar derecho sobre el izquierdo, la postura de la espalda erguida y mirada hacia el frente y manteniendo la boca cerrada. Para realizar la manera correcta de *seiza*, debe estando de pie, llevar primero su rodilla izquierda hacia el suelo y luego de eso lo mismo con la derecha, finalmente acerca su cadera hacia los talones, debe ser muy cuidadoso cuando realiza estos movimientos. Al momento de levantarse debe hacerlo de

manera contraria, es decir primero levante el pie derecho y luego el izquierdo sin que las manos toquen el suelo y manténgase en posición firmes todo el tiempo.



Ilustración 1: Seiza

Mokuso (mediación)

En la posición de *seiza* va cerrando lentamente sus ojos y junta sus manos, primero la mano derecha y sobre esta la mano izquierda, ambas quedan con las palmas hacia arriba y con los dedos pulgares tocándose ligeramente. Después respire profundamente, abra su mente y concéntrese solo en kendo.



Ilustración 2: Mokuso

Reverencia de rodillas (*zareai*)

Sin levantar sus caderas y sin mover el cuello, incline su cuerpo hacia el frente y llevando las manos lentamente hacia delante de sus rodillas, coloque las dos manos en el piso con los dedos ligeramente tocándose y después despacio acerca la cabeza hacia la posición de las manos. Puede mantener unos 3 segundos esta posición y luego retorna muy cuidadosamente a la posición inicial.



Ilustración 3: Zarei

Reverencia de pie (*ritsurei*)

Siempre Manteniendo el contacto visual con su oponente o compañero, y sin mover el cuello, incline su torso hacia delante en un ángulo de 15° si es a su oponente y a un ángulo de 30° si es el *shomen* mirando al piso. No deje abanicar sus brazos y manténgalos a un lado de su cuerpo y manteniendo la punta del *shinas* hacia el suelo.



Ilustración 4: Ritsurei

1.4. EQUIPAMIENTO DE KENDO

1.4.1 Keikogi y hakama

El *keikogi* es la chaqueta de kendo al estilo japonés y la *hakama* siendo una prenda de caballería es un pantalón holgado con el fin de no evidenciar la intención de los pies en un combate y tiene 7 pliegues que representan las 7 virtudes que debe tener el samurái que son:

Gi: La actitud justa la verdad.

Yu: Heroísmo.

Jin: El amor para todo el Universo.

Rei: Comportamiento Justo.

Makoto: Sinceridad total.

Melyo: Honor y gloria.

Chugi: La devoción y lealtad.

El *Keikogi* es la primera prenda en ponerse. Se hace un lazo con los *himos* (cintas) internos y luego los *himos* externos entonces, el lado izquierdo del *keikogi* cruza y va por encima del a lado derecho, el *himo* (cinta) queda en el lado derecho atado horizontalmente y tratando de que el cuello del *keikogi* no quede abierto. Después del *keikogise* coloca la *hakama* primero toma la parte de en frente de la *hakama* y se debe introducir el pie izquierdo y luego el derecho, siguiente a eso se coloca la *hakama* a la altura de su cintura y debe quedar centrada, luego toma los largos lazos que tiene y darle una vuelta alrededor de la cintura cruzándolos y llevándolos de nuevo hacia el frente, ahí se realiza un pequeño doble y se lleva nuevamente los lazos hacia atrás y se realiza un lazo con orejas que debe estar dispuesto de manera horizontal. Cuando los lazos pasan por el frente deben estar unos 5 cm, más bajos que la parte frontal de la *hakama*. Después insertar la paleta de plástico que se encuentra en la parte de atrás de la *hakama* en los lazos donde se hizo el nudo y luego se

toma los lazos de la parte de atrás en la placa posterior llamada *koshiitay* se los lleva hacia delante, y se realiza un nudo, este nudo debe abarcar los lazos o *himos* que están en frente de la *hakama*. Ya realizado esto los lazos que sobran van dentro de la parte de atrás de la *hakama*.

Manera de doblar el *keikogi*

1. Extender el *keikogi* en un lugar plano alineando las costuras laterales.



Ilustración 5: Keikogi

2. Toma las costuras del lado derecho del *keikogi*, y los lleva hasta el centro en el lugar donde están las solapas y se realiza un doblés al lado contrario.



Ilustración 6: Doblar Keikogi

3. Se realiza lo mismo del lado izquierdo.



Ilustración 7: Doblar Keikogi

4. Ya cuando estén juntas las costuras de los dos lados se realiza unos dobles pequeños de abajo hacia arriba.



Ilustración 8: Doblar Keikogi

5. Y se realiza el último doblés pequeño hacia arriba para finalizar.



Ilustración 9: Doblar Keikogi

Manera de doblar la *hakama*

1. Ponga la *hakama* con el frente hacia abajo en un lugar plano, que puede ser el piso.



Ilustración 10: Doblar Hakama

2. Fíjese que este bien doblado el pliegue que se encuentra en la parte de atrás de la hakama.



Ilustración 11: Doblar Hakama

3. Luego voltea la *hakama* para que el frente quede hacia arriba.



Ilustración 12: Doblar Hakama

4. Alice los 5 pliegues para que todos estén justos.



Ilustración 13: Doblar Hakama

5. Lleve las partes laterales de la hakama hacia el centro.



Ilustración 14: Doblar Hakama

6. Doblar en 3 partes a lo largo de la *hakama*.



Ilustración 15: Doblar Hakama

7. Doble los *himos* del frente de la *hakama* en 4 partes y después los cruza como una “X” el uno sobre el otro.



Ilustración 16: Doblar Hakama

8. Amarre las cintas de la parte de atrás en cada lado de corresponda.



Ilustración 17: Doblar Hakama

1.4.2 Armadura (bogu):

El kendo consta de una armadura llamada *Bogu*, que está conformada de cuatro partes:

¿Qué es el *Tare*?

Es una especie de protector de la cadera, está hecho de cuero y tela.



Ilustración 18: Tare

Manera colocarse el *tare*

1. Sujetar el *himo* derecho y el *himo* izquierdo de su tare y llevarlos hacia atrás y cruzarlos alrededor de su cintura y luego los lleva al frente manteniendo apretados los *himos*.



Ilustración 19: Colocarse el Tare

2. Amarrar los *himos* en un lazo debajo de la solapa del centro.



Ilustración 20: Colocarse el Tare

¿Qué es el *Do*?

Es un protector del torso por lo general hecho de bambú y cuero y en algunos casos está hecho de otros materiales como plástico.



Ilustración 21: Do

Manera de colocarse el *Do*

1. Siempre en *seiza*, coloque el do en sus muslos, luego tomar el *do-himo* superior del lado derecho y lo cruza por la espalda y los lleva a los ojales de cuero (*chichigawa*)

de el lado contrario y luego el do-*himo* del lado izquierdo los emparejas con ojales de cuero (*chichigawa*) del lado derecho como lo hicimos anteriormente.



Ilustración 22: Colocarse el Do

2. Los *do-himos* de la parte inferior se juntan y se hace un lazo con ellos.



Ilustración 23: Colocarse el Do

¿Qué es el *Tenugüi*?

En una pañoleta para colocarse el men, evita también que el sudor vaya a los ojos.

Maneras de colocarse el *Tenugüi*

Opción A:

1. Tomar al *Tenugüi* de las puntas.



Ilustración 24: Colocarse el Tenugui

2. Ponga el *Tenugüi* en su frente y llévelo hacia atrás hasta que el borde llegue a su frente.



Ilustración 25: Colocarse el Tenugui

3. Lleve el lado derecho del *tenugüi* hacia el lado izquierdo y lo asegura con este lado.



Ilustración 26: Colocarse el Tenugui

4. Después lleva el lado izquierdo hacia el derecho y lo asegura a ese lado.



Ilustración 27: Colocarse el Tenugui

5. Lleva hacia arriba de la cabeza la solapa que está al frente de su rostro.



Ilustración 28: Colocarse el Tenugui

Opción B:

1. Sujetar ambas puntas del *tenugui*, muerda el borde de la mitad y llévelo hacia atrás de su cabeza.



Ilustración 29: Colocarse el Tenugui

2. Primero envuélvalo alrededor de su cabeza, primero el lado izquierdo hacia la derecha y viceversa.



Ilustración 30: Colocarse el Tenugui

3. Cambie las manos del lado del pañuelo y ate las puntas en la frente.



Ilustración 31: Colocarse el Tenugui

4. Levante la parte del frente y métalo por debajo.



Ilustración 32: Colocarse el Tenugui

5. Hálolo por ambos lados y hacia abajo fijándose que sus orejas queden cubiertas.



Ilustración 33: Colocarse el Tenugui

¿Qué es el Men?

Protector de cabeza, hombros y garganta, hecho de cuero y el *men* gane tiene unas barras de protección que pueden ser 13 para los adultos y 14 o 15 para los más jóvenes, puede estar hecho de hierro, acero inoxidable titanio.



Ilustración 34: Men

Manera de colocarse el *men*

1. Cruza los cordeles (*men-himo*) de cada lado por detrás del *men* y luego lleva hacia la parte superior del *men* y los pasas por dentro del espacio de la reja de encima y los lleva nuevamente hacia atrás.

2. Recoja los *men himos* en sus manos y separe los lados del *men*.



Ilustración 35: Colocarse el Men

3. Primero se coloca y asegura la parte de la quijada en el *men* y luego insertar la cara, para tener una visión clara entre la 6ta y 7ma reja contando desde arriba.

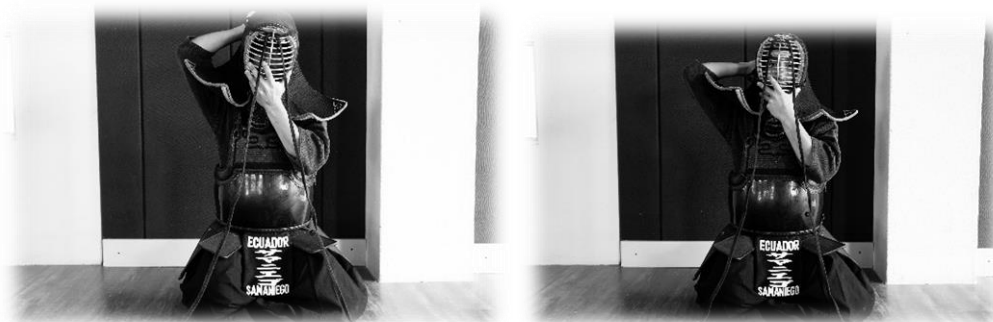


Ilustración 36: Colocarse el Men

4. Para amarrar el *men* se tira los *men himo* hacia atrás logrando una tensión y realiza un lazo en la parte de atrás de la cabeza y fijándose que los cordeles estén parejos. Recordando que el largo de los *men himos* debe ser igual.



Ilustración 37: Colocarse el Men

5. Finalmente se separa un poco las partes laterales del *men* para aliviar la presión en las orejas.



Ilustración 38: Colocarse el Men

¿Que son los *Kote*?

Son dos guantes de cuero y tela teñida de índigo, son gruesos.



Ilustración 39: Kote

Manera de colocarse los *kote*

1. Primero se coloca el *Kote* izquierdo



Ilustración 40: Colocarse los Kote

2. Luego se coloca el *Kote* derecho.



Ilustración 41: Colocarse los Kote

1.5. GRADOS KYU Y DAN

En el kendo difiere de otras artes marciales ya que no existes un distintivo para cada uno de los rangos así como es los cinturones de distintos colores, etc.

En el kendo el rango se distingue en el momento cuando se desarrolla el combate con un adversario según su nivel técnico, y los rangos se denominan en el siguiente orden:

RokuKyu	6° kyu	NiDan	2° Dan
Gokyu	5° Kyu	SanDan	3° Dan
Yonkyu	4° kyu	YonDan	4° Dan
san kyu	3° kyu	GoDan	5° Dan
Ni kyu	2° kyu	RokuDan	6° Dan
ichiKyu	1° kyu	NanaDan	7° Dan
ShoDan	1° Dan	HachiDan	8° Dan

Cuadro 1: Graduaciones

Números en japonés

En el kendo ya que es un deporte que nace en Japón, es de gran importancia que los estudiantes de esta arte marcial conozcan los números en japonés así también como algunas palabras que son utilizadas para las voces de mando, etc. A continuación tenemos un cuadro con la pronunciación de los números en japonés.

Números en español	Números en Japonés	Números en español	Números en Japonés
Uno	Ichi	Ocho	Hachi
Dos	Ni	Nueve	Kyuu, kuu
Tres	San	Diez	Juu
Cuatro	Yon, shi	Veinte	Nijuu
Cinco	Go	Treinta	Sanjuu
Seis	Roku	Cuarenta	Yonjuu
Siete	Nana, sichi	Cincuenta	Gojuu

Cuadro 2: Números en español y japonés

Los combates en kendo

Existen varios tipos de combates en el kendo entre ellos los más importantes son *Uchikomigeiko*, *Karakigeiko*, *Jigeiko* y finalmente *Shiaigeiko* que es el combate competitivo.

El *Uchikomigeiko* se realiza entre dos personas uno como receptor (*Motodachi*) y el que ataca (*Kakarite*). El *Kakarite* realiza una serie de ataques consecutivos de manera amplia y muy técnica, según como le vaya dirigiendo el *motodachi*.



Ilustración 42: Uchikomigeiko

En el caso de el *Kakarigeiko* ya es un combate de preparación el *Kakarite* realiza una serie de ataques continuos los más rápido posible sin necesidad de que *motodachi* lo dirija, en este combate prevalece la velocidad entre ataques que la técnica.



Ilustración 43: Kakarigeiko

El *Jigeiko* es un combate en el cual el enfoque es innovar y probar nuevas técnicas que son reciente mente adquiridas buscando la calidad de ejecución en cada ataque, tratando de no fallar, es un combate menos intenso que el *kakarigeiko*.



Ilustración 44: Jigeiko

Y finalmente a los combates competitivos en kendo se les da el nombre de *shiai* y consiste en el enfrentamiento de dos oponentes que llevan en la espalda una cinta rija y otro con una cinta blanca y se realiza en un cuadrado llamado *shiai-jo* que tiene una dimensión entre 9 y 11 metros cada lado.

