

TENDENCIAS TEÓRICAS ACTUALES RELACIONADAS CON LA PREPARACIÓN FÍSICA Y TÉCNICA EN EL TAEKWONDO.

MSc. Jonas Rodríguez Carreño¹, Dr. C. Islay Pérez Martínez², MSc. Ariadna Quintada Díaz³

1. Entrenador de Taekwondo, Estado Anzoátegui, Venezuela.

2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. islay.perez@umcc.cu

3. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.
ariadna.quintana@umcc.cu



Resumen

El Taekwondo es un deporte y a la vez un arte marcial de espectáculo por las técnicas espectaculares que se realizan en su actuar competitivo, por la complejidad técnica y por las combinaciones en saltos; donde los movimientos tienen en ocasiones milésimas de segundos, las dos piernas sin ningún apoyo en la superficie del tapiz competitivo. Es un deporte de potencia variada, ya que el ritmo de los combates en cuanto a su intensidad suele ser muy variado, pues en los mismos los atletas intercambian golpes de forma consecutiva, se persiguen o harán pausas reglamentarias o de estudio. En el presente trabajo exponemos una caracterización del taekwondo como deporte, su historia y origen así como el reglamento de competencia, las técnicas utilizadas, y las capacidades y técnicas a desarrollar para el pateo a la cara.

Palabras claves: Taekwondo, capacidades.



Introducción

El Taekwondo se ubica como deporte situacional o variable, perteneciendo al grupo de lucha individual cuerpo a cuerpo, ya que la competencia nos presenta a dos contendientes luchando entre sí, para lo que utilizan sus miembros, golpeándose y bloqueando con ellos.

Con el hecho de formar un deportista desde la base, y que pueda alcanzar un resultado exitoso en las futuras competencias, presupone que dicho sujeto sea objeto previamente de su proceso complejo y sistemático de preparación inicial durante varios años, donde los componentes técnicos, técnicos - tácticos y físicos, alcancen un alto nivel de manifestación y desarrollo en las primeras etapas de trabajo. El Taekwondo es uno de los deportes que requiere de la realización de investigación que asuma una respuesta en la preparación técnica de los atletas que se inician en su práctica a edades escolares, los cuáles contengan enfoques metodológicos y de aplicación en la práctica deportiva, que satisfagan las exigencias de la preparación deportiva actual.

Los atletas de las edades juveniles edad antecedente a los adultos se desarrollan en su preparación deportiva, por programas de enseñanza a partir de la cual se inician el proceso de desarrollo del deporte competitivo pero sustentado en la base de la enseñanza de todas las técnicas básicas, por lo que trabajan por vencimientos de los objetivos y compiten por evaluación de los objetivos de cada etapa de preparación que no es más que el conocimiento práctico de las técnicas básicas del Taekwondo para enfrentarse a los contrarios, por esto la necesidad de caracterizar a los atletas para entrenarlos y desarrollar sus aptitudes, pero muy importante caracterizar la forma de actuación combativa a la que se comienzan a enfrentar.

Sucesivamente la edad escolar la que constituye un período decisivo en el desarrollo del atleta. Se extiende desde los once o doce años hasta los quince años, aproximadamente cuando se inicia la juventud.

Esto constituye, sin duda, una premisa para la elevación de la calidad del trabajo del entrenador quien según las características de su deporte ineludiblemente a la selección científica, en especial los deportes individuales, en los que las características morfológicas y funcionales del deportista son absolutamente determinantes para un elevado rendimiento.

Los entrenadores deben de considerar el desarrollo en el aprendizaje de la técnica como un factor importante en la asimilación de los contenidos deportivos propios del deporte por lo que el proceso de aprendizaje y dominio de los elementos técnicos, el deportista se enfrenta a los contenidos teóricos y prácticos, a través de las explicaciones, demostraciones, láminas, videos y otros medios presentados por el entrenador. Así mismo, en la mayor parte del tiempo dedicada a su preparación, el deportista repite innumerable de veces, los



movimientos específicos determinados. Tales contenidos son vivenciados de distintas formas por cada sujeto, por cuanto la finalidad de unos y otros, nunca son idénticas.

Resulta evidente la necesidad de que los educadores de este nivel, conozcan profundamente las características de los competidores, y sepan independientemente de que se les enseñan todas las técnicas, los atletas utilizan en el momento de las competencias, las que ellos consideran determinantes para marcar el punto y lograr la victoria ya sea por sus particularidades individuales o por la habilidad lograda en los diferentes momentos de la preparación.

