

**SISTEMA DE EJERCICIOS COMBINADOS PARA MEJORAR LAS
RESPUESTAS ACERTADAS DURANTE EL COMBATE EN
ATLETAS DE TAEKWONDO DE LA CATEGORIA 13-15 AÑOS DE
MATANZAS**

Lic. Luiz Cecil Núñez Rabre.

1. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía
Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. cecil.nunez@umcc.cu*



*CD de Monografías 2016
(c) 2016, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X*

Resumen

La presente propuesta o sistema ejercicios combinados de entrenamiento de taekwondo actúa de forma intencionada en el aspecto técnico-táctico con el objetivo que el atleta logre conocer todo su potencial de forma consciente mediante la aplicación de la matriz DAFO, después de un control inicial de pruebas exploratorias físicas, técnicas y psicológicas, que serán ejecutadas de manera de re test durante la etapa experimental por el logro de un mejor arsenal técnico-táctico individual, que conlleve a acortar los tiempos de respuesta motora de sus extremidades distales (piernas) de forma acertada y fortalezca su condición física especial mediante el trabajo de las zonas de potencia. Además se validaran ejercicios prácticos que han mejorado los porcentos de efectividad en combates después de su aplicación en nuestros atletas.

Palabras claves: respuesta acertada; oportunidad; momento y distancia operativa

Introducción

Hoy día, el taekwondo es uno de los deportes marciales con mayor crecimiento y difusión en el mundo entero, muestra de ello es que cuenta con 193 países afiliados a la *World Taekwondo Federation*, WTF y alrededor de 60 millones de practicantes. En Cuba el taekwondo ha obtenido resultados relevantes en los diferentes campeonatos internacionales, logrando el subcampeonato del mundo en México 2014, además de primer y segundo lugar centroamericano y panamericano respectivamente, así como diversos medallistas en Juegos Olímpicos desde el campeón Ángel Valodia Matos en Sidney 2000, siendo la única disciplina que ha obtenidos medallas olímpicas desde su inserción en estas citas con excepción del 2016.

Desde el punto de vista científico muchos estudiosos en el mundo desarrollan en sus países este deporte, pero no siempre llega la bibliografía actualizada por diversos motivos. Por este motivo, el autor desea aportar desde su experiencia este sistema de ejercicios que se distingue por la aplicación, determinación y consideración del estado actual/potencial del taekwondista al iniciar el proceso de entrenamiento en la EIDE, teniendo en cuenta su arsenal técnico, su talla total según su división de peso y talla de extremidad inferior que determina el sistema de acciones técnico-tácticas que se incorporan y los posibles cambios en estilos individuales de combate a desarrollar, a partir de sus necesidades, intereses, motivaciones y particularidades, sin descartar los aspectos de nuevo aporte según cambios de reglamentos, lo cual lo hace viable en el entorno de la práctica del taekwondo visto desde la óptica de la esgrima en que se ha convertido con utilización de petos y cabeceros electrónicos, eliminando la subjetividad en el marcaje de los puntos. Entendiendo primeramente que la escalera macro con que cuenta el país comienza con la etapa de iniciación entre 9-10 años de edad donde los niños se acercan a las áreas y aprenden elementos básicos, marciales,



acrobacia y ejercicios de coordinación que le servirán para la etapa llamada de reserva de 11-12 años, en la que ya se encadenan diversos elementos marciales y de combate, donde el niño incrementa su potencial específico y logra aplicarlo con cierta lógica en combates precedentes a la categoría 13-15 años, conocida como escolar en la que tiene su aplicación el trabajo que se propone, por ser donde existe una maduración de la conciencia, las potencialidades están mejor adaptadas y el incipiente atleta necesita que lo ubiquen conceptualmente y logre comprender que no es solo la obtención de un salto cuantitativo en sus condiciones físicas la que lo hará un atleta de futuro, sino que además necesita hacerlo en el aspecto cualitativo donde resolverá diversas problemáticas con dificultad creciente y creará un mejor paradigma del taekwondo que se practica en la actualidad, por lo que dejaremos sentadas las bases desde estas edades de un atleta capaz en el futuro de llevar su combate al aspecto táctico y estratégico y con mejores resultados en el alto rendimiento.