En competencias existen tres jueces uno principal llamado *shushin* y otros dos secundarios llamados *fukushin*, estos tienen la labor de otorgar un punto válido que se denomina *yukodatotsu*.

Cada juez tiene dos banderolas una roja y una blanca igual al color de los competidores y se levanta dichas banderolas en el caso de que exista *yukodatotsu*.

Para otorgar a un competidor un punto válido es necesario que por lo menos dos de los tres jueces coincidan en levantar la banderola del mismo color.

El combate es decretado por tres puntos, el primer competidor que realice 2 puntos gana, el tiempo límite del encuentro es de cinco minutos y puede ser de tres minutos si es una competencia local.

Si no existe un ganador en el tiempo del encuentro se concede un tiempo extra que se denomina *enchou* que es ilimitado y finaliza cuando alguno de los oponentes hace *yukodatotsu* (punto valido).

Yukodatotsu se denomina un golpe o estocada con la parte correcta del *shinai* llamada *datotsubu* en la parte correcta de la armadura *datotsubui* el golpe debe tener gran espíritu que es transmitido mediante el grito y mente alerta contra el contragolpe del otro esto se llama *zanshin*.(Federation & federation, 2000)



Ilustración 45: ShiaiGeiko

CAPITULO II

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS

2.1. CLASIFICACIÓN DE LA TÉCNICA EN EL KENDO EN LA ACTUALIDAD.

2.1.1 *Ashi Sabaki*

En la traducción de trabajo de pies en japonés y abarca diferentes tipos de desplazamiento. Entre los más básicos están:

Okuri Ashi

Es el desplazamiento básico del kendo, se emplea para ataque y defensa con movimientos rápidos, parte de la posición de *chudan no Kamae* que comprende el pie derecho adelante y el izquierdo atrás, y avanza primero el pie derecho y luego el pie izquierdo regresando a la posición básica. Si el movimiento es hacia atrás va primero el pie izquierdo y luego el pie derecho en la misma posición de *chudan*.(Aranami Madrid , 2012)



Ilustración 46: *Okuri Ashi*

Ayumi Ashi

En este desplazamiento es mucho más natural que el anterior ya que el pie izquierdo si rebaza al pie derecho, se puede utilizar cuando recorremos una larga distancia en un corto tiempo. (Aranami Madrid , 2012)



Ilustración 47: Ayumi Ashi

Hiraki Ashi

Este tipo del desplazamiento es más común en los calentamientos pero regularmente no está presente en las técnicas de kendo básico. Esta función es para esquivar el ataque de un oponente. El pie derecho se encuentra más adelantado es el que se mueve primero se pone adelante formando un ángulo de 90° con el pie izquierdo y el pie izquierdo sigue el movimiento y se coloca en paralelo en posición de *chudan* es decir un poco retrasado. Luego se mueve primero el pie izquierdo colocándose en un ángulo de 90° en relación al pie derecho y el pie derecho después sigue el movimiento se pone en paralelo un poco retrasado en referencia de pie izquierdo. (Aranami Madrid , 2012)

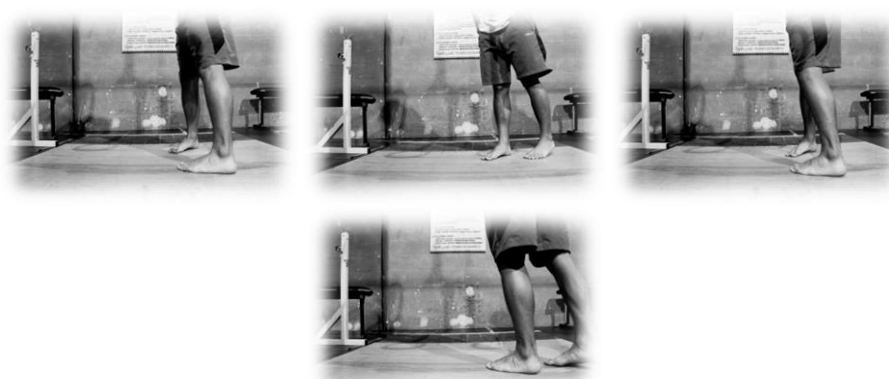


Ilustración 48: Hiraki Ashi

Fumikomi:

Es un desplazamiento cuando se ataca que se da un golpe con el pie derecho en el suelo y seguido se recoge el pie izquierdo de manera inmediata para acercarse nuevamente a la posición de *chudan no kamae*. (Vázquez)



Ilustración 49: Fumikomi

2.1.2 Suburi

Se conoce como *suburi* a los ejercicios básicos de cortar, realizados por los *kenshis* como parte del entrenamiento básico, se los puede realizar con armadura o sin armadura, el ejercicio puede realizarse de manera individual o en grupos. El *suburi* se utiliza para el desarrollo de la técnica, velocidad, resistencia y concentración y respiración de manera correcta. Un grito conocido como *kiai* se realiza al final de cada ataque.



Ilustración 50: Suburi

2.1.3 Posiciones Básicas del Kendo

En el kendo la posición de *kamae* se refiere a la posición física y mental del practicante existes 5 posiciones básicas *Chudan no kamae*, *Jodan no kamae*, *Wakikamae* *gedan no kamae*, *hasso no kamae*. La cuales vamos a referirnos a las 2 primeras ya que son la más utilizadas en cuanto al kendo en la actualidad. (Euskadi, 2009)

Chudan no kamae

Es la guardia media es la más utilizada no es ni demasiado ofensiva ni demasiado defensiva representa el agua por la facilidad que tiene de adaptarse ataque o movimientos del oponente. En esta posición la espada permanece en el centro del cuerpo, la mano izquierda está a la altura del ombligo y la derecha sujeta la espada a un puño de distancia de la mano izquierda. La punta de la espada esta en dirección de la garganta del oponente.(Euskadi, 2009)



Ilustración 51: Chudan No kamae

Jodan No kamae

Es la guardia de fuego, es muy agresiva y el que la utiliza concentra toda su energía en el ataque y no se preocupa de la defensa. En esta guardia el *kendoka* se encuentra con el *do* y el *tsuki* descubiertos.(Euskadi, 2009)



Ilustración 52: Jodan No kamae



Ilustración 53: Guardia Jodan

2.1.4 *Tsuba Zeriai*

Es el nombre dado a esta posición en la cual los oponentes están muy cerca con el *shinai* empujando el uno en contra del otro buscando un espacio para atacar.



Ilustración 54: *Tsuba Zeriai*

2.1.5 *Shikake-Waza*

Las técnicas de ataque del kendo están enfocadas en 3 partes del cuerpo, en corte en la cabeza que es *MEN*, en la muñeca que se llama *KOTE*, y en el centro del cuerpo por lado izquierdo y derecho que se llama *DO* y la única estocada directa al cuello que se llama *TSUKI*. Estas áreas están protegidas con armaduras pero en la época de los Samurái en los que los enfrentamientos eran con *katanas* auténticas eran muy vulnerables. Algunos términos tienen igual nombre de la armadura.

Ippon Uchi no waza:

Ataque al *men*: Llamado *Shoumen uchi* es un ataque a la cabeza.



Ilustración 55: MenUchi

Ataque al *Kote*: *Kote Uchi* este ataque es conocido como corte a la muñeca. Lo cual el *shinai* hace contacto entre la muñeca y el codo.

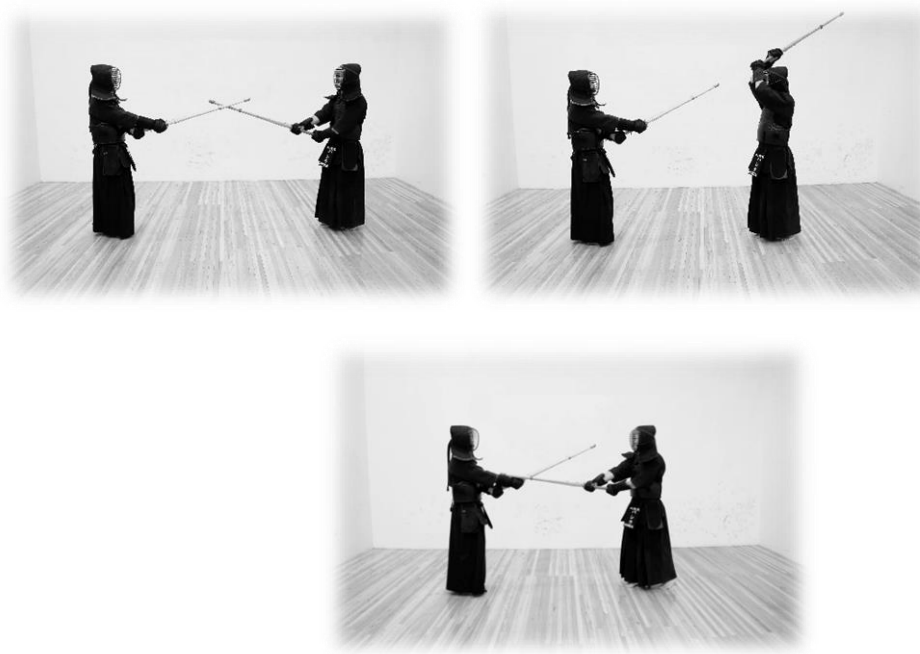


Ilustración 56: Kote Uchi

Ataque al Do: *Do uchi* es un ataque en la parte del cuerpo entre las costillas y el hueso de la cadera.



Ilustración 57: Do uchi

Ataque al Tsuki: Es una estocada a la garanta del oponente que viene desde el impulso de la cadera hacia delante.

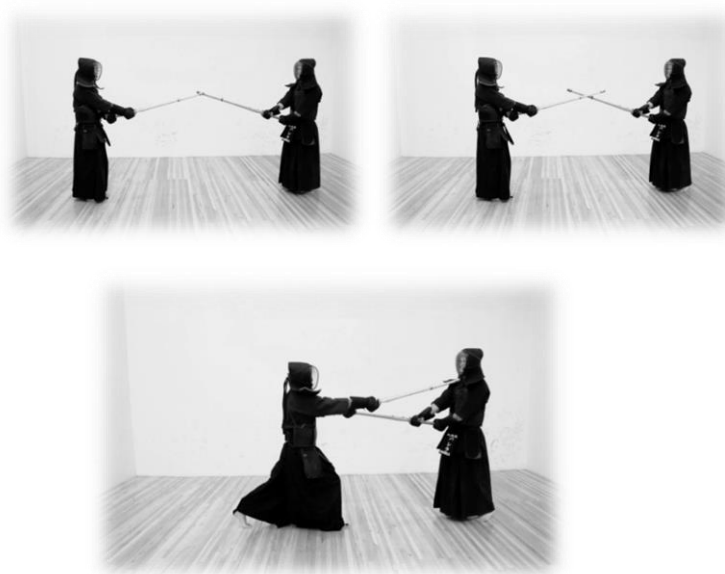


Ilustración 58: Tsuki

Harai –Waza: Cuando el oponente ofrece de manera amable ofrece una apertura al ataque, se puede simplemente seguir adelante con uno de los ataques básicos.

Harai Men: Adelantando el pie derecho, golpe de manera diagonal el *shinai* del oponente hacia arriba a la izquierda o la derecha y si logras abrir el centro puedes atacar al *men*.

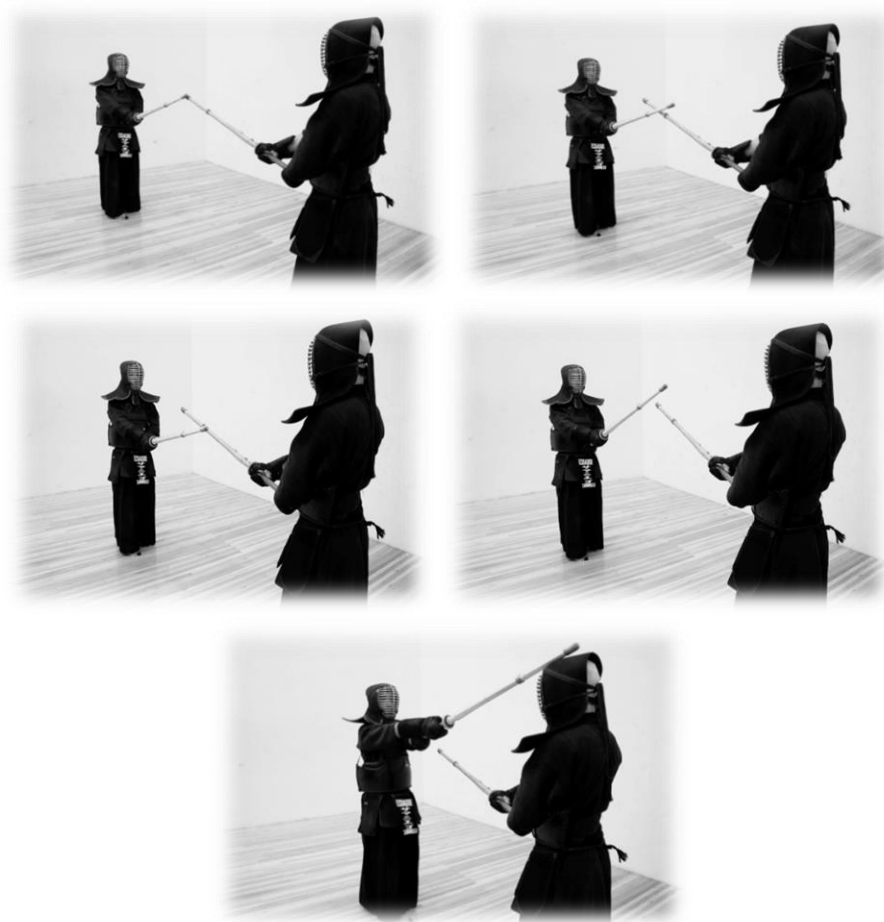


Ilustración 59: Harai Men

Ni-San-dan-no-waza: En estas técnicas estas utilizadas para promover oportunidades para ataques, es decir primero ataque una parte del cuerpo del oponente y seguido usar sus reacciones para atacar.

Kote-Men: Los oponentes están en *chudan no kamae*, esperando la oportunidad para moverse, uno ataca el *kote* derecho del oponente, el da un paso hacia atrás y baja su mano para proteger su *kote* y de inmediato el mismo oponente que ataco primero ejecuta un *men*.