El Doctor en Ciencias de la Cultura Física Dr. Carlos Núñez realizó en su estudio doctoral el perfil de exigencias del taekwondo donde lo clasifica en:

Tipo de deporte.	Individual
Forma de interactuar.	Con contrario.
Medio de ejecución de las técnicas.	Golpes de brazos y piernas.
Tipo de movimiento.	Acíclicos.
Frecuencia de los movimientos en competencias.	Alta.
Duración de los movimientos.	0.190 seg. Hasta 2.000 seg.



Duración del evento.	8 minutos
Rangos de tiempos efectivos de trabajo.	6 minutos (3 asaltos de 2 minutos)
Duración de los descansos	1 minuto.
Frecuencia de los descansos en el combate.	2 veces. y si hay punto de oro 3
Régimen de trabajo muscular.	Dinámico.
Sistema energético predominante.	Potencia anaerobia láctica.
Rangos de frecuencia cardíaca	174 hasta 192 p/m.
Descanso interencuentros.	20 minutos hasta 1 hora.
Rango de lactato.	7 – 12 mmol / L.
Porcentaje de grasa permisible	Se determina multiplicando el peso y el porcentaje de grasa permisible. Por ciento de grasa y el resultado dividiéndolo entre



	100
M.C.A.	Podemos encontrarla en por ciento (%), se determina restándole a 100 (constante) el % de grasa; y en kilogramos (Kg.), que se determina restándole al peso la grasa (Kg.).
Composición corporal idónea	Se necesita el % de grasa, % de M.C.A., Kg. De grasa, Kg. De M.C.A. y AKS (desarrollo muscular), que para la etapa de P.F.G. El idóneo es 1.29. 1.35; para Composición corporal idónea la P.F.E. de 1.32 1.38; y para la etapa Competitiva 1.32, g. 1.35 y nos brinda la linealidad del desarrollo muscular con la talla
Tipo de reacciones motrices predominante	Complejas.
Cualidades motrices predominantes	Resistencia a la fuerza rápida. Flexibilidad – Rapidez.

Historia y origen del taekwondo.

Hace aproximadamente 1,300 años, durante el siglo VII, la península de Corea estuvo dividida en tres reinos: Silla, Koguryo y Baek Je. Silla el más pequeño de estos reinos, estuvo constantemente invadida y acosada por sus 2 vecinos más poderosos del norte y del oeste.

Para guiarse y dar principios a su caballería, incorporaron un código de cinco puntos sobre su conducta, reglamentado por el monje budista más grande por su erudición, Won Kang:

- Sed leal a tu rey
- Sed obediente con tus padres
- Sed honorable con tus amigos



- Nunca retrocedáis en la batalla
- Haz muerte justa (si debéis matar, hazlo con justicia)

Los Hwa Rang Do se hicieron conocidos en la península por su coraje y destreza en la lucha, ganando el respeto de sus adversarios más grandes. La fuerza la derivaban del respeto hacia el código, que les impedía lograr trofeos por las hazañas.

Muchos de estos bravos luchadores murieron en los campos de batalla en el umbral de su juventud, tan jóvenes como de 14 o 15 años de edad. Sin embargo, a través de sus proezas inspiraron a la gente de Silla, a elevarse y unirse. Por las victorias de Silla, la península de Corea se unió por vez primera en su historia. Muy pronto, una elite militar se separó de Hwarangdo y puso a punto un programa de entrenamiento bajo el nombre de Taek Kyon, o "combate sin armas". Bajo un ambiente fraternal, nacieron las artes marciales coreanas. Pero esa admiración hacia el estado no fue conseguida sin una organización bien estructurada.

Hay mucha evidencia histórica que documenta la existencia de una forma de lucha de pies y manos durante este periodo, tanto en Silla como en Koguryo. Algunas posturas asemejan a las del Taek Kyon y al Jiu-jitsu. Durante el periodo de los Hwa Rang Do, el primitivo arte de lucha de pie llamado Soo Bak, fue muy popular entre la gente común. La gente tenía un gran grado de respeto por el Soo Bak. Durante los festivales de Dan O (el 5 de mayo del calendario lunar), la competencia de Soo Bak fue unida con juegos de combate coreano, Taek Kyon y Ki Chagi.

Parece ser que los guerreros de Hwa Rang Do, agregaron una nueva dimensión a este arte nacional de lucha con pies, incluyendo los principios de Hwa Rang Do. El nuevo concepto mental y físico, elevó la lucha de pies a nivel de arte y se transformó en Soo Bak Gi.

