

# SISTEMA DE ACCIONES METODÓLGICAS PARA INCREMENTAR LAS RESPUESTAS TÉCNICO-TÁCTICAS ACERTADAS DURANTE COMBATES DE TAEKWONDO DE LA CATEGORIA 13-15 AÑOS DE MATANZAS

**Lic. Luis Cecil Núñez Rabre.**

1. *Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*  
[luis.nunez@umcc.cu](mailto:luis.nunez@umcc.cu)

## Resumen

El estudio y pertinencia del tema que propone el autor visto como un sistema de acciones metodológicas para incrementar la respuesta en combates de taekwondistas de la categoría 13-15 años de Matanzas, concibe para el aprendizaje y perfeccionamiento del aspecto técnico-táctico con base teórica y cronología inversa con el objetivo de llevar al practicante a ejecutar respuestas tácticas simplificadas con altos niveles de efectividad, así como a realizar el desglose de los elementos en fases técnicas por separados para identificar con oportunidad los que participan en el eslabón fundamental mejorar su aceleración específica y lograr la precisión del gesto técnico. Para regular el aspecto cualitativo e incrementar las respuestas efectivas y lograr disminuir las lagunas técnico-tácticas en estas categorías.

*Palabras claves: Aceleración y precisión, distancia operativa y respuesta acertada.*

---

## Cuerpo de la monografía

### Introducción

El estado de la preparación técnica en el Taekwondo es el grado en el que el taekwondista asimila el sistema de movimientos que corresponde a las particularidades de este deporte y que pretende conformar la plataforma que sustentará la proyección hacia los altos resultados deportivos en combates.

En el estudio de la preparación técnica es preciso mencionar que no se puede asimilar dicha preparación de manera aislada, sino que se presenta como el componente de una unión en la que la condición técnica está estrechamente relacionada con las posibilidades físicas, psíquicas y tácticas del taekwondista y en estas edades es imprescindible crear bases sólidas por ser en esta etapa donde existe una mayor maduración de la conciencia, las potencialidades están mejor adaptadas y el incipiente atleta necesita que lo ubiquen conceptualmente.

Es por ello que entendemos a la preparación técnico - táctica como el conjunto de acciones y procedimientos que garantizan la mayor eficacia de los objetivos motores condicionados por las especificidades del deporte en cuestión así como de las características de competencia y la disciplina del mismo, constituyendo una parte fundamental de la teoría y metodología del deporte.

En nuestro deporte, el taekwondo, esta preparación es la suma de movimientos ideales necesarios para conducir exitosamente la contienda, por lo que con el sistema de acciones metodológicas que propone el autor se entrena evaluando el nivel de respuesta no solo esperada, sino que califica el grado de precisión y potencia llegando a encontrar el arsenal técnico apropiado a cada individuo variando métodos de trabajo que permiten un incremento adecuado del potencial de entrenamiento en correspondencia con las exigencias de la actividad competitiva y nos permiten desarrollar el aspecto técnico - táctico, el cual es la finalidad principal de la preparación del Taekwondo, estos métodos son denominados: Intervalos, Repeticiones y Competitivos.

Estos movimientos ideales corresponderán a una situación eficaz y racional que permita al taekwondista resolver dentro de los parámetros del reglamento de competencia, las tareas tácticas concretas en diversas situaciones del combate, de ahí que se comprenda que cuando existe un pulimento de técnicas simples su grado de efectividad se incrementa considerablemente según últimos estudios se conformara un competidor con buenos tiempos de acción y reacción, mejor dotado psicológicamente para solucionar de forma simplificada difíciles situaciones que surgen en la lucha competitiva y más eficazmente podrá contrarrestar las acciones de su rival.

Dentro de estas consideraciones teóricas hemos observado a través de diferentes análisis mediante el método de observación (video análisis) que existen diferencias importantes en

la implantación de modelos técnico tácticos que emplean los competidores latinos a diferencia de los asiáticos y dentro de estos como se aprecia mayores éxitos en los que utilizan más la ofensiva o ataque, que los que escogen el contraataque.

A su vez la táctica en el taekwondo viene acompañada de una serie de tareas que representan objetivos. Y es precisamente de acuerdo a las condiciones presentadas que pueden ser concretas (fintas, desplazamientos, etc.), o como cadena ininterrumpida de soluciones de muchas tareas.