Ilustración 60: Kote Men

Debana waza: Estos ataques son rápidos en el momento en el que el oponente se acerca a punto de atacar, este instante provee una oportunidad excelente para atacar porque es muy probable que el oponente este concentrado en la técnica que va a ejecutar.

Men Debana Kote: Los oponentes en *chudan no kamae*, cuando uno de los oponentes está a punto de ejecutar un ataque a *men*, el otro oponente aprovecha cuando sube su mano y hace un ataque hacia el *kote* derecho siempre dando un paso adelante.

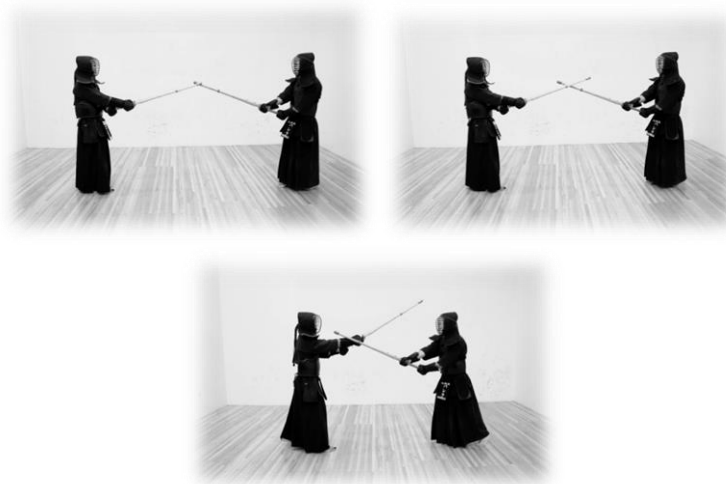


Ilustración 61: Men devana Kote

Hikiwaza: Cuando los oponentes están en *Tsuba zeriai*, o cuando se ha encontrado un momento expuesto, se hace un paso hacia atrás rápidamente y después se hace un ataque.

Hikimen: Utilizando *okuriashi*, o *hirakiashi* hacia atrás ejecute un ataque al *men*.

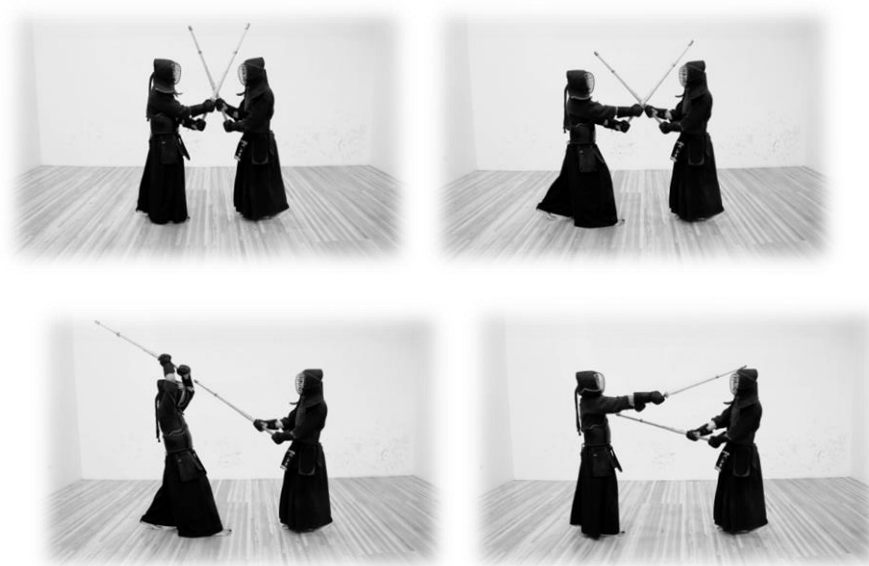


Ilustración 62: Hikimen

Hiki Kote: Utilizando *hirakiashi* para hacer un paso amplio diagonal para atrás ejecute un ataque al cote derecho del oponente.



Ilustración 63: Hiki Kote

Hiki do: Utilizando *okuriashi* o *hirakiashi* has un paso has un paso recto hacia atrás o diagonal y ejecutar un ataque al do derecho del oponente.



Ilustración 64: Hiki Do

2.1.6 Ojiwaza:

Suriage Waza: Las técnicas de *Suriage waza* demanda un grado alto de precisión, ya que se requiere que se utilice un *suriage* atacando con el lado derecho o izquierdo de tu *shinai* contra el *shinai* del oponente que ejecuto el ataque, en estos ataques tienen que dirigir tus movimientos a las dirección del *shinai* del oponente y a la falta de estabilidad de su postura.

Kote Suriage Men: Iniciando los oponentes en *chudan no kamae*, uno de ellos intenta atacar al *kote* derecho, el otro oponente utilizando el movimiento *hirakiashi* se toma un paso para la izquierda diagonal hacia atrás, cuando el ataque se acerca al *kote*, el oponente responde con un movimiento deslizando el *shinai* del atacante hacia arriba y hacia la derecha, al mismo tiempo se ejecuta un ataque al *men*.

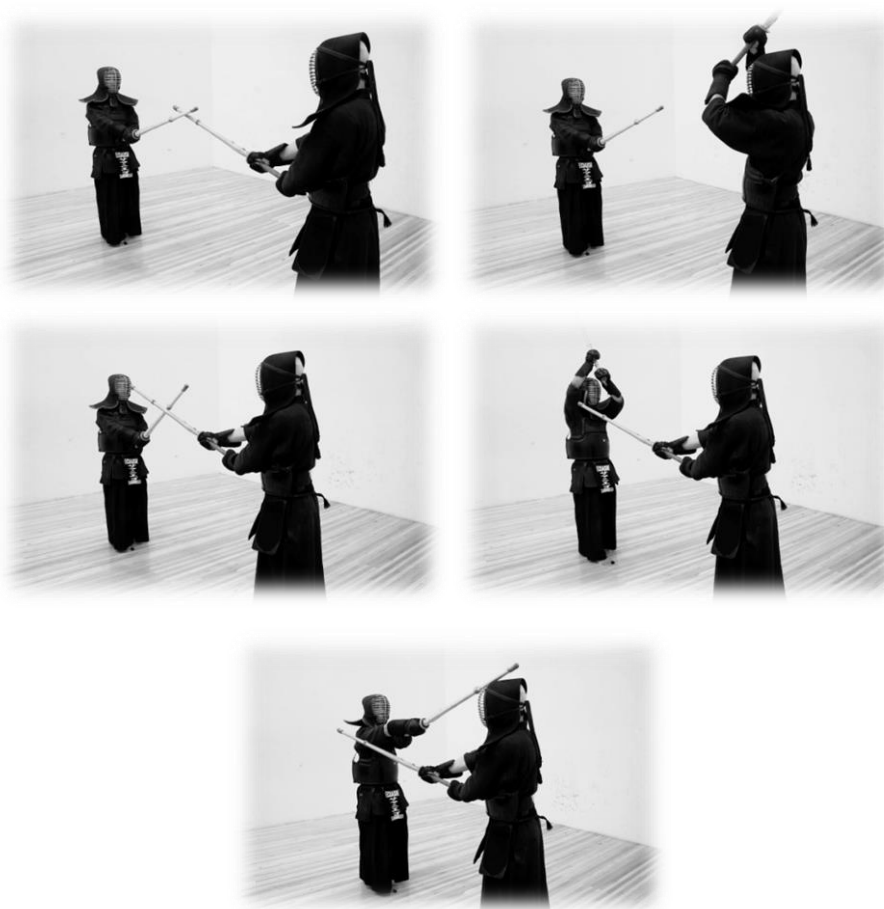


Ilustración 65: Kote suriage men

Kaeshi Waza: En estas técnicas uno de los oponentes intenta dar seguridad a su contrario de que puede efectuar un ataque, cuando realiza el ataque el oponente que insisto el ataque bloquea la dirección del ataque y seguido ataca a la dirección contraria. En otras palabras cuando el oponente intente atacar se bloquea el ataque y de inmediato se intenta atacar del lado opuesto de su *shinai* usando la fuerza del ataque de su oponente.

Men Kaeshi do: Dos oponentes se encuentran en *chudan no kamae* y uno de ellos intenta atacar al *men*. El otro oponente en respuestas dirige su pie derecho de manera diagonal hacia delante, y utilizando el lado izquierdo del *shinai* bloquea el *shinai* del oponente con un movimiento como deslizar hacia arriba, cuando el oponente que está atacando utiliza fuerza adicional, el otro acerca el pie izquierdo hacia el derecho de manera diagonal, y girando la cadera un poco hacia afuera se reacciona con un contragolpe al do derecho del oponente.

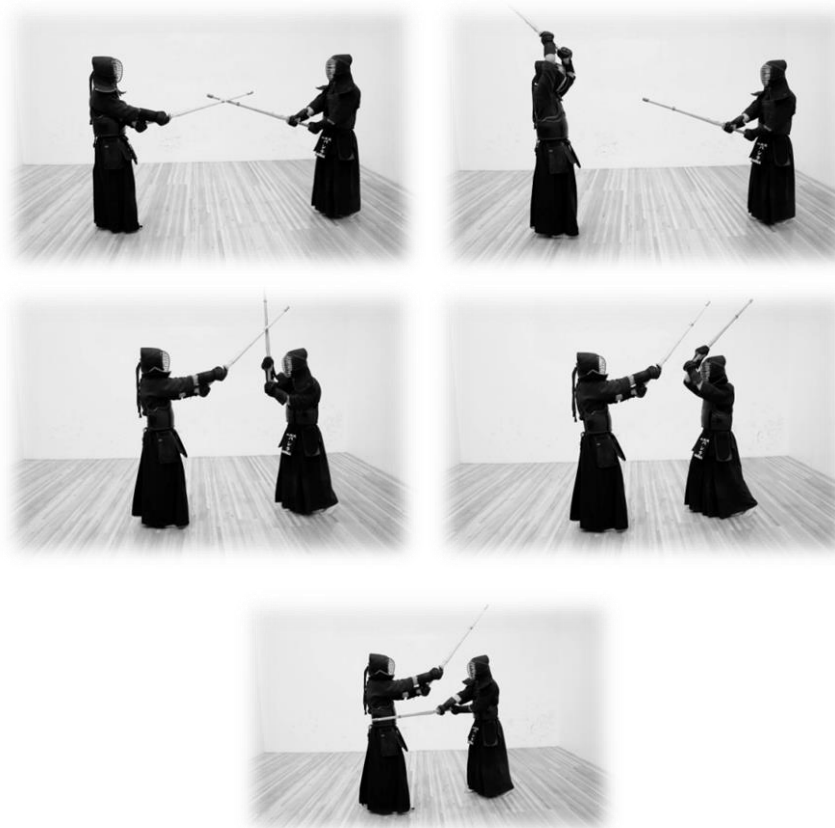


Ilustración 66: Men Kaeshi Do

Kote kaeshi Men: Con los oponentes enfrentados en *chudan no Kamae* y uno de los oponentes intentan un ataque al *kote* derecho, el contrario mueve su pie izquierdo hacia la izquierda bajando la punta del *shinai*, bloquea el *shinai* del oponente utilizando el lado izquierdo del *shinai* y seguido ataca al *men* del oponente al lado opuesto de su *shinai*.

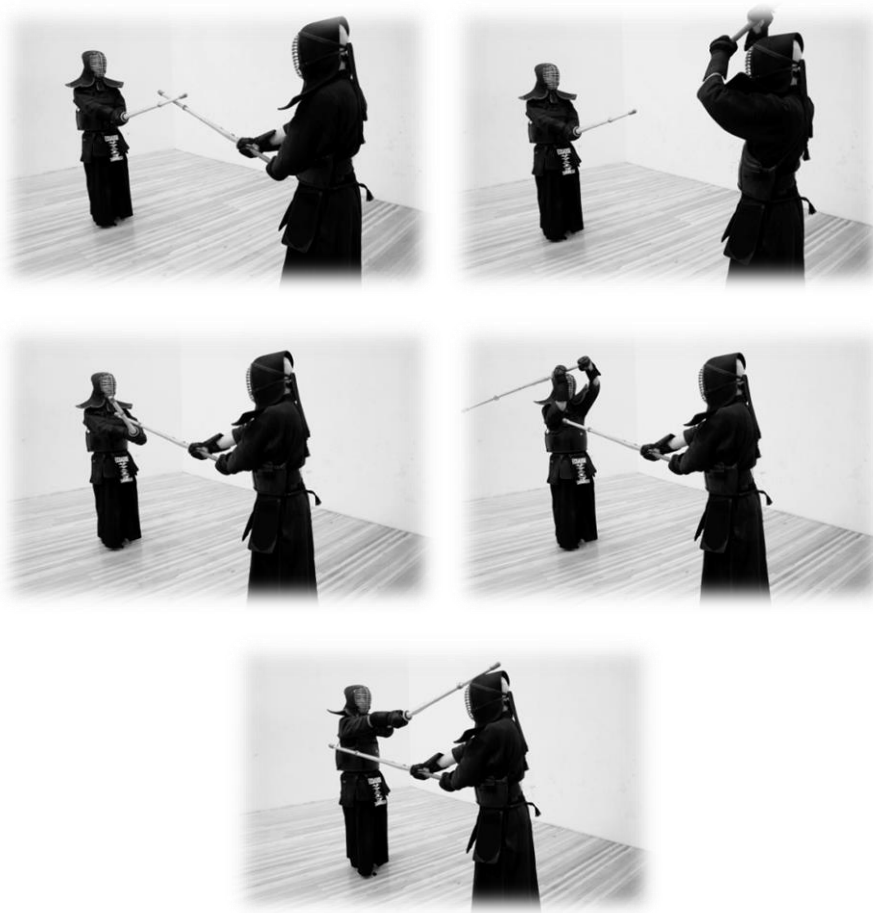


Ilustración 67: Kote Kaeshi Men

Uchiotoshi waza: Cuando el oponente intenta atacar, con estas técnicas se puede atacar hacia abajo para romper su equilibrio y encadenar un ataque de contragolpe.

Do uchiotoshi men: Uno de los oponentes intenta atacar el do derecho y el contrario en respuesta utilizando *hirakiashi*, gira el cuerpo un poco a la izquierda, seguido ataca el *shinai* del oponente hacia abajo a la derecha y seguido ejecuta un ataque a su *men*.