El famoso historiador coreano Dr. Danje Shin Chae Ho, en sus escritos de Chosun, describe muestras de destreza y de coraje bajo crueles condiciones: "Danzando con espadas, ciertos deportes en el agua se desarrollaban en ríos helados, para probar el coraje de contrincante. La lucha en arquería y Taek Kyon, era sostenida para probar la habilidad y fuerza. Al ganador de la contienda se le daba el título de Son Bi. Todos los perdedores eran juzgados para tener los prerrequisitos del guerrero y los ganadores eran estimado por todos".

Mucha de la documentación histórica parece indicar, que algunas de estas formas de lucha de mano abierta pudieron haber sido exportadas eventualmente a Japón y formar las bases para el Jiu-jitsu y el Karate. El Hwa Rang Do coreano, pudo haber sido el precursor o antecesor del famoso Samurái japonés.

Ahí fue que el teniente Choi se dio cuenta de la necesidad de desarrollar un arte marcial nacional propio, superior tanto en técnicas como en espíritu al Karate japonés. Entonces fue



que con esa ambición en mente, el teniente Choi empezó a desarrollar nuevas técnicas, sistemáticamente desde el año 1946 hasta el año 1954, cuando había casi completado la fundación de un nuevo arte marcial para Corea. En una reunión con la participación de los eruditos y expertos, el 11 de abril de 1955 fue dado el nombre de Taekwondo para llamar la nueva forma del antiguo Taek Kyon.

Las técnicas físicas del Taekwondo están basadas sobre los principios de la ciencia moderna, en particular la física de Newton, la cual nos enseña a generar el máximo poder. Tácticas militares de ataque y defensa, también han sido incorporadas. Es importante saber que aunque el Karate y el Taek Kyon han sido usados como referencia en el curso del desarrollo del Taekwondo, las teorías fundamentales y los principios del Taekwondo son totalmente diferentes de cualquier otra arte marcial en el mundo.

Tae significa pie, Kwon significa puño y Do significa camino o filosofía. La World Taekwondo Federation regula las actividades del arte marcial y organiza los campeonatos del mundo. Como nota complementaria, en la ciudad de Gyoenju, capital del antiguo reino de Silla, se encuentran dos gigantes frente a frente, en las posiciones clásicas de lo que hoy se conoce como Taekwondo.

En el manual para entrenadores de taekwondo la Comisión del Deporte Mexicano del Dr. Pedro E. Gómez Castañeda, asesor de la selección mexicana de Taekwondo y consultor de alto rendimiento señala que: “El Taekwondo, ha tenido una caracterización propia de la actividad competitiva a lo largo de su establecimiento como deporte en 1973 hasta nuestros días. Por ejemplo el pateo a la cara y a la ofensiva fueron los elementos característicos del combate en los años 70's y un tanto en la década de los 80's”, sin embargo en los Juegos Olímpicos de Seúl 88, los competidores presentaban mayor dinamismo de combate, además de realizar técnicas dobles en el aire y con excesivos giros al contraataque, esto indudablemente había modificado el sistema competitivo del Taekwondo de la década pasada. Pero ahí no sería la estabilización de la caracterización del combate. Para los Juegos de Barcelona 92, el Taekwondo se vuelve a presentar como deporte de exhibición y los competidores empleaban como patadas más frecuentes las circulares al pecho y a la cara, abusando del aspecto ofensivo. Estos datos fueron ofrecidos por las investigaciones de Irene Fargas (2003), entrenador del equipo olímpico español. Sin embargo hoy en día, el combate ha evolucionado. Por ejemplo el pateo se volvió casi exclusivo al peto, se observa un aspecto más táctico y con muy poca actividad competitiva, al menos hasta ahora, las investigaciones así lo demuestran, Gómez Castañeda.



Reglamento de competencia.

Anteriormente el valor de los puntos de patadas a la cara y al peto tenían la misma valoración un punto, luego se fue modificando y se le añadió un punto más al valor de la patada a la cara eso y la reducción del área de combate de 12x12 a 10x10 no logro el objetivo de dichas modificaciones que era un taekwondo más vistoso y dinámico, hasta el 2008 se mantuvo esta postura por parte de la federación mundial y no fue sino hasta 2011 con la incorporación de los nuevos petos electrónicos y el cambio de valoración a 3 y 4 puntos del pateo a la cara y la reducción del área de combate a 8x8 que se logró esta espectacularidad deseada.