La variedad de situaciones que se procesan en el pensamiento humano recibe el nombre de pensamiento operativo, su particularidad consiste en que no está vinculado a conceptos abstractos sino a operaciones prácticas de trabajo, en ese sentido, el pensamiento se dirige satisfactoriamente a la solución de una u otras tareas, la elección correcta y el carácter efectivo del pensamiento está dado por la rapidez de su procesamiento, es decir, apoyándose en los conocimientos y habilidades tácticas, intensidad de los procesos corticales y el vínculo indisoluble de los procesos emocional-volitivos. Así mismo, los componentes invariables del pensamiento táctico del atleta que en el transcurso de las competencias permiten valorar mentalmente el curso del combate permitiendo determinar las posibilidades del triunfo. Distinguimos tres particularidades importantes del pensamiento táctico que coinciden plenamente con el Taekwondo: la efectividad, la adopción de decisiones que pueden cambiar de un sentido a otro y la rapidez.

La efectividad depende de cómo se haya elaborado durante el proceso del pensamiento los hábitos tácticos, guardado por imágenes en esta edades. Si se utilizan con flexibilidad o con variantes más acertadas que proporcionan el éxito, pues bien las acciones no solo dependen de los rivales sino también de sus intenciones.

Además las estadísticas competitivas reportan que el 80% de los combates ganados son de competidores ofensivos contra un 20% de aquellos que se mantiene a la defensiva por lo que se distingue en el trabajo que propone el autor perfeccionar mediante el sistema de acciones metodológicas una disminución de los tiempos de salida de la técnica fase inicial a lo que llamamos velocidad de acción (ataque) y valorando el tipo de postura ideal de acuerdo al peso y largo de extremidad inferior, tipos fibras de contracción, tipo de temperamento predominante entrenamos el ataque con auto mandatos que favorecen acortar estos tiempos de salida predominando la llamada mente animal sobre la racional.

## **Desarrollo**

El estudio se sustenta bajo el análisis de los combates más recientes de los eventos competitivos como lo son: Campeonato nacional Juvenil y de Primera categoría en Cuba, Copas del Mundo, Campeonatos Mundiales, y Juegos Olímpicos del último cuatrienio.

La situación problemática que impulsó a desarrollar este tema fue la siguiente. A pesar de los esfuerzos realizados por los entrenadores de Taekwondo que laboran con atletas escolares, dirigidos a la formación y perfeccionamiento de todas las esferas del trabajo en este deporte, los resultados en las competencias nacionales muestran resultados muy

desfavorables para la provincia y el equipo manifiesta grandes deficiencias en las respuestas técnico-tácticas durante combates.

El autor en una monografía anterior se acercó a este tema desde la perspectiva de estudios exploratorios, y posteriormente desarrolló un sistema de acciones metodológicas que entrenan los deportistas escogidos como muestra de la categoría escolar, que son todos los que se mantienen concentrados en la escuela de iniciación deportiva escolar de Matanzas y entrenan de (4 a 6) horas diarias con frecuencia de (6) días.

Después de plantearnos el siguiente problema científico. Cómo contribuir al incremento de las respuestas técnico-tácticas acertadas durante los combates de Taekwondo categoría 13-15 años de Matanzas.

Nos corresponde llegar al conocimiento científico del Problema planteado y para ello tuvimos en cuenta lo que el Dr. Forteza llama a la necesidad de planificar solo aquellos contenidos que condicionan y determinan en el rendimiento del deportista y no planificar contenidos abiertos que se pierden y se van fuera de la posibilidad de ser controlados. Si no controlamos no sabemos cómo vamos y no podremos corregir los errores durante el proceso hacia la dirección correcta. En este sentido el Dr. plantea una forma de organización la cual la llamó **Direcciones de entrenamiento**, definiéndola como los aspectos direccionales que van a señalar no solo el contenido de entrenamiento, sino que relacionará dos categorías importantes del entrenamiento deportivo: **La Carga y el Método** (2), clasificándola en dos grupos:

- **Dirección determinante del rendimiento (DDR):** Constituyen los contenidos de la preparación necesaria y suficiente para el rendimiento, son los factores determinantes que caracterizan a la actividad de un deporte específico, su influencia es inmediata en el rendimiento competitivo.
- **Dirección condicionante del rendimiento (DCR):** Constituyen los contenidos necesarios que condicionan la efectividad en la preparación de las DDR influyendo de forma mediata en el rendimiento deportivo.