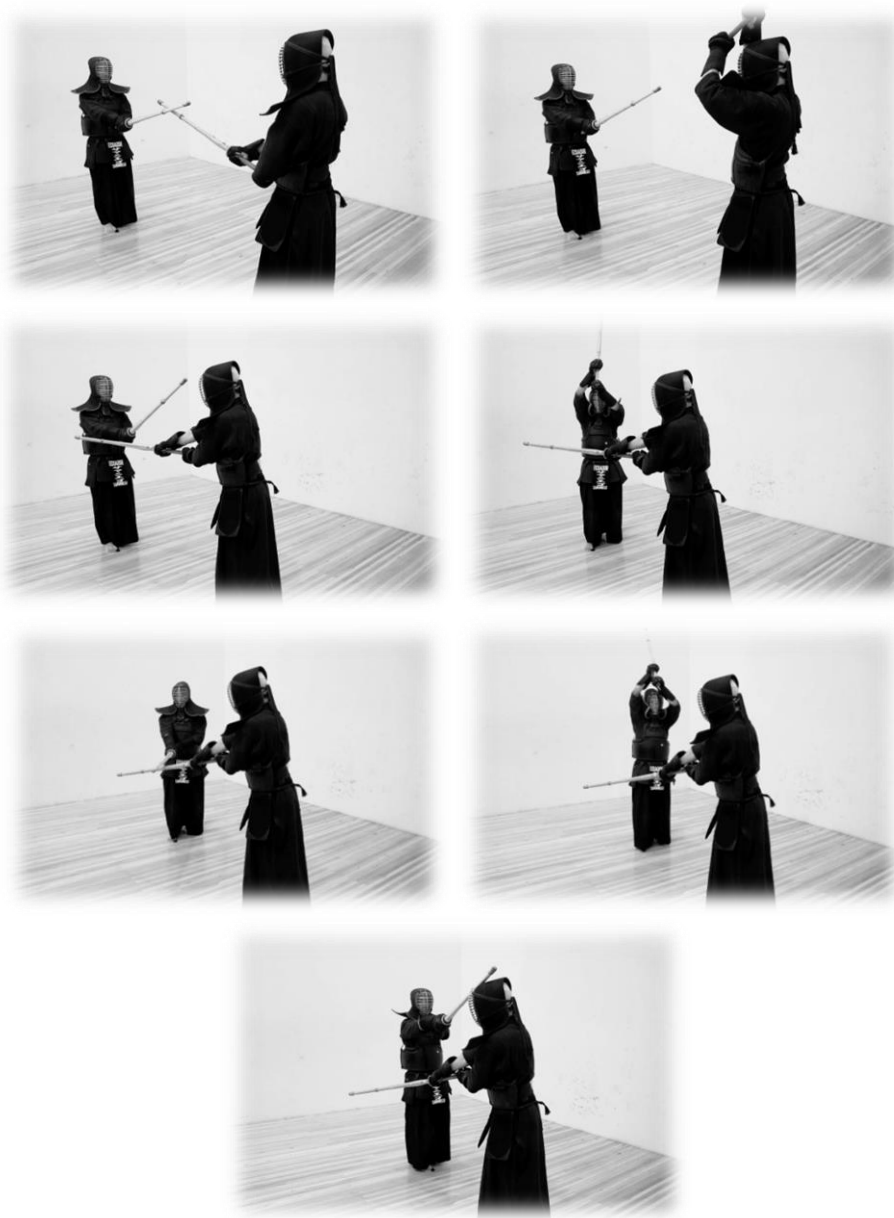


Ilustración 68: Do Uchiotoshi Men

Nuki Waza: Cuando el oponente ha avanzado para un ataque se puede utilizar *nuki waza* de manera muy efectiva, simplemente esquiva el ataque del oponente y seguido realiza un ataque, este esquivar puede consistir en girar en una dirección o dar un paso para atrás.

Men Nuki Do: En *chudan no kamae* los oponentes, y uno de ellos está a punto de atacar al *men* del contrario, cuando el oponente realiza el ataque el contrario mueve su *shinai* hacia la izquierda y un poco hacia abajo y desplazándose hacia diagonal hacia la derecha, hace que el ataque de *men* falle y realiza un ataque al *do* derecho.

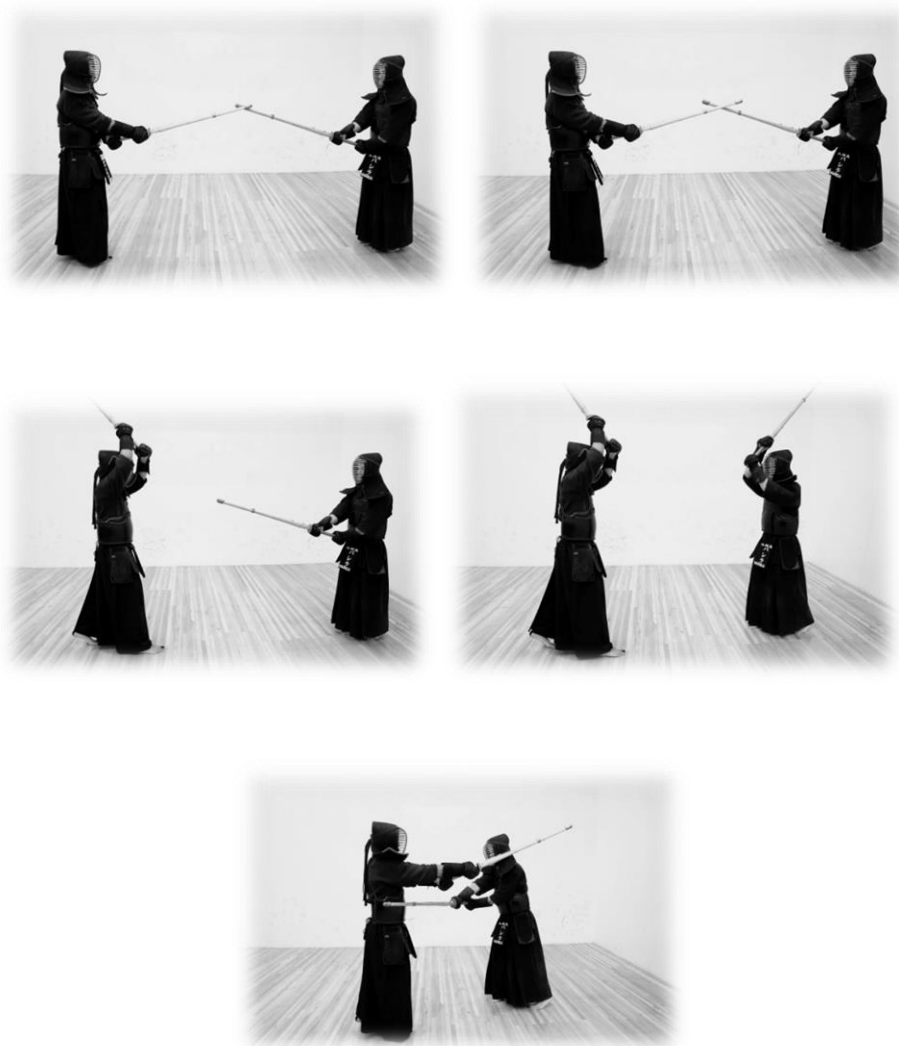


Ilustración 69: Men Nuki Do

Kote Nuki men: Estando dos oponentes en *chudan no kamae*, uno de los adversarios ataca al *kote* derecho del oponente, como respuesta el contrario toma un paso hacia atrás y al mismo tiempo balancea el *shinai* sobre la cabeza, eso hará que el ataque falle y de

inmediato el contrario da un paso hacia delante con el pie derecho y ejecuta un ataque al *men*.

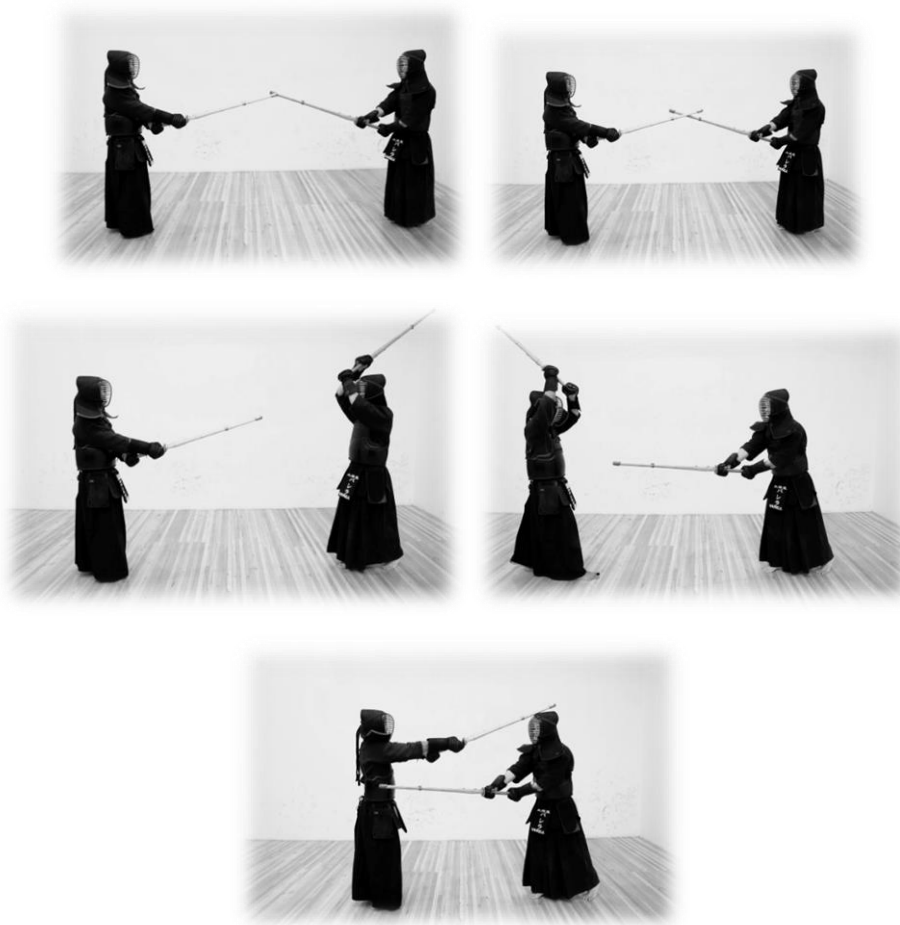


Ilustración 70: Kote Nuki Men

2.1.7 Kirikaeshi:

Es un método de entrenamiento que es indispensable para todos los practicantes de kendo ya sea principiantes o avanzados, ya que promueve la armonía entre la espada, el cuerpo y la energía, fortalece los músculos y desarrollo la agilidad de los pies, realizando ataques precisos, aumento la resistencia de los brazos y las piernas y ayuda a la coordinación de todo el cuerpo.

2.2. EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN EL KENDO EN LAS DIFERENTES ETAPAS.

Concepto del término resistencia

Es la capacidad del organismo para resistir la fatiga en cargas de duración determinada. (Guimaraes, 1999)

Dentro de los métodos de entrenamiento de la resistencia existen:

- Duración.
- Repeticiones.

Método de duración (Dick, 1993)

METODO DE DURACION
Variaciones
Método continuo
Método Alternando
Método Fartlek

Cuadro 3: Método de duración

Método de repeticiones

Este método comprende la resistencia de larga duración, resistencia de duración media, resistencia de corta duración. (Dick, 1993)

METODO DE REPETICIONES		
Repeticiones de larga duración	Repeticiones de media duración	Repeticiones de corta duración
8 a 15 min	2 a 8 min	45 seg. a 2 min

Cuadro 4: Método de repeticiones de resistencia

Conceptos del término Fuerza

A continuación se expondrán conceptos del término fuerza expresado por expertos en esta área.

“La Fuerza en el producto de una acción muscular iniciada y orquestada por procesos eléctricos en el sistema nervioso central”. (Verhoshansky, 2005)

Para tener una idea de cómo definir cuáles son los métodos idóneos para la preparación de la fuerza en el kendo es necesario conocer cuáles son las manifestaciones de la fuerza que predominan en el deporte. Se registran 3 tipos de Fuerza: Fuerza Máxima, Fuerza Velocidad, Fuerza Resistencia. Ver Cuadro 5.(Guimaraes, 1999)

Realización del ejercicio	Repeticiones	Ejercicios con pesas	Tipos de fuerza
Normal o lento	1 a 8	100% a 80%	Máxima
Explosivo o rápido	1 a 12	80% a 60%	Velocidad
Lento, rápido	15 a 30	60% a 20%	Resistencia

Cuadro 5: Rendimiento de la fuerza

Una vez que el instructor de kendo conoce cuál es la clasificación de la fuerza, pudiera elegir una un método idóneo para el desarrollo del deportista según el periodo en el que se encuentre. Ver cuadro 6. (Guimaraes, 1999)

Tipo de Fuerza	Método de entrenamiento	N° de Series	Descanso entre Series
Fuerza Máxima	Entrenamiento en Circuito con método de repeticiones	3 – 5	2-3 min
Fuerza Velocidad	Entrenamiento en circuito con método de intervalos	3 – 6	2 - 5 min
Fuerza Resistencia	Entrenamiento en Circuito con método de Duración	3 – 5	1 - 2 min

Cuadro 6: Entrenamiento de la fuerza

Conceptos del término Velocidad

Es la capacidad que tiene un organismo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.(Guimaraes, 1999)

Tipos de velocidad:

- 1. Velocidad de desplazamiento:** Es la capacidad de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.
- 2. Velocidad de Reacción:** Es la capacidad de responder a un estímulo determinado ocupando el menor tiempo que sea posible.
- 3. Velocidad en toma de decisiones o gestual:** Es la capacidad de mover una determinada parte del cuerpo ocupando el menor tiempo posible.

Cualidades Coordinativas

Las cualidades coordinativas son aquellas que están determinadas por el sistema nervioso en cuanto al control del movimiento. Estas cualidades se expresan principalmente en el proceso de aprendizaje de la técnica deportiva.

Concepto de Equilibrio: Es cuando el cuerpo se encuentra en una correcta posición dentro de un rango de movimiento determinado.

Concepto de Coordinación: Es la cualidad que permite a un individuo realizar ejercicios en un orden determinado para la ejecución efectiva de un gesto técnico.