Entre los cambios más notorios están: patadas con giro. (ej.: Tuit chagui, Tom dolio chagui, etc.) 3 Puntos por técnica de pié en la zona de la cabeza. (ej.: Dolio chagui, Neryo chagui, etc.) 4 Puntos por técnica de pierna en la zona de la cabeza realizada con giro. (ej.: Tuit furigui, Tuio tuit furigui, Tom dolio, etc.) Durante el combate, el coach no puede moverse de su silla, sólo puede desplazarse dentro de un metro cuadrado, si sale podrá ser sancionado con 1/2 punto. Ganador por Decisión de superioridad por diferencia de 12 puntos al finalizar el 2º round o durante el 3º(Jamás en el primer round) Posibilidad de coach más un médico, el médico debe ser certificado por la organización del evento, no se aceptarán personas que no posean esta certificación. Para que una técnica de pié sea válida, todas las patadas deben golpear con la zona del pié desde el tobillo hacia abajo.

Particularidades de la técnica.

Particularidades técnicas del Taekwondo para su accionar competitivo.

El Sistema competitivo del Taekwondo es que tiene dos momentos de actuación competitiva las competencias de pumses y los combates.

Caracterización de las técnicas básicas en el deporte Taekwondo

Técnicas de formación marcial

- Posiciones básicas de piernas.
- Desplazamientos
- Técnicas de golpes
- Técnicas de defensas



- Pumses

- Defensa personal

Técnicas de actuación deportiva

- Posición de guardia

- Desplazamientos

- Técnicas de pateo

- Técnicas de golpeo

- Técnicas de bloqueo

- Combinaciones técnicas

- Combinaciones tácticas

Técnicas de pateo.

Yop chagui

Tuit chagui

Milo chagui

Wi andary

Wi bagadary

Ap chagui

Bandal chagui



CD de Monografías 2014

(c) 2015, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Antecedentes al perfil de exigencias técnico del Taekwondo.

El estudio realizado estará enmarcado para la preparación técnica de piernas en el actuar de un atleta y por las características de este deporte, su modo de actuación en los combates y por estudios realizados.

El libro escrito por el autor Kim Boo Hyang (1990) ha plateado una decena de técnicas de pierna sin especificar su metodología a fin es por ello que debo de mencionarlas para que sea valorada como uno de los antecedentes primarios de su fuente natural:

1. Ap.-chagui-patada frontal.
2. Yop-chagui-patada lateral.
3. Dolió chagui - -patada circular.
4. Ban-dal-chagui-Patada en forma de media luna.

Dolió Chagui: Pateo semicircular y arriba a la cara.

Posibles errores técnicos:

- sacar la rodilla por fuera.
- No elevar la rodilla.
- No realizar el giro del pie de apoyo a 180 grados.
- No realizar la flexión y extensión de la pierna de golpeo.
- Sentarse en la pierna de apoyo.

Yop Chagui: Pateo lateral.

Posibles errores técnicos:

- No recoger la pierna de apoyo del pateo.
- No elevar la rodilla.



- No apoyarse en el trabajo de la cadera.
- No realizar el giro de 90 grados del pie de apoyo.
- No realizar la flexión y extensión de la pierna de golpeo.

Valorando este antecedente que ha utilizado esta investigación como perfil de exigencia debemos plantear que el mismo responde a las características descriptivas empleadas en la bibliografía Coreana, donde podemos visualizar poca información donde no muestra fases para evaluar el nivel técnico de los atletas juveniles del alto rendimiento del estado de Anzoátegui donde el atleta debe tener una base semi pulida del elemento en aprendizaje o perfección.

Capacidades a desarrollar en el taekwondo.

Las capacidades físicas que deben tener desarrollada en el grado óptimo del deportista de Taekwondo por su orden prioritario son la rapidez, la fuerza y la resistencia, sobre la base de las características de esta disciplina. La base fundamental del éxito competitivo lo determina la vinculación de dos de ellos que forman la fuerza, la rapidez que no debe descartarse en movilidad y otras capacidades coordinativas que en menos escala tienen un carácter compensatorio por lo que es necesario mantenerles presente en la planificación del entrenamiento deportivo.

La agilidad, resistencia, velocidad, la coordinación motora y la capacidad individual que tenga cada deportista de controlar aquellos planos musculares que no juegan un papel prioritario en una acción motriz evitan contracciones y gastos energéticos innecesarios.

