CONJUNTO DE INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS FINTAS EN EL KARATE-DO.

Lic. William Hernández Godínez[1]

1. Universidad de Matanzas. Facultad de cultura física – Sede "Camilo Cienfuegos", Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.
wiliamhg@nauta.cu

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

Resumen

Con motivo del conocimiento impreciso de la finta en los combate y la baja efectividad de las acciones ofensivas del equipo juvenil de la Provincia de Matanzas se realizo una revisión profunda del objeto de estudio que revela las particularidades y características del mismo y así de esta manera se propone el conjunto de indicaciones metodológicas para el tratamiento de la finta en el Karate-do.

***Palabras claves**:* indicaciones metodológicas, finta, combate, kumite, Karate-do.

INTRODUCCION

Las acciones de combate se desarrollan en un ambiente de gran rapidez lo que hace que las acciones defensivas se desenvuelvan con la misma intensidad. Ante este determinado hecho se imponen saber cómo armar el plan técnico-táctico para lograr el mantener, superar o empatar el marcador. Esto se pone de manifiesto a través de la finta un recurso objetivo y consiente que ayuda a predisponer y predecir la acción del contrario ante las intenciones de marcaje del competidor. Este elemento es utilizado de manera muy necesaria en muchos deportes de enfrentamiento para cumplir con los objetivos antes mencionados. En el karate se utilizan este tipo de acciones que al tomar en cuenta la forma y manera que se desarrollan las acciones es imprescindible la utilización de estas acciones, aunque se presenta por parte de los atletas y entrenadores de la provincia de Matanzas un conocimiento limitado de este tipo de acciones preparatorias para los elementos técnico-tácticos del combate. En una encuesta desarrollada a al equipo juvenil de la provincia de Matanzas, se pudo constatar que el 50% de los atletas coincide en denominar a una de las fintas como finta de mano, el 71% como finta de pierna, el 43% denomina a los desplazamientos en diagonales como finta y por debajo del 36% a otros como el desliz hacia delante, lo que se considera como no significativo para el conocimiento de la finta como acción preparatoria de las acciones de combate en este equipo. Seguido a esta encuesta se realizo una observación que constata la poca efectividad de las acciones ofensivas de este equipo con un 18% que demuestra deficiencia en la metodología del entrenamiento de las fintas, como acciones de preparación de los ataques en el equipo

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

juvenil de la provincia de Matanzas. Para esto el autor tiene como objetivo proponer un conjunto de indicaciones metodológicas que orienten el entrenamiento de estas fintas.

DESARROLLO

I. LAS ACCIONES PREPARATORIAS EN EL KUMITE.

Las acciones preparatorias juegan un papel importante en el desenvolvimiento del combate puesto que son un recurso para el competidor en el momento de solucionar situaciones de combate pero siempre se ha expresado su concepto de manera aislada no como sistema veamos la posición de diferentes autores acerca de este aspecto.

Domínguez. J. col. (1989) plantea:

Acciones preparatorias

``Son los movimientos que se realizan antes de efectuar el ataque(o contraataque) en busca de posiciones cómodas mediante el uso de elementos de desplazamientos, movimientos del cuerpo, golpes de engaño y fintas. Estas acciones iníciales deben ocultar la acción programada, confundir al contrario y descubrir sus posibilidades, tanto negativas como positivas.´´

Según chirino. (2006):

Acciones Preparatorias:

``Son aquellas que le permiten al competidor manejar el combate sin interacción física. Se usa como recurso para la obtención de datos sobre el oponente. Esta juega un papel auxiliar cuando se prepara acciones que componen el acto táctico…´´

Más adelante menciona:

Acciones Exploratorias:

``Se ejecutan mediante fintas o amagues y son usadas para descubrir las acciones técnico-tácticas del oponente, sus puntos vulnerables, etc.´´