2.2.1 Ejercicios para etapa General

El objetivo de la preparación general es elevar las capacidades del deportista, el entrenamiento es integral básico y realza una buena base de estado aeróbico un cierto nivel de la condición física de un determinado deporte.(Dick, 1993)

Ejercicios de resistencia en etapa de preparación general.

Dentro de los deportes el acondicionamiento metabólico o de resistencia es una base importante, ya que mejoran las funciones del cuerpo, a continuación describiremos ejercicios para la preparación metabólica en el kendo.

Dentro o fuera del gimnasio donde se practica, en la naturaleza podemos encontrar una excelente atmosfera en la cual se podría desarrollar la resistencia.

Carrera con obstáculos:



Ilustración 71: Pista de obstáculos



Ilustración 72: Pista de obstáculos

Trazar una pista la cual contenga varios obstáculos estos sean implementos de entrenamiento como vallas, conos, escaleras de coordinación, podría variar según la disponibilidad de los implementos, o también podrían ser obstáculos naturales.

Series	Tiempo de Trabajo	Tiempo de descanso
1	8min	2min
2	8min	2min
3	8min	2min

Cuadro 7: Carrera de obstáculos relación trabajo descanso

Entrenamiento en Colina (Cerro):



Ilustración 73: Entrenamiento en colina

Radica en correr con una intensidad en constante cambio. La variabilidad de la intensidad ira de acuerdo con según lo que el atleta necesite, las exigencias del terreno en el que se realiza.

Tiempo de Trabajo	Tipo de trabajo
20min - 30min	Trote continuo terreno irregular

Cuadro 8: Entrenamiento en cerro

Entrenamiento de intervalos:

Iniciamos la actividad con una carrera lenta y con variantes de velocidad.



Ilustración 74: Entrenamiento de intervalos



Ilustración 75: Entrenamiento de intervalos



Ilustración 76: Entrenamiento de intervalos

Series	Carrera lenta	Carrera velocidad media
2 series	1min	30seg
2 series	1 min	1 min
2 series	30seg	1 min

Cuadro 9: Primera parte del trabajo de intervalos

Carrera lenta	Carrera de velocidad
5 min	Cada 45 segundos señal para pique de 8 a 10 mts.

Cuadro 10: Segunda parte del trabajo de intervalos

Ejercicios de fuerza en etapa de preparación general.

Dentro de este periodo debe ser en el cual el deportista gana tonicidad muscular y fuerza adecuada para soportar el entrenamiento de todo el año.

Ejercicios con Pesas:

Press de banco:



Ilustración 77: Posición inicial de press de pecho

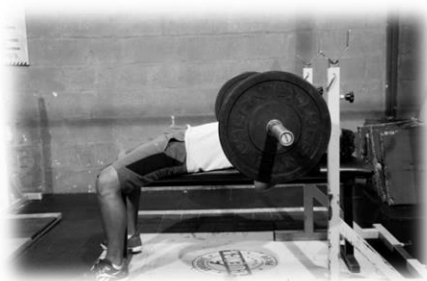


Ilustración 78: Ejecución de press de pecho



Posición Inicial: En una posición recostando sobre un banco, sujetamos la barra con un agarre separado, ligeramente más separado que el ancho de los hombros

Ejecución: Llevamos la barra de la posición de descanso de arriba hacia abajo con la flexión de los codos y finalmente regresan a la posición inicial. Porcentaje de trabaja entre 70 - 80% del RM.

Series	Repeticiones
1	5
2	5
3	5
4	5
5	5

Cuadro 11: Relación entre series y repeticiones

Ilustración 79: Posición final de press de pecho

Sentadillas:



Ilustración 80: Posición inicial de Sentadilla



Ilustración 81: Posición inicial de Sentadilla



Ilustración 82: Ejecución de Sentadilla



Posición Inicial: En posición de pie con los pies separados al ancho de los hombros y con una barra apoyada en la parte posterior de su cuello, las manos fuera del ancho de los hombros.

Ejecución: En la posición inicial lentamente baje el peso doblando las rodillas hasta que los muslos queden paralelos al suelo y extienda de manera explosiva las rodillas hasta que regrese a la posición inicial. Porcentaje del trabajo entre 75-85% de la RM.

Series	Repeticiones
1	6
2	4
3	3
4	3
5	3

Cuadro 12: Relación entre series y repeticiones

Ilustración 83: Posición Final de sentadilla

Peso muerto:



Ilustración 84: Posición Inicial de peso muerto

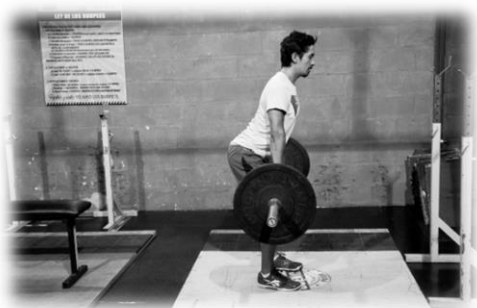


Ilustración 85: Ejecución de peso Muerto

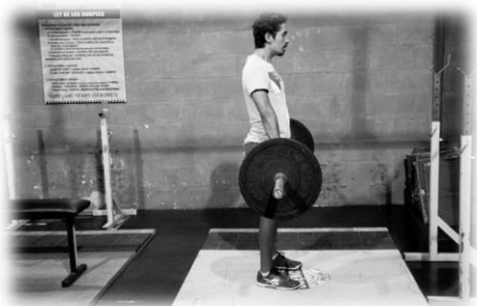


Ilustración 86: Posición Final de peso Muerto

Posición Inicial: Doble sus rodillas y cadera hasta poder sujetar la barra del suelo con sus brazos extendidos.

Ejecución: Con los brazos estirados y sujetando la barra, extienda las piernas y la cadera hasta lograr la posición erguida del cuerpo, lentamente baje la barra hasta que llegue más o menos a la mitad de las canillas. Porcentaje del Peso entre 75-85% de la RM.

Series	Repeticiones
1	6
2	4
3	3
4	3
5	3

Cuadro 13: Relación entre series y repeticiones

Ejercicios sin pesas

Flexiones de codos:



Ilustración 87: Posición inicial de flexión



Ilustración 88: Ejecución de flexión



Ilustración 89: Posición final de flexión

Posición Inicial: Acostado boca abajo (cubito ventral) sobre el suelo con su espada recta y las manos al ancho de sus hombro y con las palmas al suelo, piernas juntas y los dedos de los pies al suelo con los talones elevados.

Ejecución: Empuje su cuerpo hacia arriba hasta separarse del suelo y lograr extender completamente sus codos, lentamente baja su cuerpo hasta que su pecho este al ras del suelo.

Series	Repeticiones
1	20
2	20
3	20
4	20

Cuadro 14: Relación entre series y repeticiones

Sentadillas con salto



Ilustración 90: Posición Inicial de Sentadilla con salto



Ilustración 91: Ejecución de sentadilla con salto



Ilustración 92: Ejecución de sentadilla con salto



Ilustración 93: Ejecución de sentadilla con salto

Posición Inicial: Con los pies al ancho de sus hombros con espalda recta.

Ejecución: Flexiona las rodillas y la cadera hasta que muslo quede paralelo al suelo y finalmente extiende todo el cuerpo con un salto vertical y finalmente cae en la posición inicial nuevamente.

Series	Repeticiones
1	10
2	10
3	10
4	10
5	10

Cuadro 15: Relación entre series y repeticiones

Pasos de Tijera con salto:

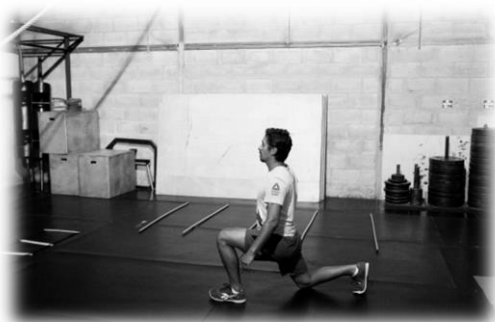


Ilustración 94: Posición inicial de paso de tijera



Ilustración 95: Ejecución de pasos de tijera



Ilustración 96: Ejecución de paso de tijera

Posición Inicial: Iniciamos con los pies al ancho de la cadera y da un paso amplio hacia delante hasta que una rodilla toque el suelo y con la planta del pie que dio el paso este adelante. Y las dos rodillas estén en un ángulo de 90 grados.

Ejecución: Se extienden completamente las piernas y cadera con un salto y se cambia la posición de las piernas, la pierna que estaba con la rodilla en el suelo va hacia delante y asiente la planta del pie y la que estaba adelante con la planta del pie en el suelo va hacia atrás y asienta la rodilla.

Series	Repeticiones
1	10
2	10
3	10
4	10
5	10

Cuadro 16: Relación entre series y repeticiones

Ejercicios de velocidad en etapa de preparación general.

Ejercicios de velocidad de desplazamiento:



Ilustración 97: Velocidad de desplazamiento

Se realizan carreras de velocidad en terreno llano.

1ro salida baja, 2do salida alta: realizar 15 metros de velocidad de desplazamiento X 4 repeticiones. Con descanso de 1 minuto con 30 segundos.

Ejercicios de velocidad de reacción simple:



Ilustración 98: Velocidad de reacción

Se realiza dos columnas con los deportistas de los cuales los que están primeros en las columnas estas en distintas posiciones que pueden ser, de rodillas, cubito ventral(boca abajo),cubito dorsal(boca arriba), que después de la señal(pito) partirán en carrera de velocidad en una distancia de 8 a 10 metros. Se ejecuta el ejercicio hasta que los deportistas realicen 8 repeticiones.

Posición inicial

- De rodillas
- Sentado con rodillas estiradas
- Cubito Ventral

2.2.2 Ejercicios de resistencia recomendados para la etapa de preparación específica

Este tipo de entrenamiento enfoca al desarrollo de la técnica específica o apropiada determinada de cada deporte y un buen estado físico específico.

Entrenamiento de resistencia para la etapa de preparación específica.

Esta fase del entrenamiento se concentra en el perfeccionamiento técnico y la capacidad física que tiene que ver directamente con el kendo.

Entrenamiento de la resistencia anaerobia láctica-técnica.

Variante 1.



Ilustración 99: Resistencia Anaeróbica láctica

Conformado un grupo de 3 personas realizando una distinta actividad; uno de ellos actúa como receptor y los otros 2 realizan la actividad más intensa, 1 de ellos realiza ataques continuos de shikake waza combinado con hiki waza durante un tiempo de 15 segundos. Mientras el segundo compañero realiza saltos laterales a un obstáculo (vallas o conos) durante el mismo tiempo que el compañero que ejecuta los ataques al culminar el tiempo, seguido cambien de posiciones y van cambiando hasta completar 3 series cada uno de los 3 compañeros.

Variante 2



Ilustración 100: Resistencia Anaeróbica láctica



Ilustración 101: Resistencia Anaeróbica láctica

De la misma manera que el ejercicio anteriormente descrito, se conforma un grupo de 3 personas, en la cual uno de ellos será el receptor y los otros 2 compañeros realizarán el trabajo. El primero en realizar el trabajo realizará una secuencia de saltos a obstáculos (conos o vallas) dispuestos de determinada forma. Iniciando con un salto lateral con los pies en posición de kendo, seguido de un salto hacia delante sobre otra valla justo después del momento del aterrizaje realiza un ataque *men* seguido de *taiatari* y *hikimen* a el primer compañero que está actuando como receptor, después realiza un salto a la valla hacia atrás y apenas aterriza continua con otro salto lateral y sigue la secuencia hasta terminas con todas las vallas que serían 6 en este caso, y simultáneamente el tercer compañero realiza una serie de desplazamientos laterales entre dos conos hasta que el segundo termine la secuencia de saltos, al terminas intercambian el trabajo. Se realiza el ejercicio hasta que cada uno de los 3 deportistas del grupo haya participado en la ejecución en 3 tiempos.

Variante 3



Se forman 2 filas paralelas con 6 obstáculos y trabajando 2 personas simultáneamente realizando saltos sobre los obstáculos hacia adelante con los pies en posición de kendo. Al finalizar la hilera de obstáculos los dos regresan por la mitad de las filas de obstáculos realizando *kirikaeshi* de manera simultánea. El ejercicio se realiza hasta cumplir con 3 series.

Ilustración 102: Resistencia Anaeróbica láctica

Entrenamiento de la fuerza en la etapa de preparación específica.

Entrenamiento de la fuerza explosiva-técnica



El trabajo se lo realizara en parejas mientras un compañero intenta avanzar en Suriashi y simulando un ataque de men una distancia de 8 metros, el otro compañero le pone resistencia con una liga que está sujeta en la cintura del compañero que realiza el ejercicio, al terminar las distancia determinada del ejercicio el deportista regresa el recorrido con mayor intensidad y ya sin la resistencia del compañero. Ejecutar el ejercicio alternando los deportistas hasta que cada uno de estos realice 3 series con un descanso de 2 minutos y 30 segundos entre serie.

Ilustración 103: Fuerza explosiva

Trabajo de transferencia:

Variante 1:



Ilustración 104: Clean & Jerk

Se realiza el trabajo de manera individual cada deportista, inicia con 12 enviones de *clean & jerk*, que es un ejercicio con la barra que inicia en el suelo y la cargada termina sobre la cabeza con los brazos extendidos, seguido de eso realizamos un recorrido de 10 metros ida y vuelta, realizando un corte en *matahuari*. Se realiza hasta que el deportista complete 3 series. Descanso de 1 minuto y 30 segundos.



Ilustración 105: Desplazamiento en matahuari

Trabajo de transferencia:

Variante 2:



Ilustración 106: Thruster

Se realiza el trabajo de manera individual cada deportista, inicia con 10 Repeticiones de *Thruster*, que es un ejercicio con la barra que inicia en posición de sentadilla frontal y termina sobre la cabeza con los brazos extendidos, y seguido de eso realizamos un desplazamiento lateral entre tres conos en posición de *Kamae* cada vez que se pasa un cono se realiza un ataque corto a *kote*. Todo ejecutado a alta intensidad. Se realizan 3 series con 1 minuto 30 de descanso entre serie.



Ilustración 107: Desplazamiento lateral sobre conos

Entrenamiento de la velocidad en la etapa de preparación específica.

Entrenamiento de la velocidad-técnica.