Uno de los más importantes objetivos que persigue todo entrenador de algunos de los deportes perteneciente a los grupos de combate, es conseguir un elevado desarrollo del pensamiento técnico-táctico-estratégico de sus practicantes, ya que en la mayoría de los casos, no gana el competidor que posea mayor resistencia, fuerza, rapidez o movilidad articular, como tampoco quien sea capaz de realizar la mejor ejecución técnica desde el punto de vista biomecánico, sino el atleta que logre percibir las disímiles y variadas situaciones que se presentan durante la competencia, las analice en resolución correctamente, y ejecute el elemento técnico apropiado, valorando su propia condición con relación a la de su contrario y desarrolle la creatividad construyendo respuestas simplificadas encadenadas..

Por lo que en el afán de revertir esta problemática y estudiar más a fondo de forma individual como se manifiesta en cada atleta el aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico conociendo que transcurre por tres etapas: aprendizaje inicial, profundo de consolidación y perfeccionamiento se debe dedicar más tiempo desde la etapa general no solo a lo teórico y a las repeticiones técnicas, sino además métodos prácticos combinados persiguiendo variados fines, para llegar con mejor condición o nivel de respuesta en los atletas a la etapa especial. Teniendo en cuenta las características de cada una, aplicando los principios metodológicos se puede lograr un resultado eficaz en el entrenamiento de las acciones motrices del incipiente deportista y lograr mejorar la respuesta acertada durante la competencia.

Desarrollo

Este estudio está basado en análisis exploratorios como ya comentamos para tener un control inicial lo más real posible. Se aplicará con una prueba físico – técnica que se propone en este trabajo que mide un grupo más amplio que las normativas conocidas y se convierten en dimensiones a controlar durante el entrenamiento que mejoran la calidad de los datos obtenidos estándar conocidos por todos se correlacionan teniendo en cuenta la duración del gesto técnico de nuestro deporte, se aplican a la misma muestra dependiente un pre-test que se divide en pruebas físico-técnicas (propuesta) y otro en un tope inicial para conocer su arsenal técnico con que cuenta y nivel de respuesta acertada se controla durante la etapa experimental o ruta crítica las



diferentes mediciones donde se va observando su efectividad en los modelos de datos y con un pos-test previo a la obtención a la forma deportiva de conjunto al atleta para que aprenda a conocerse interna y externamente comprenda cual o cuales aspecto físico, técnico y táctico son sus fuertes y debe continuar desarrollando durante la etapa competitiva y cómo lidiar con los menos fuertes para no desatenderlos. Todo estas mediciones ilustradas además con gráficos utilizando la matriz de Charlan y parámetros medibles estadísticamente con el SPSS.

Como principal objetivo lograr dotar al practicante de un arsenal técnico según últimos cambios de reglamento es decir técnicas que se bonifican de 3 y 4 puntos buscando efectividad en su trabajo diario y hacer su propio estilo basado en situaciones tácticas contra tipos de rivales y adecuar el entrenamiento a lo individual mejorarse a sí mismo primero por ambas guardias donde se aplicará el test de lateralidad y conocer cuál es su guardia más fuerte complejizando desde el trabajo en desplazamiento en muelle y paso péndulo en movimiento, para dificultar desde el límite de la distancia operativa las acciones del adversario no permitiendo quedarse nunca en zona de impacto pasivo, mejorar sus niveles de concentración para conocer momentos, oportunidad y poder hacer el estilo de combate que favorezca las potencialidades específicas que han entrenado y han comprobado su efectividad con datos estadísticos cuantificados durante los toques de control en toda la ruta crítica.

Esta investigación consideró criterio de expertos y llegando al consenso la trilogía atleta-profesor-metodólogo en nuestra provincia por lo que propone ejercicios prácticos que se deben utilizar desde la parte inicial de la clase que están encaminados al desarrollo de flexibilidad activa mediante acciones marciales que mejoran la reacción y aplica ejercicios prácticos que intervienen la guardia operativa, aprender el momento, la oportunidad, la velocidad de acción y reacción toda vez que ayudan a mantener en constante presión al rival y aprovechar las lagunas tácticas que puedo percibir eliminando al propio tiempo las de nuestros atletas.

También se aportará implementos de fácil elaboración como los desarrollados por quien suscribe que controlan, miden y evalúan elementos técnicos ejecutados en parejas y ayudan a desarrollar la distancia operativa y precisión de las piernas a la vez que refuerza la vía neuromuscular y envío de señal de respuesta motora a las extremidades inferiores en pateos a la cabeza que llevan un alto nivel de precisión.