Aquí se mencionan por estos autores en sus obras muy concretamente la característica fundamentar de las acciones preparatorias, teniendo chirino entre ellas una más, como acciones exploratorias, que analizando con minuciosidad es una de las cualidades que tiene la finta como acción preparatoria en el kumite. En cuanto a la característica expuesta por

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

este autor se piensa que estas acciones se pueden dar en el combate con interacción física y sin ella pensando que: ``Las acciones preparatorias son acciones que permiten condicionar e influir en el combate con y sin interacción física, son estímulos hacia el contrario para ocultar y descifrar las verdaderas intenciones en la conducción de dicho combate. ´´

Estas concepciones nos dan un carácter de falta de acuerdo teórico entre los diferentes autores que han abordado este tema producto de las características particulares de los diferentes deportes de combate, está claro que estas acciones han sido trasmitidas a través de la observación de los entrenadores y atletas durante los años es decir por imitación. Eso ha tenido como consecuencia la falta asentamiento teórico por parte de los mismos competidores de recorrido y éxito deportivo en estas acciones que son tan importante para definir, descifrar, explorar y hacer fallar las intenciones de los contrarios. Este aspecto que está presente en el contenido técnico táctico del Karate-do, en estos tiempos su poca utilización se debe a que los competidores actuales no están tan identificados con estas variantes de solución tácticas de manera consciente. Y esto se debe a la influencia que ejerce la preparación física sobre la técnico-táctica, haciendo a los competitivamente positivamente más rápidos y ágiles desde el punto de vista técnico, pero no táctico.

II. Aspecto psicopedagógico de las acciones preparatorias

Los procesos psicológicos relacionados con la táctica deportiva son complejos, y sería muy oportuno tratar este aspecto para explicar desde este punto de vista lo relacionado con este tipo de acciones. Estos elementos tienen la cualidad de ser elementos que causan una intencionalidad en su uso por el competidor para lograr del contrario una reacción favorable a este competidor. Esto nos indica que la percepción como proceso psicológico está jugando su papel pues ella tiene como finalidad la capacidad que en la conciencia del hombre tienen los objetos y los fenómenos de la realidad cuando actúan directamente sobre los órganos y los sentidos…´´Rudik.(1974). Siendo esta la primera fase de la acción táctica definida por Mahlo, F. (1967):

- Percepción y análisis de la situación.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

- Solución mental
- Solución motriz

Tabla.1 Esferas que determinan la efectividad de la acción táctica, según Mahlo, F. (1967).

Esfera	Cualidades	¿Qué asegura?
a) Perceptual	**-Capacidad de observa-ción.** **-Rapidez de percepción** **-Calidad de la visión periférica**	**-Todas las operaciones rela-cionadas con la percepción de la información.**
b) Intelectual	**-Rapidez y claridad del pensamiento** **-Calidad de los mode-los conceptuales**	**-La evaluación de la situación y la toma de decisión.**
c) Psicomotora	**-Exactitud en la coor-dinación óculo - lmotriz** **-Rapidez y eficiencia de los movimientos.**	**-La ejecución del recurso táctico seleccionado.**

Este complejo proceso debe ser motivo de tratamiento planificado ya que la observación de los contrarios antes y durante los combates nos puede brindar la bondad más grande que

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

tiene este proceso, obtener información. Las pocas tareas enfocadas a este aspecto hace que no se desarrolle esta capacidad y con ella a las acciones preparatorias como medio para lograr datos sobre nuestros contrarios durante el combate.