Para que un atleta tenga posibilidades de aspirar a alcanzar altos resultados deportivos deberá poseer:

- * Fuerza para patear
- * Movimientos rápidos
- * Resistencia para soportar los tres asaltos de 2 minutos de un combate y todos los demás combates que deberá realizar en un campeonato sin que se vean disminuidas la fuerza ni la rapidez.
- * Movilidad para poder alcanzar una gran amplitud en los movimientos de ataque y contraataque con sus miembros inferiores.



- * Agilidad para combinar sus movimientos sin que merme la fuerza y la rapidez en los mismos.
- * Habilidad para improvisar dentro del combate con la mayor agilidad y destreza según la situación.
- * Destreza para ejecutar movimientos difíciles con gran eficiencia.
- * Capacidad de orientación para detectar los puntos débiles del contrario y en consecuencia actuar.
- * Capacidad de anticipación para adelantarse al ataque de su oponente.
- * Capacidad de reacción para responder con eficiencia a diferentes situaciones de ataque y defensa.
- * Equilibrio para lograr todo lo anterior, la mayoría de veces estando sólo apoyado en un pie.
- * Coordinación para que sus movimientos no sean entorpecidos por movimientos superfluos que le resten rapidez y fuerza.
- * Ritmo para que sus movimientos tengan soltura y elegancia (maestría en sus movimientos).

Sistemas energéticos en el taekwondo.

Gómez Castañeda (2002) al referirse a los sistemas energéticos dice “El Taekwondo competitivo se caracteriza por utilizar los tres sistemas energéticos que conocemos, sin embargo dadas las situaciones explosivas y de corta duración que se presentan con relativa continuidad obedece a una tendencia de carácter anaeróbico láctico. Los músculos de las extremidades inferiores tienen como característica cambios bruscos y de reacción inmediata ya que poseen grandes posibilidades de resíntesis anaerobia de las combinaciones fosfóricas ricas en energía producto de la elevada actividad de la ATP-asa. Pero el sistema energético que predomina en la realización de estas tres técnicas de pateo aisladas es el de los fosfógenos motivo por el cual el estudio se hará a partir de dicho sistema.

Los sustratos de partida son el creatín fosfato y ATP que se encuentra en la sarcómera del músculo, los cuales solo están disponibles en volúmenes muy pequeños, dicho proceso ocurre en el sarcoplasma (miofibrillas) y con las enzimas que inciden en el mismo, nos referimos a la creatín fosfoquinaza (CPK) y la ATP-asa. Este sistema posee una capacidad



energética aproximadamente de 10 a 15 segundos en sujetos poco entrenados y puede llegar de 20 hasta 30 segundos en deportistas altamente entrenados, mientras que la potencia energética se ubica en el rango de 2, 3 a 6 segundos (Cuadro de Sistemas Energéticos), encontrándose en estos parámetros las técnicas que se analizaron. Los procesos oxidativos que se ponen de manifiesto son los anaerobios alactácidos con aumento relativo del volumen de la deuda oxigénica en la realización de las acciones que se describen. Los productos finales son la creatina, el ATP, ADP y el fosfato libre, y no existe presencia de lactato ya que este sistema solo provee de la energía que se encuentra en el músculo”.

Los sistemas energéticos a disposición del taekwondoka están en dependencia de las circunstancias de las competencias, es decir, que es posible ganar una pelea en segundos si se provoca un knockout e incidir eminentemente en el sistema de los fosfágenos, o culminar la duración de la pelea de 8 minutos y provocar la utilización de los diferentes sistemas energéticos, el pateo a la cara que vale 3 y 4 puntos cuando es con giro es decisivo porque puede decidir un combate en segundos.

Técnicas de pateo a la cabeza.

Las técnicas de pateo a la cabeza más utilizadas en el combate de taekwondo son:

Dolio chagui

Chigo chagui

Bandal chagui

Tuitdilio chagui

Como es conocido en nuestro deporte lo importante de las técnicas a la cabeza ya que en los constantes cambios en el reglamento con el objetivo de la espectacularidad de los elementos técnicos dirigidos a la cabeza ha sido posible mantenerlo en los juegos olímpico no así en otras artes marciales con la excepción de judo, por lo que en la investigación de este trabajo le damos una gran importancia ya que las técnicas a la cara valen 3 puntos y si es con giro valen 4 puntos , aquí describiremos las técnicas a la cara más utilizadas en la competición y daremos los posibles errores más comunes al ejecutarlos por cada elemento técnico.