Para comprobar todo lo descrito se establece en la parte principal al final asaltos dirigidos, libres o puntos de oro de combate con tareas específicas y a cada atleta se le mide mediante una planilla de observación elaborada su nivel ejecución con efectividad si aplica el contenido impartido y la efectividad se contabiliza puntos marcaos contra recibidos y según las victorias contra derrotas se lleva el record del atleta en su ruta crítica o etapa experimental sumados a los toques de III Nivel. II Nivel o I nivel según la etapa etc. Que no es más que aplicar el contenido en situaciones lo más parecida a la realidad y controlar medir y evaluar realizando los análisis correspondientes en los finales de las clases donde la retroalimentación con el atleta debe dejar siempre nuevas interrogantes si se hubiera aplicado tal o más cual variante técnico-táctica buscando análisis individuales como estudio independiente.



Conclusiones

Se obtendrán como resultado o impacto atletas formados más integralmente entrenados mentalmente desde la concepción técnico-táctica como vía de obtención de la condición física y mejora de su respuesta acertada tendiendo datos exploratorios de su matriz DAFO los que desarrollaremos. Se aprenderá como entrenar los elementos técnicos midiendo su efectividad durante las tres partes de la clase, que es su fin, Lograr hacer una valoración al final de cada unidad de entrenamiento confiable que permita evaluar a los atletas que mejor solucionan y/o son capaces de construir acciones simplificadas de respuesta. Se logra creación de nuevos paradigmas o estilos de combate en larga distancia en movimiento y desplazamientos utilizando activamente el pie delantero, los cambios de ritmos al pie trasero y los giros como arsenal técnico aplicando el reglamento vigente. A la vez logrará taekwondistas con altos niveles de efectividad técnico-tácticos y que respondan acertadamente bajo situaciones de tensión psíquica en combates. También posibilita desarrollar atletas con mejor adaptabilidad a los cambios del reglamento actual y que en el menor tiempo brinden solución efectiva a los diversos estilos de combates a los que se enfrenten mediante este estudio el deporte de combate taekwondo en la provincia debe continuar mejorando los resultados deportivos y este será el impacto que medirá la aplicación de la ciencia en la investigación. El aporte es intangible, pues el profesor del deporte Taekwondo de la categoría 13-15 años tendrá un sistema de ejercicios de aplicación práctica sin costo alguno que le permitirá controlar, medir y evaluar a su atleta diariamente. Concibe una nueva forma de entrenamiento desde la aplicación e intervención de la ciencia, para lograr un modelo con impactos medibles o resultados deportivos a corto plazo.



Monografías



Bibliografía

- ÁLVAREZ BEDOLLA, A *Definición del Campo Táctico de Taekwondo*. Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002.
- ÁLVAREZ BEDOLLA, A *Estrategia Táctica y Técnica: definición, características y ejemplos de los controvertidos términos*. Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003.
- ÁLVAREZ BEDOLLA, A *Selección y organización de los contenidos de entrenamiento en Taekwondo para las categorías Juvenil y Mayores*. Tesis de Maestría en Entrenamiento Deportivo, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". 2002.
- DOMÍNGUEZ J. / LLANO J. *La Preparación básica de los boxeadores*. Poligráfico: Alfredo López, Ciudad de la Habana. 1987.
- FONTANILLAS QUEZADA J. *Enseñanza boxear es todo un proceso pedagógico*. Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 8 - N° 53 - Octubre de 2002.
- GONZÁLEZ HARAMBURE R *Caracterización Integral del Karate-Do*. Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 8 - N° 52 - Septiembre de 2002.
- GONZÁLEZ RODRÍGUEZ M. S. *La preparación psicológica y las percepciones especializadas en el boxeo escolar: Una reflexión necesaria*. Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 7 - N° 36 - Mayo de 2001.
- MAHLO, F. *La acción táctica en el Juego*. Editorial: Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana. 1983.
- OZOLIN N. G. *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Poligráfico: Osvaldo Sánchez, Ciudad de la Habana. (1985).
- NÚÑEZ PEÑA, CARLOS RAFAEL. "Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwondistas". Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad Habana. 2001.
- WATSON BROWN HERMINIA, *Teoría y práctica de los juegos*. Editorial Deporte. Ciudad de La Habana 2008.
- GUARDO M. E. (2003). *La Investigación Científica Aplicada al Deporte*. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México. 2003.