La solución mental como segunda fase implica hallar en el más breve tiempo, la vía de solución optima de la tarea táctica sobre la base de la percepción y el análisis. Aquí se pone de manifiesto que el entrenamiento tiene que cumplir con las especificidades de la competencia para que el competidor pueda auto regular todos los procesos a las situaciones que se le van apareciendo en el combate. Estos procesos no son más que procesos reactivos (es decir se reacciona de acuerdo a los centros corticales que son excitados en este caso los que influyen en las huellas que deja el entrenamiento de diferentes soluciones) donde tiene un importante elemento que es la toma de decisiones. Harre, D. (1983). Lo que comprende la claridad de las respuestas y tener establecidas las posibles soluciones a tomar después de el competidor tenga información adecuada por medio de las fintas para concretar sus objetivos por medio de las solución motriz que Harre (1983) la define como: La acción táctica que se evidencia por primera vez en la solución motora de la tarea táctica. Esta es una actividad compleja que consta de capacidades y habilidades intelectuales y físicas. Es el resultado de una actividad mental productiva y creadora, unida al empleo óptimo de las capacidades físicas y habilidades técnicas, así como de propiedades psíquicas, de la percepción y el análisis de la situación competitiva y de la solución mental de la tarea táctica especial.

Por esta razón es importante tener en cuenta la manera más adecuada de escoger la metodología para darle tratamientos a las acciones tácticas implicadas en el combate por que los medios y métodos a utilizar en nuestro entrenamiento técnico-táctico van a definir el desempeño en los combates, no se puede entrenar de forma diferente a la que se compite como plantea el principio de la especificidad: ``…han de desarrollarse unas condiciones especificas de acuerdo a las particularidades que encierra cada deporte.´´ García, M. (1996).

A estas fases donde se manifiestan las acciones que se realizan esta unidad una cualidad que posee el sistema nervioso para ejecutar las acciones con efectividad y está determinada como concentración de la atención que es imprescindible para el efectivo desenvolvimiento

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

de las acciones preparatorias en la captación de la información brindada por el contrario. La atención no es un proceso psicológico como la percepción y el pensamiento entre otros, es la dirección y concentración de la actividad psíquica sobre un objeto cualquiera. Asi la define Rudik. (1974), y su desempeño nos define la efectividad de las acciones tácticas porque permite que se lleven a cabo el buen desempeño de sus fases. De esta manera un atleta bien concentrado garantiza el desempeño positivo de su resultado en los combates.

Es importante referir que todos los movimientos técnicos-tácticos en el Karate-do, están concebidos de acuerdo su objetividad para las diferentes situaciones que se plantee en el combate ante diferentes contrarios, etc. que implica llegar crear en el atleta no solo el conocimiento de sus objetivos sino tambien a crear el una adecuada representación de ese gesto. La representación motora Las mismas constituyen ***el modelo interno*** que, como patrón ideal, permite al deportista la orientación directa durante la ejecución del movimiento técnico. Sainz, N. (2000)

Es necesario analizar a profundidad todos los procesos implicados en estos actos tácticos de manera que podamos entender cómo se suceden las situaciones durante el combate, para asi encontrar los caminos de su perfeccionamiento y conducirnos hacia la victoria.

Recomendaciones metodológicas

Las acciones preparatorias son acciones que están creadas sobre la base de la creatividad y el pensamiento esto implica que se debe inducir a los atletas y entrenadores a crear maneras y formas adecuadas de cómo resorber las diferentes situaciones tácticas que se suceden en el combate y para esto debemos utilizar métodos y medios que desde la teoría brinden la información más adecuadas como referente a las acciones preparatorias más peculiares en otros atletas de renombre internacional y nacional, informarnos desde la dinámica de otros deportes afines cuales son los procedimientos técnico-tácticos que nos pueden servir para ampliar nuestro contenido de acciones preparatorias en el Karate-do. Todos los gestos deportivos para su efectividad implican aprender por parte de los atletas una adecuada representación motora de sus movimientos que unido a esto se busca las objetividades tácticas del mismo movimiento para su efectividad ante uno u otros contrarios.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Las tareas desde el punto de vista de la psicología pueden solucionar muchos problemas técnico-tácticos de esta manera se expone algunas según Sainz, N. (2000):

Clases teóricas

Constituyen un valioso aporte al componente lógico verbal de las representaciones motoras. Las mismas le permiten comprender mejor al deportista las características de los esfuerzos que debe llevar a cabo durante la realización de sus movimientos, y se llevan a cabo apoyándose en todos los medios auxiliares de que se disponga (láminas de secuencia de movimientos, vídeos de entrenamientos y competencias de deportistas de alto nivel, etc.