1. Ap.-chagui-patada frontal.
2. Yop-chagui-patada lateral.



3. Dolió chagui - -patada semi circular.
4. Ban-dal-chagui-Patada en forma de media luna.
5. Mondolio-chagui-Patada girando 180 o360 grados.
6. Furi-chagui-patada contraria de dolió chagui.
7. Vituro-chagui-Frontal haciendo un ángulo de 45 grados hacia fuera.
8. Chapko-chagui-Con agarre al contrario se pateo con cualquier técnica.
9. Chigo-chagui-Levantar la pierna y golpear con talón.
10. Nako-chagui-Patada con gancho.
11. Miro-chagui-Acercar la rodilla al pecho y empujar hacia delante pateando con el talón.
12. Olio-chagui-Levantar la pierna sin doblar la rodilla.
13. Tuio-chagui-Patada con salto.
14. Modumbal-chagui-Patada en salto golpeando con los dos Se definen un total de 18 técnicas de piernas.
15. - Tuio-momdolio chagui-Patada en salto girando el cuerpo 180 y 360 grados.
16. Dbaldangsang-chagui -Doble patada con salto
17. Tuio-nopi-chagui-Como Tuio chagui pero se golpea un blanco más alto.
18. Kulo-chagui-Engaño y patada.

Capacidades a desarrollar para el pateo a la cabeza.

Capacidades determinantes para el desarrollo de la condición física del Taekwondoka.

- Fuerza máxima resistencia explosiva.
- Resistencia aeróbica anaeróbica potencia aeróbica máxima láctica aláctica
- Velocidad de reacción gestual cíclica.
- Flexibilidad.
- Velocidad



El rendimiento deportivo no sólo se caracteriza por ser un proceso pedagógico, sino también por el grado de desarrollo de las capacidades motoras (llamadas por algunos autores cualidades físicas o habilidades). En el año de 1967 el científico alemán H. Guandlach las calificó de corporales y las dividió en: condicionales y coordinativas. Más adelante, señalaron que el proceso de desarrollo de esta capacidad dependía de la relación entre los conocimientos de las técnicas deportivas y la propiedad de resolver 105 problemas técnicos mediante el empleo correcto del conocimiento, del pensamiento y de la acción en un momento determinado. A estas capacidades las llamamos cognoscitivas, nombre por el cual se identifican actualmente. (Lanier, 1989).

Capacidades Condicionales

Las capacidades condicionales son las que se caracterizan fundamentalmente por el proceso energético en el organismo), el cual está influido de una manera determinante, por proceso de la alimentación, la herencia y el medio ambiente.

Tiene su base en el proceso docente educativo y las mismas se desarrollan en diferentes edades, atendiendo a las características de los grupos de deporte:

Tabla 2. Comienzo del desarrollo en las capacidades condicionales.

Velocidad	8-12 años
Fuerza	14 años en adelante
Resistencia	10 -12 años en adelante
Flexibilidad	6 años en adelante

Las oscilaciones de las edades vienen dadas por el deporte y las diferencias de sexo femenino y masculino, en edades tempranas. Entre las Capacidades condicionales están:



La Rapidez

La rapidez no es la velocidad, la velocidad es un concepto de la rama de la mecánica que sirve para determinar el tiempo que se necesita para el desplazamiento de cualquier objeto en el espacio.

La rapidez depende de determinados procesos fisiológicos, bioquímicos, biológicos y psicológicos del organismo. A la rapidez también le son inherentes los fenómenos de la reacción del individuo, al cual puede ser simple o compleja.

Se puede definir la rapidez diciendo que es la capacidad de ejecutar acciones motoras con la máxima velocidad o la capacidad de realizar acciones motoras en un lapso corto de tiempo.

La Fuerza.

A. Existen diferentes definiciones de la fuerza:

B. Fuerza es la tensión que se produce al reducirse las fibras musculares.

Fuerza es la tensión que pueden desarrollar los músculos durante su contracción.

C Fuerza es la capacidad de superar la resistencia exterior.

Algunos autores plantean que existen diferentes tipos de fuerza.

*Fuerza Estática * Fuerza Absoluta *Fuerza Dinámica *Fuerza Relativa *Fuerza Rápida * Fuerza Máxima o explosiva.

Fuerza Estática: Los músculos desarrollan una fuerza sin movimiento.

Fuerza Dinámica: Capacidad de demostrar una gran fuerza en un movimiento. Esto puede ser lento o rápido.

Fuerza Rápida: Capacidad de demostrar una gran fuerza en un período de tiempo corto.

Fuerza Absoluta: Total de fuerza que puede desarrollarse en relación del peso corporal.

Fuerza Relativa: Fuerza que se observa con relación al peso corporal por segmentos.