Trabajo de velocidad de desplazamiento en *así sabaki*:



El ejercicio puede realizarse en un espacio de 10 metros, dentro de los cuales los deportistas van a realizar un desplazamiento lineal en posición de *kamae* y con trabajo específico de kendo con los pies, inicia con paso largo y relajado de unos 3 metros después continua el recorrido con paso muy corto y con la mayor velocidad posible y los últimos 3 metros regresa a las intensidad del inicio y repitiendo el mismo recorrido e intensidad de espaldas para concluir la repetición. Esto se realiza 5 repeticiones.

Ilustración 108: Velocidad de Desplazamiento

Trabajo de velocidad de reacción:

Trabajo de velocidad de desplazamiento y ataque:



Ilustración 109: Velocidad de reacción

Iniciamos con una pareja de deportistas enfrentados, en posición de *kamae*. Uno de ellos va a dirigir el movimiento mientras el otro va a tratar de seguir al compañero. El deportista que lidera el movimiento da un paso adelante manteniendo el *kamae* y el otro el mismo tiempo da un paso atrás, regresan a la posición de inicio es una repetición, se realizan tres repeticiones en la cuarta repetición la cual el deportista que llevada la iniciativa en los movimiento da el paso hacia delante el otro que lo seguía cambia su gesto hacia atrás por un ataque hacia delante al *men*.



El trabajo se realiza en parejas uno es el que ejecuta el trabajo y el otro es un receptor. El deportista que realiza el ejercicio conforma a la mayor velocidad la forma de tres cuadrados con el trabajo de los pies en *suri ashi*. Es decir se desplaza adelante hacia la izquierda luego hacia atrás y finalmente hacia la derecha, en el momento que termina el tercer movimiento, a acción seguida sale al frente del deportista que actúa como receptor y realiza 10 ataques hacia el *men* en el menor tiempo posible y poniendo énfasis en un largo *Zanshin* y fuerte grito después de cada ataque.

Ilustración 110: Velocidad de desplazamiento

2.2.3 Ejercicios para etapa competitiva.

El principal objetivo de esta etapa es ampliar y garantizar el desarrollo competitivo del deportista. En relación a esto el deportista debe ocasionar resultados óptimos logrando un rendimiento a alto nivel. En términos sencillos el entrenador prepara al deportista para su mejor desarrollo en competición en consecuencia a todo el camino recorrido en las etapas anteriores. (Dick, 1993).

Ejercicios de etapa de preparación competitiva.

Dentro de los ejercicios en la etapa de competencia como habíamos precisado son ejercicios especializados es decir netamente para mejorar el desempeño de actividades específicas de la competencia, por este motivo el desarrollo de estos ejercicios se dará énfasis a las direcciones determinantes del kendo.

Ejercicios de preparación para competencia.

Escuela de combate:

Variante 1:



Ilustración 111: Escuela de combate

Los deportistas en un grupo de 3 personas, en el cual uno de ellos lo denominaremos deportista (a) (b) y (c). Para la realización del ejercicio el deportista (a) enfrenta en combate directo al deportista (b) durante un periodo de 30 segundos, a las señal se enfrenta (a) y (c) durante el mismo tiempo. Terminados los 30 segundos, nuevamente se enfrentan (a) y (b) pero ahora en 2 minutos de combate y al finalizar se enfrentan (a) y (c) nuevamente para los 2 últimos minutos de trabajo. El deportista (a) realiza 5 minutos seguidos de combate, mientras (b) y (c) realizan 2 combates cada uno fraccionado en 30 segundos y 2 minutos. Los intervalos de trabajo son 30 segundos, 30 segundos, 2 minutos, 2 minutos, hasta que cada uno de los deportistas cumpla con 5 minutos seguidos de combate.

Variante 2:



Ilustración 112: Escuela de combate

De igual manera que en el ejercicio descrito anteriormente se conforma un grupo de 3 personas denominado deportista (a), (b) y (c).

Inicia el deportista (a) en trabajo con el fin de buscar un punto valido (ippon). Se realizan combates alternando los deportistas (b) y (c) así como lo hicimos en la variante 1 pero ahora los intervalos son de un minuto con cada oponente hasta que se completes los 5 minutos que es el tiempo oficial de un encuentro a nivel de competencia. Se realiza el ejercicio rotando hasta que cada deportista realice 5 minutos de combate continuo. Los intervalos de trabajo son 1 minuto con deportista (b), 1 minuto con deportista (c), 1 minuto deportista (b), 1 minuto, 1 minuto deportista (c) y 1 minutos con deportista (b).

Variante 3:



Ilustración 113: Escuela de combate

Denominados deportistas (a), (b) y (c), El deportista (a) va a tener la misión de realizar un *Ippon* en *ojiwaza* (técnica de contra ataque) y los oponentes en este caso (b) y (c) van a tener una misión de atacar y buscar *ippon*. Los deportistas (b) y (c) alternaran su turno en el combate con oponente (a) en intervalos de 30 segundos con deportista (b) y 30 segundos con deportista (c), 20 segundos con deportista (b) y 20 segundos con deportista (c) y 10 segundos con deportista (b) y 10 segundos con deportista (c).

Se puede ir variando el *ojiwaza* según los requiera el entrenador.

Variante 4:



Ilustración 114: Escuela de combate

Conformado un grupo de tres personas (a), (b) y (c), deportistas utilizando las líneas del vértice del *shiaiyo* se realiza un combate en espacio reducido sin tiempo determinado, el combate se desenvuelve entre los deportistas (a) y (b) mientras el deportistas (c) actúa como *shinpan*, hasta que uno de los deportistas consiga un *ippon*.

Variante 5:



Ilustración 115: Escuela de combate

Variante 6:



Ilustración 116: Escuela de combate

El ejercicio es en parejas, Enfrentados los deportistas inician en posición de *Tsuba Zeriai* inician un forcejeo buscando el centro el centro, se realiza un presión con los puños moviéndolos como buscando un ataque y al momento que en que encentre la posibilidad se realiza un ataque de *hiki waza* que sea efectivo. Un deportista realiza el ejercicio mientras que el otro actúa como receptor. Son 5 el número de repeticiones de cada deportista hasta que cada uno realice 3 series.

Este ejercicio en parejas iniciando cerca de la línea del *shiaijo* y en posición de *Tsuba Zeriai*, uno de los deportistas tiene el fin de intentar sacar de la línea al oponente mientras el otro deportista con trabajo de pies intenta evitar salir del *shiaijo* y al momento en que se libera de la presión del compañero salir con un ataque de *hiki waza*.

2.3. TEST DE VALORACIÓN

El proceso de evaluación y control del entrenamiento es fundamental la determinación de un test en relación a la dirección que se ha escogido para la preparación, pues estos permiten conocer como los atletas han ido avanzando dentro del el proceso de entrenamiento y como han equiparado las cargas físicas.

Ejemplo de direcciones para test:

DIRECCIONES DE TEST	SISTEMA DE TEST
FLEXIBILIDAD	Flexión de tronco
SENTADILLA	1 repetición Máximo de peso RM
CLEAN & JERK	1 repetición Máximo de peso RM
TRHUSTER	1 repetición Máximo de peso RM
FLEXIONES	Max. de Repeticiones/45 segundos.
ABDOMINALES	Max. de Repeticiones/45 segundos.
SALTOS	Salto largo sin carrera
TEST DE RESISTENCIA AEROBIA	Cooper distancia recorrida/12min.
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	20 Metros.
EJECUCION DE TECNICAS	Max de repeticiones en 1 min.

Cuadro 17: Test

CAPITULO III

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE KENDO

3.1 GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE UN MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO DE KENDO.

- Se exponen los datos generales (deporte, categoría, edades; sexo).
- Estudio previo al plan anterior.
- Conocer las semanas de preparación.
- Conocer las fechas de las competencias.
- Dosificar los meses en todo el plan.
- Marcar los periodos.
- Dividir los periodos en etapas.
- Dividir los mesociclos para cada etapa.
- Dividir los mesociclos en microciclos.
- Conocer los días entrenamientos de la semana.
- Conocer el número de horas alas semana.
- Seleccionar los test pedagógicos.
- Distribuir las sesiones del entrenamiento.
- Dosificar las cargas.

3.1.1 Plan Escrito

El plan escrito es en donde se plasma de manera escrita y detallada la parte fundamental del entrenamiento, y consta de los siguientes puntos:

- Es un documento del entrenamiento deportivo en el cual constan un análisis un breve análisis previo sobre la preparación a la que fue sometido el grupo anteriormente.
- Análisis individual y colectivo del grupo para la preparación.
- Se trazan los objetivos generales de la planificación a cumplir en relación al calendario de competencias fundamentales y preparatorias, con fechas y lugares.

- Objetivos de la preparación por etapas.
- Estructurar la planificación del entrenamiento.
- Determinar los medios y métodos de entrenamiento que se utilizarán en el macrociclo.
- Señalar los requerimientos mínimos que serían necesarios para la ejecución del plan.(Vargas, 2007)

Ejemplo de plan Escrito (Ver Anexo 1)

3.1.2 Plan Gráfico

En este documento se refleja la planificación explicada en el plan escrito y brinda la posibilidad de reconocer de manera más rápida y sencilla varios indicadores y largos ciclos de entrenamiento.

Ejemplo de plan gráfico (Ver Anexo 2)

3.1.3 Plan de carga

Es un proceso metodológico en donde se plasma de manera cuantificable en volúmenes a la carga física en relación a las direcciones del entrenamiento. (Vargas, 2007)

Ejemplo de plan de cargas (Ver Anexo 3)

3.1.4 Macrociclo de entrenamiento

El macrociclo es una parte donde se abarca todos los objetivos en el proceso de entrenamiento de la temporada, y es una manera organizada de determinar los periodos y las etapas según el calendario de competencias. Esta temporada se puede dividir en:

-Periodo Preparatorio.

- Sub periodo general.
- Sub periodo especial.

-Periodo competitivo.

- Sub periodo Precompetitivo.
- Sub periodo Competitivo.

-Periodo de tránsito.

El periodo preparatorio comienza con la fecha en la que se inicia la preparación y cuando termina la competencia, finaliza el periodo competitivo.(Juan Manuel Garcia Manso, 1996). Después de esto se da lugar al periodo de tránsito. Para determinar el tiempo de duración de cada periodo no hay un estándar obligatorio, depende mucho del criterio del entrenador, la manera podría ser en relación a estas correlaciones. 70:30, 75:25,80:20,85:15.

Señalados ya los periodos se dividen en Etapas dentro del periodo preparatorio están: Preparación General (PG) y Preparación Específica (PE), entre estas dos existen algunas correlaciones de tiempo como: 65:35, 60:40, 55:45 o 45:55, 40:60, 35:65.

Ejemplo de macrociclo (Ver Anexo 4)

En el periodo Competitivo están: Etapa Precompetitiva y Competitiva.

3.1.5 Tipos de periodización

a. Periodización simple

Esta se da cuando existe una sola competencia dentro del ciclo anual. Esta tienen tres periodos, es decir un solo macrociclo dentro del año; estos tres periodos son periodo preparatorio, periodo competitivo y periodo transitorio. (Vargas, 2007)

b. Periodización Doble

Este tipo de periodización se da cuando hay dos competencias en el ciclo anual, por ende está conformada por dos macrociclos que se dividen en cinco periodos. (Vargas, 2007)

Macrociclo I: Periodo preparatorio 1

Periodo competiciones 1

Macrociclo II: Periodo Preparatorio 2

Periodo Competiciones 2

Periodo Transitorio 2

c. Periodización triple:

Es cuando un ciclo anual de entrenamiento se divide en tres macrociclos, este tipo de periodización tiene como objeto lograr el mejor rendimiento al final del tercer macrociclo, por tal motivo es necesario que cada uno de los macrociclos anteriores responda al objetivo final del último macrociclo. En este caso el año se divide en siete periodos.(Vargas, 2007)

- **Macrociclo I:** Periodo Preparatorio 1
Periodo competitivo 1
- **Macrociclo II:** Periodo preparatorio 2
Periodo preparatorio 2
- **Macrociclo III:** Periodo Preparatorio3
Periodo Competitivo 3
Periodo Transitorio 3

d. Periodización múltiple

Es cuando se da la conjugación de más de un macrociclo logrando desarrollar una cantidad de formas deportivas y buscando el mejor rendimiento al finalizar el último macrociclo en donde encontrara la competencia fundamental.(Vargas, 2007)

3.1.6 Mesociclo de entrenamiento

Los mesociclos son las etapas del macrociclo de entrenamiento y tienen el fin de desarrollar una cualidad física o algún objetivo. (Juan Manuel Garcia Manso, 1996).

Los mesociclos se clasifican en:

Mesociclo Entrante: Son los que inicial cualquier organización de entrenamiento en donde se realiza la base de la condición física.

Mesociclos básicos: Abarcan las cargas esenciales de la estructura del entrenamiento y se dividen en dos tipos: Básico Desarrollador general que concibe las bases funcionales y técnicas específicas del deportista y el Básico de estabilización o básico especial; que es donde se fortalecen las habilidades y logros adquiridos.

Mesociclo precompetitivo: Estos convierten las condiciones y técnicas que se adquirieron en el mesociclo básico para transformarlas en condiciones que son necesarias en la competición. En este mesociclo se intenta emular las condiciones físicas, técnicas, ambientales las cuales el deportista encontrará dentro de la competencia.

Mesociclo competitivo: Son los mesociclos que contienen las competencias fundamentales de la estructura del entrenamiento. (Juan Manuel García Manso, 1996, pág. 57).

Formato de Mesociclo (Ver Anexo 5)

3.1.7 Microciclo de entrenamiento

Los mesociclos anteriormente mencionados se dividen en microciclos, Los microciclos están a su vez conformados por un conjunto de sesiones de entrenamiento y deben contener ciertos elementos que están previstos en el mesociclo al cual correspondan.

La duración de un microciclo puede variar dependiendo de la necesidad del entrenador o del deportista partiendo como mínimo de 3 días hasta un máximo de 14 días. Pero la organización más utilizada es la de los 7 días por razones de conciliación a los hábitos laborales y por lo general termina con día de descanso, utilizando algunas modalidades 6:1; 5:2; 3:1; 2:1. (Juan Manuel García Manso, 1996, págs. 49,50)

En cuanto a la organización de un microciclo va a depender del objetivo que contenga este ya que puede ser muy innovada, para esto existen algunas opciones:

Microciclo de ajuste: También pueden ser llamados introductorios, su característica principal es tener niveles de carga bajos y acondicionar al organismo para entrenamientos de intensidad. Se los utiliza cuando está iniciando el mesociclo.