Estas pueden ser:

a) De información, con el objetivo de transmitir conocimientos y donde el entrenador posee el protagonismo principal.

b) Discusión grupal, donde lo importante es favorecer el diálogo, el debate, con el objetivo de escuchar los criterios de los miembros del equipo, siendo el entrenador en este caso el que facilita la discusión del tema.

En estas clases, el entrenador deberá informar de forma correcta y amplia y atendiendo al nivel de comprensión de los miembros de su equipo numerosos aspectos como son:

a) ¿Por qué es importante en su preparación?

- ¿Con qué objetivo se utiliza?
- ¿Sobre qué planos musculares actúa?
- ¿Qué capacidad condicional o coordinativa desarrolla?
- ¿Qué componentes psicológicos favorece?

b) ¿Cómo debe llevarse a cabo?

- ¿Con qué actitud?

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

- ¿Con cuál nivel de atención?
- ¿Con qué intensidad de trabajo?
- ¿Con cuál patrón motor?
- ¿Cómo es la distribución de los esfuerzos?
- ¿Cuál es el momento de mayor fuerza?
- ¿Cuál es el orden de la secuencia de movimiento?
- ¿Cuál es la dirección y la amplitud de los movimientos por sectores del cuerpo durante la dinámica de la acción?

Estudio de libros sobre técnica deportiva:

``La lectura de literatura especializada, donde se suministran argumentos de diversa índole en favor de una técnica ideal, se muestran variadas secuencias técnicas de deportistas de altos rendimientos y se explican las formas de solucionar los errores más comunes, puede contribuir al perfeccionamiento de la representación motora en su conjunto, sobre todo en deportistas juveniles y adultos, aunque no se descarta su valor en deportistas infantiles.´´

No podemos olvidar que las disimiles maneras de hacer comprender un gesto técnico forma parte de lo que llaman representación motora.

Indicaciones verbales simultáneas a la acción:

El entrenador deberá señalarle al deportista de forma verbal cuándo es adecuada o no su acción en función de la distancia. Los señalamientos “más lejos”, “te pasaste”, “más corto” etc. son imprescindibles en el entrenamiento de este aspecto. Para ello se puede utilizar a un deportista lesionado, especialmente orientado para ello. Especial importancia reviste esta tarea en los deportes de combate, donde el técnico debe educar constantemente el “mantener” la distancia adecuada en relación con el contrario, pues de este componente psicológico depende en mucho la efectividad de sus acciones.

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

Distribución de tareas parciales:

Durante los entrenamientos cada deportista, de forma rotativa y atendiendo a la posición que ocupa dentro del juego, deberá recibir la tarea de cumplir con determinados objetivos. Para su cumplimiento se le precisará el arsenal de recursos con los cuales debe lograr los mismos. Lo fundamental será evaluar el cumplimiento de la responsabilidad encomendada, en función de si cumplió o no con el objetivo que se perseguía.

Utilización de competencias como medios de entrenamiento:

El desarrollo del pensamiento táctico en los deportistas requiere de que los mismos confronten frecuentemente con otros equipos como forma de entrenamiento, pues solo al enfrentarse con el adversario se comprenden claramente las intensiones de las jugadas, las ventajas y desventajas de cada solución etc. y todo ello se fija bajo el estado de tensión al cual se van acostumbrando paulatinamente, si se hace con frecuencia.