Fuerza Máxima: Es la fuerza más elevada que puede ejecutar el sistema neuromuscular durante una contracción máxima.



La Resistencia.

La resistencia es la capacidad de realizar un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado, sin que disminuya su efectividad.

La resistencia será básica, cuando sirve de forma general y será especial cuando determine el rendimiento en las diferentes etapas y deportes. (Existen distintos tipos de resistencia atendiendo a los diferentes deportes).

La Flexibilidad.

La flexibilidad es la capacidad de realizar los movimientos con gran amplitud. La flexibilidad se determina en gran medida por la forma de las articulaciones, por el roce interarticular e intramuscular y por otros factores antagónicos. Pero fundamentalmente por el grado de enlace de las funciones de los distintos grupos musculares. En síntesis, la flexibilidad nos sirve para medir la amplitud del movimiento.

La flexibilidad puede ser: activa, pasiva y anatómica.

Flexibilidad Activa: Es la capacidad que le permite al individuo por sí solo lograr la amplitud de movimiento en determinadas articulaciones.

Flexibilidad Pasiva: Es la amplitud máxima que se puede alcanzar como resultado de las fuerzas exteriores.

Flexibilidad Anatómica: Depende de la elasticidad intrínseca de los músculos y los ligamentos. Está varía de acuerdo con a la influencia del sistema nervioso central.

A finales de los años 70, se comenzó a escuchar por primera vez, conceptos acerca de las capacidades coordinativas. Fueron Gundlach Richten, Thiese, entre otros, los primeros en abordar este tema.

A partir de ese momento, se fue eliminando el amplio significado de las palabras, destreza, equilibrio, agilidad, entre otras y se comenzaron a definir las capacidades coordinativas. Thiese las dividió en básicas y especiales, dando el criterio de que las capacidades básicas están siempre presentes en el proceso de aprendizaje de las diferentes disciplinas deportivas y de que influyen de manera positiva en el proceso de formación atlética a largo plazo en la vida del deportista.

Definición de las capacidades coordinativas básicas:



Capacidades de Aprendizaje Motor: Es el tiempo que conlleva el proceso de aprendizaje, es la sumatoria del número de repeticiones que necesita un atleta para lograr un nivel de desarrollo de un hábito motor determinado

Capacidades de Combinación Motora: Es la capacidad de realizar movimientos combinados dentro de la tarea del ejercicio físico. Esta puede realizarse antes de la tarea o pertenecer a ella.

Capacidad de Adaptación y Cambio: Es la capacidad de programar adaptar, cambiar y corregir en un caso dado, la acción motora dentro del ejercicio físico, de forma eficaz.

Estas capacidades coordinativas básicas no solamente sirven para el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales, sino que también para definir el rendimiento dentro del ejercicio físico y el deporte.

Las Capacidades Coordinativas según Richter (1985), las define de la manera siguiente:

“Las capacidades coordinativas son un complejo relativo psíquico - fisiológico de las condiciones de rendimiento, que determinan el comportamiento del deportista”

Las capacidades coordinativas representan de modo general, el proceso de orientación y control del sistema de entrenamiento. El nivel de desarrollo de estas capacidades está determinado dentro de la formación atlética, por diferentes factores, como son: Tiempo de aprendizaje, Coordinación técnica, Grado de aplicación de la coordinación y su variabilidad en el entrenamiento y en la competencia,

Estos factores definen, de cierto modo, el posible desarrollo de los rendimientos, así como también la calidad de la enseñanza y el entrenamiento (fundamentalmente con atletas jóvenes).

Se debe comenzar el desarrollo de estas capacidades, en edades tempranas, es decir, en la conocida etapa de iniciación general del deportista. Su enseñanza se basa en principios generales que más tarde se comportan como específicos. En la aplicación de su enseñanza se puede usar diferentes métodos como son el juego, repetición, aunque la mayoría de los autores coinciden en que el método del ejercicio es el más idóneo.

Como medio de aprendizaje y perfeccionamiento de estas capacidades es necesario utilizar los ejercicios corporales, los cuales pueden desarrollar por separado las diferentes capacidades coordinativas.

Es esencial para todo entrenador o atleta, conocer de estas capacidades coordinativas, no sólo en el orden teórico, sino también a través de la ejercitación física.



Las capacidades coordinativas no tienen la misma aplicación para los diferentes deportes, de ahí que sea necesaria la diferenciación del empleo de las mismas. Existen algunos criterios de metodólogos como: Richter, Gundlach, entre otros, que hablan de esta diferenciación.