**Competencias** (Kyorugui) Como plantea el Dr. Forteza, "esta dirección también es planificada como parte de la preparación" (Entrenar para ganar, 1997), donde se deben plantear objetivos concretos a lograr o a medir en las diferentes competencias de preparación o fundamental.

El sistema de acciones metodológicos utilizado por el autor que suscribe esta investigación tuvo en cuenta estos criterios anteriores y trabajó en el incremento del nivel de respuesta acertada técnico-táctica respondiendo a interrogantes o lagunas tácticas que poseen los practicantes y como solucionarla de forma práctica.

1. Qué tipo de acciones muestran al taekwondista cómo llegar a la distancia operativa de combate.

2. Qué nivel de aceleración debe tener la técnica en salida para lograr impactar en el rival.
3. Como revisar los supuestos a variantes a usar pero sin permitir lagunas tácticas.
4. Como soportar la presión del rival en distancia.
5. Como ser preciso y efectivo desde elementos simples o combinados.
6. Como lograr cerrar el trabajo después de cada punto efectivo.

El dominio de la técnica en el TKD debe estar en función de una rápida adaptabilidad según lo requiera las situaciones en el combate, para esto es necesario una variedad técnica con una dinámica de ejecución que facilite al pensamiento táctico, disponer de más recursos para organizar acciones concretas que pueden llegar a ser efectivas en el combate. Por lo que desarrollamos en cada comprobación técnica un combate con oponente y decisión punto de oro donde el atleta utiliza la técnica más efectiva según su patrón o la que se ajustó al momento que tuvo en la decisión de la victoria.

Todo estos métodos son analizados en (videos posteriores) donde se retroalimenta al taekwondista de sus acciones efectivas para focalizar los modelos ideales o patrones técnicos de éxito e ir convenciendo de porque hacer estos ajustes a nivel cortical lo que favorece a la exclusión de movimientos secundarios innecesarios. Si las acciones no fueron acertadas se revisa que falto atendiendo a las seis preguntas anteriores y se realiza trabajos independientes con el sistema de acciones metodológicos creados que mejoran estos parámetros.

Además de lo expuesto en esta investigación el autor ya trabaja en un sistema de acciones metodológicas para medir lateralidad del cuerpo donde se podrá evaluar con que guardia se es más efectivo si llevando el pie diestro atrás o dejándolo como primer gestor del punto delante.

## **Conclusiones**

Finalmente el autor considera que se deben priorizar algo sumamente importante, en la medida de que el entrenamiento del taekwondo competitivo se visualice como un factor que incide en el pensamiento técnico - táctico y no solo parámetros físicos, mejores posibilidades tendrá el competidor de asimilar las cargas de entrenamiento y resolver las tareas encomendadas con efectividad. Tanto las direcciones de trabajo como los métodos propuestos permiten evaluar al deportista de manera práctica atendiendo a la duración del gesto técnico al aspecto cualitativo y su efectividad determinantes en el taekwondo. Este sistema de acciones metodológicas aportará una vía para la determinación del trabajo específico para aplicar por los profesores de esta categoría, permitiendo que la selección de los ejercicios trabaje de forma intencionada en acciones determinante que permitan incrementar los niveles de respuesta técnico-táctica efectiva, pudiendo aumentar las acciones positivas por intento en la categoría escolar del deporte Taekwondo.

## Bibliografía (Ejemplo Norma ISO)

- 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. (1987). *La Preparación básica de los boxeadores*. Poligráfico: Alfredo López, Ciudad de la Habana.
- FONTANILLAS QUEZADA J. *Enseñara 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. (1983). *La acción táctica en el Juego*. Editorial: Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
- OZOLIN N. G. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Poligráfico: Osvaldo Sánchez, Ciudad de la Habana.
- 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.*
- GUARDO M. E. (2003). *La Investigación Científica Aplicada al Deporte*. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México, 2003, 120 p.
- WATSON BROWN HERMINIA, *Teoría y práctica de los juegos*. Editorial Deporte. Ciudad de La Habana 2008.