Análisis crítico de la participación propia y la del contrario:

El estudio en detalle de los aciertos y desaciertos de las jugadas propias, de nuestros compañeros y de los contrarios refuerza grandemente la experiencia táctica, contribuyen al perfeccionamiento acelerado de los modelos conceptuales y a la comprensión de los objetivos de las acciones. En los análisis no debe haber deportistas callados, sin participar. El exponer una opinión, acertada o no, obliga al trabajo intelectual y colectivamente puede ayudarse a un deportista a Precisar un criterio sobre determinada jugada que poseía erróneamente. Si se guarda sus ideas para sí, difícilmente se le puede ayudar.

Análisis de combinaciones tácticas de equipos más fuertes:

El estudio colectivo gracias a videos de juego de equipos de mayor categoría o con mejor nivel de juego que el nuestro nos permite ejemplificar los recursos tácticos que pretendemos desarrollar con los atletas y los incita a tratar de imitar a los de más experiencia o éxito, prestando atención a las características de las jugadas.

Conclusiones

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Las acciones de finta son un elemento que se domina de forma imprecisa por los atletas juveniles de la provincia de Matanzas, al no tener una exacta definición teórica sobre la finta y sus tipos. Esto es debido a que las diferentes bibliografías especializadas que abordan el tema solo mencionan la finta como parte del contenido del Karate.

Se proponen el conjunto de indicaciones metodológicas para el tratamiento de la finta en los entrenamientos.

Bibliografía.

ALMENARES. F. *Análisis de la actividad competitiva del Karate Do luego de la aplicación del nuevo reglamento*. Tesis para optar por el título de máster en metodología del entrenamiento deportivo / F. Almenares -- Ciudad Habana: iscf, 2008.

CAÑIZARES, H. M. *La psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación*. Iscf. Manuel Fajardo.

CHIRINO, C., R., (2000-2006). *La acción táctica en las competiciones de combate. Deporte: Karate-Do. http//mx.mc553.mail.yahoo.com/mc/compose.* [En línea] [Último acceso: 12 Abril 2010].

DOMÍNGUEZ J. / Llano J. *La Preparación básica de los boxeadores*. Poligráfico: Alfredo López, Ciudad de la Habana, 1987.

HARRE, D. *Teoría del entrenamiento deportivo*. Poligráfico: Osvaldo Sánchez, Ciudad de la Habana, 1983.

FUMERO, G. M. *Orientaciones Metodológicas para el ordenamiento del contenido técnico del Karate-do*. Tesis en opción para optar por el grado científico de máster en ciencias de la cultura física y deporte. Ciudad de la habana, 2014.

LABARRERE REYES, GUILLERMINA, GLADYS VALDIVIA PAIROL. *Pedagogía*. La Habana. ED. Pueblo y Educación, 1988.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

LORES, M. O. *Sistema de acciones para potenciar la toma de decisiones durante el desempeño táctico del equipo masculino de karate de la escuela internacional de educación física y deporte*. Tesis en opción del grado científico de máster en ciencias de la cultura física y el deporte. 2010.

LLORENS, F. Y. *Manual de uso para el empleo del auto masaje en los círculos de abuelos de la comunidad*. Tesis en opción del grado científico de máster en ciencias de la cultura física. Varadero. 2010.

MARTÍ, T. S. *Juegos pre deportivos para la ejercitación del pensamiento táctico de los karatecas de la categoría 10-11 años de edad del municipio Habana del Este*. Trabajo de diploma para optar por el titulo de Lic. En cultura física y deporte. Ciudad de la Habana. 2011.

MATVEEV, L. P. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Editorial: Raduga, Moscú, 1963.

PETROVSKI. *Psicología general*. Editorial pueblo y educación. Ciudad de la Habana. Cuba, 1976.

RODIONOV, A. V. *Psicología del entrenamiento deportivo*. Editorial Orbe. Ciudad de la Habana, 1981.

SAINZ, N. *La llave del éxito*. Matanzas. Cuba, 2000.

SÁNCHEZ, N. I. *Metodología para el pronóstico de la competencia futura. Tesis en opción del grado científico de máster en ciencias*. Ciudad de la Habana, 2010.

(c) 2016, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X