Microciclo de carga: En este tipo de mesociclo se utilizan cargas medias fijándose como objetivo final mejorar la capacidad física en cuanto al rendimiento.

Microciclo de choque: Se utilizan cargas en altas con el fin de incitar los procesos de adaptación en el organismo. Por esto se le conoce también como microciclos de impacto. Durante la etapa preparatoria estos microciclos se los plantea con altos volúmenes de carga mientras que en la etapa de competencia se los plantea con intensidades elevadas.

Microciclo de aproximación: Se utilizan estímulos similares a los de la competencia, con el fin de dominar las condiciones de competición.

Microciclo de competición: En donde se encuentran las competencias de importancia, en estos microciclos se deben conocer los mecanismos de recuperación óptimos para el día de la competencia, con el fin de llegar en el punto máximo de súper compensación de las condiciones específicas.

Microciclo de recuperación: llamado también de restablecimiento. Se encuentran después de un microciclo de competición o uno microciclo de choque, y estos tienen el fin de asegurar el proceso de recuperación del deportista, por ende tienen un bajo nivel de cargas de entrenamiento. (Juan Manuel Garcia Manso, 1996, págs. 35,36,37)

Formato de un microciclo (Ver Anexo 6)

3.1.8 Sesión de entrenamiento

La sesión de entrenamiento es una estructura básica en cuanto a la organización del entrenamiento. Siempre está sometido o dependerá del número o distribución de los ejercicios.

Los ejercicios: Es una actividad que mejora o mantiene una destreza o varias destrezas.

Clasificación de los ejercicios: Pueden existir un sinnúmero de ejercicios que se puedan utilizar dentro de una planificación, pero cada ejercicio debe tener coherencia en cuanto a el momento de la temporada en la que se encuentre el entrenamiento. (Juan Manuel Garcia Manso, 1996).

Clasificación de los ejercicios (Matveiev, 1977)

1. Ejercicios competitivos.
 - La misma competencia.
 - La simulación de la competición.
2. Ejercicios preparatorios especiales.
 - Ejercicios de iniciación.
 - Ejercicios de desarrollo.
3. Ejercicios preparatorios generales.

Ejemplo de Sesión de entrenamiento (Ver Anexo 7)

CAPITULO IV

ESTRUCTURA DE LA ELABORACIÓN DEL MANUAL DE KENDO

4.1 PROCEDIMIENTOS

1. Delimitación del título del manual.
2. Organizar un cronograma de actividades que se deben ir cumpliendo.
3. Plantear los objetivos del manual: La intención de la elaboración del manual es que sea un referente a la hora de diseñar las planificaciones de las sesiones de entrenamiento y sea una guía de consulta de ejercicios prácticos con el fin de mejorar el desarrollo de los deportistas.
4. Recolección de la información: Para la recolección de información es necesario recurrir a las técnicas de investigación, esto conseguirá un ordenamiento lógico empleando una metodología de investigación documental que consiste en un proceso basado en la búsqueda, recuperación, e interpretación de datos es decir los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales.
5. Esto consiste en el análisis de distintos escritos que tienen relación sobre el entrenamiento deportivo, artes marciales y se realiza un estudio basado en fuentes secundarias como escritas, visuales, audiovisuales buscando como toda investigación el aporte de nuevos conocimientos todos aquellos que tienen que relevancia en el tema.
6. Comprobar la información con productos similares ya establecidos para mejorar y ampliar el aporte que se pueda ofrecer con el manual. Documentar con fotos y videos explicativos para ilustrar el producto.
7. Idear ejercicios que se puedan describir en el manual.
8. Puesta en práctica los ejercicios que irán en el manual.
9. Organizar el esquema capitular: El producto estará dividido en 5 capítulos; el Capítulo I hablará de generalidades, historia, equipamiento, evolución en el transcurso del tiempo hasta la actualidad, jueces accesorios necesarios para el entrenamiento, Preparación del *Kendoka* conocimientos de técnicas del kendo.

Seguido del Capítulo II que se centrara en las características y preparación específicas de los *kendokas*, aportando ejercicios prácticos para el desarrollo de los deportistas. En el Capítulo III se abordara el tema de planificación de entrenamiento de kendo. Y finalmente en el Capítulo IV se enfoca en la estructura y elaboración del manual.

4.2 RECURSOS

“Un recurso es una fuente del cual se produce un beneficio”. (www.wikipedia.org, 2015).

Los recursos necesarios para la elaboración de este producto son:

4.2.1 Materiales

“Son medios físicos que permiten a lograr una meta”.(www.definicion.de, 2015). Dentro de los recursos materiales requeridos para la elaboración del producto fueron: conos, ligas, *shinai*s, computador, cámara de fotos, cámara de videos, cd's, hojas y también el espacio físico como el *dojo* que se utiliza en la práctica del deporte.

4.2.2 Humanos

Son aquellos recursos que colaboran para lograr los objetivos, son las personas que participan como colaboradores durante la realización del manual y es más importante de los recursos; el Director de la tesis, el director de carrera, los deportistas, los entrenadores.

4.2.3 Didácticos

Son los recursos que señalan hacia alcanzar un objetivo pero de manera de enseñanza, es decir son esas herramientas que son indispensables en el transcurso educativo ya que ayudan al docente o entrenador para el desarrollo en este proceso. (www.definicion.de, 2015)

4. CONCLUSIONES

Al finalizar el presente producto de grado puedo concluir:

- Para mí ha sido de gran interés la elaboración de este manual ya que pude ampliar mi conocimiento y buscar nuevas tendencias en el camino de la preparación del deportista en esta arte marcial que es tan tradicional.
- Que con la ejecución de los ejercicios de preparación en las diferentes etapas de la planificación favoreció para incrementar el campo y la visión que se puede tener en un entrenamiento de kendo, que no necesariamente se debe estar con *keikogi*, con *hakama*, y *shinai* sino que también se puede realizar entrenamientos fuera del *dojo* en diferentes lugares y con distintos implementos y pueden favorecer al buen desempeño del deportista.
- Se despertó también mucho interés de parte de las personas que participaron en la elaboración de este producto, en relación a los contenidos que se tratan en el manual ya que hay muchos temas de interés que normalmente no se frecuentan en el entrenamiento tradicional del kendo.
- El trabajo técnico básico va de la mano en relación a la preparación física ya que si existe deficiencia en alguno de los dos no habrá una armonía en el desarrollo del deportista.
- Hubo dificultad al encontrar información que tenga relación con el tema de la preparación del deportista de kendo ya que solo existe material del trabajo técnico específico del kendo.

5. RECOMENDACIONES

Terminado el manual ilustrado de kendo mis recomendaciones son:

- Utilizar el manual como una guía para la planificación del entrenamiento deportivo de kendo.
- Profundizar más sobre las técnicas del kendo de manera minuciosa y en conjunto con la información del manual se podrían ir creando más actividades innovadoras para el deporte.
- Masificar la práctica del kendo en los diferentes establecimientos de la ciudad mediante este manual bajo el aval de organismos encargados de dirigir el kendo.
- Revisar material sobre entrenamiento deportivo para ir formando un criterio más sólido en relación al manejo de la planificación deportiva.
- Ampliar las técnicas de investigación para obtener más y mejor información sobre el tema del manual.
- Establecer mecanismos para que los entrenadores empiecen a fomentar el uso de este manual para el desarrollo de su actividad como instructor.
- Dar a conocer este manual a las escuelas del kendo del país buscando mejorar el desarrollo de los deportistas mediante la organización del entrenamiento y buscando nuevas formas preparación.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Aranami Madrid* . (18 de Septiembre de 2012). Recuperado el 02 de marzo de 2015, de Aranami Madrid : www.aranami-madrid.es/es/pies-kendo-desplazamiento/
- Dick, F. W. (1993). Principio del entrenamiento deportivo. En F. W. Dick, *Principio del entrenamiento deportivo* (págs. 300, 342-244, 397-399.). Barcelona: Paidotribo.
- Euskadi, K. c. (21 de Septiembre de 2009). *Club Kendo Euskadi*. Recuperado el 02 de Marzo de 2015, de Club Kendo Euskadi: www.kendo-euskadi.org/posiciones-basicas?showall=1
- (2003). The Official Guide for kendo Instruction. En A. j. Federation, *The Official Guide for kendo Instruction* (pág. 7). Tokio: Shusansha.
- Federation, A. K., & federation, I. k. (2000). *Kendo Fundamentals condased publication*.Tokio Japan: Satou-Insyokan Inc.
- (1999). En T. Guimaraes, *EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Capacidades Físicas* (págs. 77-78,86-87, 91-99). Santa fé de Bogota: Magisterio.
- Juan Manuel Garcia Manso, M. N. (1996). Planificacion del entrenamiento Deportivo. En *Planificacion del entrenamiento Deportivo* (pág. 169). Madrid: Gymnos.
- Knuttgen, H. G., & Kraemer, W. J. (1987). Therminolgy and measurement in exercise performance. En H. G. Knuttgen, & W. J. Kraemer, *Therminolgy and measurement in exercise performance*. J App Sport Sci Res.
- Matveiev. (1977). Fundamentals of sport training. En M. L, *Fundamentals of sport training*.Moscú, Rusia : Fizcultura I sport.
- (1995). En V. Platonov, & M. Bulatova, *El entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Vargas, R. (2007). Diccionario de teoria del entrenamiento deportivo. En R. Vargas, *Diccionario de teoria del entrenamiento deportivo* (págs. 158-161). Mexico: Universidad Nacional Autonoma de Mexico.

Vázquez, G. F. (s.f.). *kendo Oviedo*. Recuperado el 02 de Marzo de 2015, de kendo Oviedo:
www.kendo-oviedo.com/resources/aprendizaje-tecnica.pdf

(2005). En Y. Verhoshansky, *Superentrenamiento* (págs. 20-22). Paidotribo.

www.definicion.de. (2015). Obtenido de definicion.de/recursos-materiales/

www.definicion.de. (2015). Obtenido de definicion.de/recursos-didacticos/

www.wikipedia.org. (diciembre de 2015). Recuperado el 2015, de es.m.wikipedia.org/wiki/Recurso

7. ANEXOS

ANEXO 1

EJEMPLO DE PLAN ESCRITO

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DE KENDO PARA MUNDIAL TOKIO 2015.

INSTITUCIÓN: Escuela de Artes marciales “Camino del Sol”

CATEGORÍA: Adultos

ANÁLISIS DEL PLAN ANTERIOR:

En la planificación que se llevó acaba anteriormente el objetivo fundamental fue la participación en el IV Campeonato Latinoamericano de Kendo que se efectuó en la ciudad de Mérida, México. El plan se cumplió de manera aceptable con los kendokas, logrando cumplir en gran régimen con la preparación que estaba estipulada, lo cual se reflejó en cuanto a el resultado que se obtuvo que fue el cuarto lugar en la categoría equipos, con la participación de 14 países en el certamen. El resultado se lo ha tomado de manera positiva ya que es un logro importante para nosotros que el país este entre los 4 mejores del Latinoamérica y los deportistas que participaron en el equipo tienen poca experiencia en competencias. Hay que recalcar que no existe un plan de entrenamiento desarrollado para las anteriores competencia por este motivo el presente plan servirá como base para futuras planificaciones.

CARACTERÍSTICA GENERAL INDIVIDUAL DEL GRUPO:

Los deportistas que integran la selección de este proceso de entrenamiento son 5 deportistas los cuales 4 de ellos cuentan con mayor experiencia en cuanto a competencias internacionales, 1 de ellos participo también en el último mundial de esta disciplina que se realizó en novara Italia en el año 2012, 3 deportistas llevan 10 años entrenando el deporte y los otros 2 apenas 4 años incursionando en la práctica del kendo. A continuación describiremos algunas características individuales de cada integrante del grupo.

	NOMBRE	EDAD	PESO	EDAD DEPORTIVA	CARACTERISTICAS PERSONALES
1	Xavier Varela	36	68kg	11 años	Posee gran experiencia en competencias internacionales de combate, es buena su preparación física, técnica y táctica.
2	Edison Varela	27	65kg	9 años	Está retornando a los entrenamientos en un tiempo de 1 año, tiene algunas deficiencias en técnica básica, posee buenas características de velocidad reacción.
3	Alex Morales	25	80kg	4 años	Tiene un problema de sobre peso en relación a su estatura, su nivel técnico es bueno, falta trabajar en la preparación física.
4	Jacques Boudon	17	61kg	9 años	Es bueno en la velocidad y ejecución de movimientos, falta trabajar la fuerza.
5	Cesar Samaniego	26	73kg	4 años	Tiene una buena preparación física, falta experiencia y desarrollo de técnica avanzada.

Cuadro 18: Característica General Individual del Grupo

OBJETIVOS GENERALES DE LA PLANIFICACIÓN:

Objetivos Técnico

Dominar por los menos 14 de los 16 elementos técnicos del kendo que son más importantes en el shiai como shikake waza, Ni san dan waza, HikiWaza y OjiWaza con gran énfasis en la elegancia y correcta ejecución de los movimientos del kendo.

Objetivos Físicos

Desarrollar una base física en los deportistas para que sean capaces de conjugar y armonizar el dominio de la técnica y la carga de la preparación.

Objetivos teóricos

Conocer la reglamentación del deporte en cuanto a las competencias y profundizar la filosofía y comportamiento adecuado de esta disciplina.

Objetivo de Competencia

Ubicar 2 deportistas entre los tres primeros lugares y 3 deportistas entre las 16 mejores posiciones.

División de los objetivos específicos hacia las etapas.

Objetivos en la Preparación General:

- Conseguir el desarrollo de las capacidades físicas como resistencia, velocidad y fuerza.
- Dominar la ejecución de los ejercicios básicos del kendo.
- Dominar el trabajo técnico de pies (ashisabaki).
- Lograr la coordinación de los movimientos al momento del ataque.