Refiriéndose a ella Lanier A. (1989) dice que en el grupo de deportes de combate, las capacidades coordinativas se reflejan de la siguiente manera. En el boxeo consideramos fundamentales, el ritmo del golpe, el equilibrio al recibirlo, la reacción y la diferenciación. En el caso de la esgrima, que es de los deportes de combate el que más requiere de las capacidades coordinativas, son necesarias, la orientación, el acoplamiento, la diferenciación el equilibrio, el ritmo, la reacción y la adaptación. Este deporte es uno de los más complejos, aliado de la gimnasia. En los deportes de judo y lucha, son necesarias por igual, en primer plano, el acoplamiento, la diferenciación, y el equilibrio, no obstante la reacción también es fundamental. Para el Taekwondo se requiere equilibrio al patear y en las posiciones, ritmo en el combate y las formas, acoplamiento para ejecutar combinaciones de pateo y golpe, adaptación para los diferentes tipos de contrincantes y la situaciones que cada uno presenta, orientación para reaccionar ante los movimientos del oponente ya sea para realizar una acción de ataque o contraataque, diferenciación para distinguir de manera exacta la técnica que corresponde dependiendo de la acción del contrincante.

CONCLUSIÓN

En esta monografía hemos expuesto una caracterización del taekwondo como deporte, su historia y origen así como el reglamento de competencia, las técnicas utilizadas, y las capacidades y técnicas a desarrollar para el pateo a la cara. Para tener éxito a nivel competitivo en el Taekwondo se necesita adaptar el entrenamiento a los requerimientos actuales. El desarrollo de las habilidades técnicas y las capacidades físicas que permiten ejecutar con explosividad y efectividad las técnicas de pateo a la cara son muy importantes si se quieren para obtener resultados positivos.



BIBLIOGRAFÍA.

- ÁLVAREZ BEDOLLA, ALAIN. (2003). Estrategia táctica y técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. <http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 60 - Mayo>.
- ARMANDO FORTEZA DE LA ROSA. (2000). Métodos del Entrenamiento Deportivo /. – Revista Digital. (Cuba) 20, abril. Tomado de Internet (6/05/01)
- BRÍÑONES FERNÁNDEZ, A. Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica básica Ap chagui en niños que inician la práctica del Taekwondo. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor. Doctorado Curricular: Cuba-España (Islas de las Palmas de Gran Canaria). 2006.
- COMISIÓN TÉCNICA NACIONAL DE TAEKWONDO. Programa de Preparación del Deportista, Ciudad de la Habana. 2005.
- DOMÍNGUEZ LA ROSA, P. Y ESPESO GAYTE, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (9) pp. 61-68 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artfuerza.htm>
- DZHANGAROV, T. T. (1990). Psicología de la educación física y el deporte / T. T. Dzhangarov, A. Ts. Puni. -- Ciudad de La Habana: Ed. Científico - Técnica, 1990. -- 177 p.
- FEDERACIÓN MUNDIAL DE TAEKWONDO. Reglamento internacional de regla y arbitraje, España. Ciudad de la Habana. 2006.
- FORTEZA DE LA ROSA, A. (1999). Alta Metodología: Carga y estructuración del entrenamiento deportivo / A. Forteza de la Rosa. -- Ciudad de La Habana: ISCF, 1997. – 123 p.
- GÓMEZ CASTAÑEDA, PEDRO. (2002). Alcances obtenidos mediante la planificación y control del proceso de entrenamiento deportivo en el Taekwondo (estudio de casos). <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 51
- GÓMEZ CASTAÑEDA, PEDRO. (2002). Control del proceso de entrenamiento deportivo de alta competencia. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 55.
- GONZÁLEZ, L. Normativas para selección de talento en el deporte Taekwondo. Holguín. Tesis en opción al título académico de Máster en Entrenamiento Deportivo. 2001.



LEONTIEV, A. N. Actividad conciencia y personalidad. Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1982. 248 p.

NÚÑEZ PEÑA, CARLOS RAFAEL. Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwondokas. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad Habana. 2001.

OZOLÍN, N.G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad Habana, Editorial Científico Técnico. 1998.

RANZOLA RIVAS, A. Caracterización del deporte: Conferencia especializada. Matanzas: Instituto Superior de Cultura Física. 1999.

RANZOLA, A. FORTEZA, A. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo -- Ciudad de La Habana. Ed. Científico Técnica. 1998.

RUDIĆ, P. A. Psicología. La Habana: Ed. Pueblo y Educación. 1988.