Objetivos en la preparación específica:

- Lograr el dominio de las técnicas más avanzadas como oji waza y hiki waza.
- Optimizar las cualidades físicas como la velocidad de reacción, fuerza explosiva.
- Mostrar dominio de la técnica en ejercicios de alta intensidad.

Objetivos en la **preparación competitiva:**

- Mostrar dominio de las técnica de ataque al realizar kakarigeiko
- Dominar el espacio físico de combate (shiai jo).

Estructura de la planificación del entrenamiento:

Este proceso inicia el 20 de Diciembre del 2014 y se extiende hasta la fecha fundamental que es el 29 de mayo del 2015, y está conformando por 27 semanas. El objetivo final es la participación en el Campeonato Mundial de Kendo que se realizará en la ciudad de Tokio, en la categoría masculina. Se fraccionó las semanas de la planificación en cuanto a la necesidad de los deportistas y se destinó a 8 semanas de preparación general, 9 semanas de preparación específica, 8 semanas más de etapa competitiva y finalmente 2 semanas de etapa transitoria.

Periodo Preparatorio: Está compuesto de 17 semanas que representa el 63%

- **Preparación general:** El 30% para 8 semanas, con 2 mesociclos de dinámica 3-1.
- **Preparación Especial:** El 33% para 9 semanas, con 2 mesociclos uno con dinámica 4-1 y el otro con dinámica 3-1.

Periodo Competitivo: El 30% para 8 semanas, con 2 mesociclos de dinámica 3-1.

Periodo Transitorio: El 7% para 2 semanas, 2 mesociclos con dinámica 1-1.

Este plan consiste en 6 mesociclos y 25 microciclos.

Métodos de entrenamiento utilizados:

- | | |
|---|---------------------------------|
| • Método de ejercicio progresivo repetido | • Métodos continuos invariables |
| • Método regresivo repetido | • Método competitivo |
| • Método de intervalos | • Método demostrativo |
| • | • Método verbal auditivo |

Pruebas de control:

Se realizaran pruebas de control teniendo primacía en la parte física general y específica del deporte y en relación a la técnica, y también se realizaran pruebas médicas.

Tipos de test:

TEST N°	OBJETIVOS	INDICADORES
1	Evaluar el nivel inicial de preparación física y asimilación de la técnica.	Fuerza máxima RM
		Flexibilidad
		Test de Cooper. Resistencia
		Aplicar test de control medico
		Velocidad en ataques de técnica simple

Cuadro 19: Pruebas de Control 1

TEST N°	OBJETIVOS	INDICADORES
2	Evaluar el nivel de desarrollo alcanzado hasta la fecha en cuanto a la preparación física.	Flexiones de codo (rep)
		Sentadillas en (rep)
		Abdominales en (rep)
		Velocidad en ataques de técnica simple shikake waza (rep)
		Velocidad en ataques de técnica combinada ichikomi (rep)

Cuadro 20: Pruebas de Control 2

TEST N°	OBJETIVOS	INDICADOR
3	Evaluar el nivel de desarrollo de preparación física y asimilación de la técnica.	Velocidad de desplazamiento Ashi sabaki(seg)
		Carrera de 300mts. Resistencia.
		Flexibilidad
		Velocidad en ataques de técnica combinada ojiwaza(rep)
		Velocidad en ataques de técnica combinada suriage waza(rep)
		Test de slalom con pies en posición de okuri ashi(seg)
		Saltos verticales (seg).

Cuadro 21: Pruebas de Control 3

TEST N°	OBJETIVOS	INDICADOR
4	Evaluar el nivel de preparación física y asimilación de la técnica y teórica.	Flexibilidad
		Test de Cooper. Resistencia
		Aplicar test de control medico
		Velocidad en ataques de técnica combinada ojiwaza (rep)
		Aplicar un test teórico.

Cuadro 22: Pruebas de Control 4

TEST N°	OBJETIVOS	INDICADOR
5	Evaluar el nivel de preparación competitiva.	Kakarigeiko
		Shiai geiko

Cuadro 23: Pruebas de control 5

Objetivos de las competencias preparatorias y competencia fundamental.

En el desarrollo del macrociclo existen 3 fechas de competencia:

La primera es la copa Tomonaga en la ciudad de Guayaquil, el día 24 de Enero del 2015, en la cual es el objetivo es comenzar a desarrollar la experiencia competitiva y elevar las cualidades volitivas.

La segunda es la copa Jica que se realizará en la ciudad de Quito el día 14 de Febrero del 2015 en la cual el objetivo es que por los menos 2 deportistas lleguen hasta semifinales.

Y finalmente la fecha fundamental es el campeonato mundial de kendo en la ciudad de Tokio Japón los días 29, 30 y 31 de mayo del 2015 y el objetivo es por lo menos 3 deportista ingresen hasta cuartos de final.

Requerimientos mínimos para el cumplimiento del Plan.

- Un gimnasio de entrenamiento con piso de duela o piso flotante que es el más óptimo para el desarrollo del kendo y que comprenda más de 3 metros de altura.
- Por lo menos 3 Shinais para cada uno de los deportistas que participara en el proceso.
- Silbato, conos, vallas, ligas, cuerdas, cronometro, barras olímpicas, silbato.

ANEXO 2:

EJEMPLO DE PLAN GRÁFICO

PLAN GRÁFICO PARA CAMPEONATO MUNDIAL DE KENDO																													
Deporte:		Kendo				Especialidad:		Combate				Género:		Masculino															
Categoría:		Adultos				Año:		2014-2015				Provincia:		Azuay															
Entrenador:						Cantón:		Cuenca																					
MESES		DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
Fechas	DESDE	1	8	15	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	
	HASTA	6	13	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	
CALENDARIOS DE COMPETENCIAS								C.T																		16 W K C			
Semanas Consecutivas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Pruebas de Control					X				X					X				X				X							
Tendencias de la Preparación		GENERAL								ESPECIAL								COMPETITIVO								TRANSITO			
Mesociclos		I				II				III				IV				V				VI				VII			
Semanas por mesociclo		4				4				5				4				4				4				2			
Dinámica		3—1				3—1				4—1				3—1				3--1				3--1				1—1			
Objetivos Técnicos		Alcanzar el dominio de las técnica base shikake waza.								Alcanzar el dominio de las técnicas especiales como hiki waza y oji waza.								Alcanzar un alto dominio en las técnicas más utilizadas en competencia.								Corregir deficiencias técnicas.			
Objetivos Físicos		Optimizar el rendimiento deportivo en relación a la preparación física general.								Optimizar las cualidades físicas específicas del deporte.								Optimizar las cualidades físicas con relación a la competencia.								Proceso de descarga			

Cuadro 24: Ejemplo de Plan Gráfico

ANEXO 3:

EJEMPLO DE PLAN DE CARGAS

PLAN DE CARGA PARA CAMPEONATO MUNDIAL DE KENDO																														
Deporte: Kendo				Especialidad: Combate												Género: Masculino														
Categoría: Adultos				Año: 2014-2015												Provincia: Azuay														
Entrenador:																Cantón: Cuenca														
MESES				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO					ABRIL				MAYO				JUNIO	
Fechas	DESDE			1	8	15	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8
	HASTA			6	13	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13
Calendario de Competencias										C.T																		16 W K C		
Semanas Consecutivas				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Pruebas de Control							X				X					X				X				X						
Tendencias de la Preparación				GENERAL								ESPECIAL								COMPETITIVO								TRANSITO		
Mesociclos				I				II				III				IV				V				VI				VII		
Semanas por Mesociclos				4				4				5				4				4				4				2		
Dinámica				3—1				3—1				4--1				3—1				3--1				3--1				1--1		
DIRECCIONES DE LA PREPARACION	CONDICIONANTES	Fuerza Máxima (rep)	100				0				0				0				0				0				0			
		Resistencia a la fuerza (rep)	0				80				70				60				0				0				0			
		Velocidad de desplazamiento (mts)	0				90				70				60				0				0				0			
		Resistencia Aeróbica (km)	100				100				40				0				0				0				60			
		Flexibilidad (min)	60				70				90				100				80				60				0			
		Capacidad Anaerobia Láctica (min)	0				90				100				80				0				0				0			

	DETERMINANTES	Fuerza Explosiva (rep)	0	50	60	70	100	60	0
		Velocidad en ataque combinado	0	0	60	70	80	100	0
		Velocidad de reacción (min)	0	50	60	70	90	100	0
		Potencia Anaerobia Láctica (min)	0	0	80	100	0	0	0
		Agilidad	0	60	80	100	80	60	30
	TÉCNICOS	Ashisabaki (rep)	90	80	60	0	0	0	60
		Shikake Waza (rep)	100	80	60	0	0	0	100
		Ojiwaza (rep)	0	40	80	100	80	60	50
		Suriagewaza(rep)	0	0	50	80	70	40	40
		Variación de combate	0	0	70	80	100	60	0
	COMPETENCIA A	Uchikomi Geiko	0	50	0	0	0	0	50
		Gigeiko	40	50	60	80	70	60	50
		Escuela de combate	0	0	0	60	100	100	0
		Kakarigeiko	0	0	60	90	100	30	0
		Shiai	0	0	0	70	80	100	0
		PORCENTAJES	890	1150	1150	1270	1030	830	1030

Cuadro 25: Ejemplo de Plan de Cargas

ANEXO 4:

EJEMPLO DE MACROCICLO

MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO PARA CAMPEONATO MUNDIAL DE KENDO																																							
Deporte:		Kendo				Especialidad:		Combate				Género:		Masculino				Categoría:		Adultos				Año:		2014-2015				Provincia:		Azuay		Entrenador:		Cuenca			
MESES		DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO													
Fechas	DESDE	1	8	15	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8											
	HASTA	6	13	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13											
Calendario de Competencias								D.T																															
Semanas Consecutivas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27											
Pruebas de Control					X				X					X				X				X																	
Tendencias de la Preparación		GENERAL								ESPECIAL								COMPETITIVO								TRANSITO													

Cuadro 26: Ejemplo de Macrociclo

ANEXO 5:

FORMATO DE MESOCICLO

MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE _____ Período _____ Mesociclo _____ Categoría _____
 ENTRENADOR : _____ FECHA DEL _____ AL _____ AÑO 2014-2015
 ASISTENCIA _____ PLAN _____ REAL _____ % _____ GÉNERO _____

OBJETIVOS:

FÍSICOS

TECNICOS:

		Distribución y Cumplimiento de las Cargas																												Totales						
		Volumen			Intensidad			Volumen			Intensidad			Volumen			Intensidad			Volumen			Intensidad			Test			Volumen			Intensidad				
		P	R	%	P	R	%	P	R	%	P	R	%	P	R	%	P	R	%	P	R	%	P	R	%	P	R	%	P	R	%	P	R	%		
Condicionantes	Fuerza Máxima (rep)																																			
	Resistencia a la fuerza (rep)																																			
	Velocidad de desplazamiento (mts)																																			
	Resistencia Aeróbica (km)																																			
	Flexibilidad (min)																																			
	Capacidad Anaerobia Láctica (min)																																			
Determinantes	Fuerza Explosiva (rep)																																			
	Velocidad en ataque combinado																																			
	Velocidad de reacción (min)																																			
	Potencia Anaerobia Láctica (min)																																			
	Agilidad																																			

Cuadro 27: Ejemplo de Mesociclo

ANEXO 6:

FORMATO DE MICROCICLO

PLANIFICACIÓN DE LOS MICROCICLOS

PERIODO: _____ **MESOCICLO:** _____

MICROCICLO N°: _____ **T. DE MICROCICLO:** _____

DÍAS DE ENTRENAMIENTO: _____ **VOLUMEN:** _____ **INTENSIDAD:** _____

DEPORTE: _____ **CATEGORÍA:** _____

FECHA: _____ **ENTRENADOR:** _____ **N° DEPORTISTAS:** _____

OBJETIVOS: **Físicos:** _____ **Técnicos:** _____

ACTIVIDADES	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		TOTAL		
PARTE INICIAL	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	% C
Presentación de la clase (objetivos)															
Chequeo de asistencia															
Calentamiento General															
Calentamiento Especial															
Formación de la clase															
PARTE PRINCIPAL															
Fuerza Máxima (rep)															
Resistencia a la fuerza (rep)															
Velocidad de desplazamiento (mts)															
Resistencia Aerobia (km)															
Flexibilidad (min)															
Capacidad Anaerobia Láctica (min)															
Fuerza Explosiva (rep)															
Velocidad en ataque combinado															
Velocidad de reacción (min)															
Potencia Anaerobia Láctica (min)															
Agilidad															
Ashisabaki															
Shikake Waza															
Ojiwaza															
Suriagewaza															
Variación de combate															
PARTE FINAL															
Ejercicios respiratorios, recuperación y flexibilidad															
Formación															
Evaluación de la clase															
TOTAL:															

Cuadro 28: Ejemplo de Microciclo

ANEXO 7:

EJEMPLO DE PLAN DE CLASE

SESION DE ENTRENAMIENTO				
ENTRENADOR:		FECHA: 19 de Enero del 2015		
DEPORTE: Kendo		ETAPA: Preparación general		
PERIODO: Preparatorio		MESOCICLO: Básico desarrollador		
OBJETIVOS:		MICROCICLO: 7		
FISICOS: Optimizar el rendimiento deportivo en relación a las preparación física general.				
TECNICOS: Alcanzar el dominio de las técnica base shikake waza				
DIA	HORA	PARTES DE LA CLASE	DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO	DOSIFICACION
Lunes	7:30 pm 9:00pm	Parte Inicial	Chequeo de asistencia	5 min
			Calentamiento General	15 min
			Calentamiento especifico	15 min
			Formación	10 min
		Parte Principal	Carrera de resistencia	8 min X 3 series
			Intervalos de descanso	3 min x serie
			Gigeiko	4 min X 5 series
		Parte Final	Ejercicios de vuelta a la calma	5min

Cuadro 29: Ejemplo de Plan de Clase

ANEXO 8:

FOTOGRAFÍAS



Ilustración 117: Movimientos de kendo en combate



Ilustración 118: Movimientos de kendo en combate



Ilustración 119: Movimientos de kendo en combate



Ilustración 120: Movimientos de kendo en combate



Ilustración 121: Movimientos de kendo en combate



Ilustración 122: Movimientos de kendo en chudan no kamae



Ilustración 123: Movimientos de kendo en combate



Ilustración 124: Movimientos de kendo en combate