

Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad de Cultura Física

Título: Comportamiento de la efectividad técnico – táctica de los atletas de Taekwondo

Masculinos categoría 11-12 años.

Autor(es): Msc. Julio Terry Tartabull.

MSc. Oscar Muñoz Hernández

Lic. Yoandy Lázaro Terry López

E-mail: jterryt@ucf.edu.cu

[Curso 2010-2011]

Resumen

Durante la competencia realizada en febrero Ciudad de Sancti Spíritus 2009, se observó el comportamiento de la efectividad técnico – táctica de los atletas de Taekwondo categoría 11 – 12 años masculinos de la Provincia de Cienfuegos en los Juegos Nacionales Pioneriles, situación que provocó el desarrollo de este trabajo investigativo, en función de establecer los principales indicadores deficientes para poder aspirar a su mejoramiento en próximos certámenes.

En este tipo de estudio no se construye ninguna situación sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador. Estos diseños recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

A través de la observación sistemática se podrá conocer el comportamiento de la efectividad técnico – táctica de estos atletas, elementos básicos, nombres de las técnicas ejecutadas, penalidades cometidas durante el desarrollo de los combates, ataques efectivos y la pérdida de la efectividad técnica.

Se tomó la planilla confeccionada por Espinosa A, Mario (2001) en la cual se recogían todo los datos que fueron sucediendo en los distintos combates de esta disciplina deportiva.

INTRODUCCIÓN

Si se tiene en cuenta que la competencia deportiva representa el escenario principal donde se ha de manifestar todos los tipos de preparación recibidos y asimilados por el atleta, durante la ejecución el macro ciclo de entrenamiento en su etapa precedente, es bueno destacar que alternativas u opciones de aplicación técnico-tácticas presentan los deportistas en función de lograr los mejores resultados.

El entrenamiento deportivo intenta elevar al máximo de posibilidades las características funcionales y habilidades motrices deportivas de los atletas en la disciplina que se trate, es precisamente aquí donde se han de entrenar y perfeccionar todas las acciones técnicas que se pretendan aplicar durante el desarrollo de las competiciones. No obstante no es ocioso esclarecer los principales conceptos que, sobre el particular, tienen los diferentes autores.

Profundizar, pues, en los conceptos fundamentales de la Teoría y Metodología del entrenamiento facilita en gran medida la asimilación de los contenidos de dicha disciplina científica y le permite a los especialistas establecer diferencias objetivas entre términos de las instalaciones influyen considerablemente en la expresión depurada de un utilizados indebidamente en muchos casos por los medios masivos de comunicación o en la literatura especializada.

Durante la competencia realizada en la Ciudad de Sancti Spíritus, 22 hasta 28 de febrero 2009, se observó el comportamiento de la efectividad técnico – táctica de los atletas de Taekwondo categoría 11 – 12 años masculinos de la Provincia de Cienfuegos en los Juegos Nacionales Pioneriles, situación que provocó el desarrollo de este trabajo investigativo, en función de establecer los principales indicadores deficientes para poder aspirar a su mejoramiento en próximos certámenes.

Caracterizar la realización de los Elementos Básicas en una secuencia sus movimientos golpes, patadas y bloqueos del taekwondo, identificar la cantidad de ataques ejecutados con y sin efectividad técnico-táctica en los combates de los atletas de la categoría 11–12 años, valorizar los nombres de las técnicas ejecutadas por los atletas.

DESARROLLO

Kárate es el término genérico más comúnmente usado en Occidente para referirse a cualquiera de los diferentes estilos, autodefensa sin armas originadas en Oriente. Hay tres categorías originadas principalmente dentro de esta arte marcial, kárate es una palabra japonesa que significa (mano vacía), se refiere específicamente al estilo de lucha precedente de Okinawa y Japón, con movimientos repentinos en línea recta. El Kung Fu, que significa literalmente “tas”, y el Chuan Fa, (sistema de dar manotadas), son estilos chinos, que emplean movimientos circulares continuos. El Taekwondo, el arte de patear y dar puñetazos, incorpora los movimientos repetidos y lineales del karate japonés y las formas circulares enlazadas del Kung Fu con sus propias técnicas incorporables de pateo, para formar un sistema integrado único de Corea. Según Richard Chun, (1989), el Taekwondo es un sistema preciso de ejercicios físicos simétricos ideado para la autodefensa sin armas y el contraataque. Sin embargo, el significado de esta definición es solamente de carácter físico y superficial, pues lo más importante del taekwondo es que antes que nada significa un estado mental. Por lo tanto, el dominio de la propia mente, el autocontrol, la bondad y humanidad debe acompañar a la gracia física. El Taekwondo proporciona al hombre la velocidad y el poder para matar instantáneamente a mano limpia y con los pies descalzos. Pero es también el arte de la disciplina para obtener un control, coordinación y equilibrio, a tal grado que los movimientos de golpes y pateos puedan ser detenidos a unos centímetros de su blanco en el cuerpo del adversario. Un maestro de taekwondo puede hacer que un golpe bastante fuerte para quebrar una tabla de cinco centímetros toque una hoja de papel de arroz sin romperla.

Una diferencia esencial entre las actividades orientales y occidentales hacia la autodefensa radica en el hecho de que la oriental no se limita a la pericia en la técnica como fin de sí mismo, como es la idea occidental, sino que va más allá e integra el arte como una forma de ser en la vida. La palabra “técnica” se deriva tanto del griego *technikos*, que significa (de arte, hábil), como del sánscrito *taksati*, “él forma, construye”. “Arte” se deriva del latín *ars*, que significa “habilidad” (más básicamente “brazo”), del griego *harmos*, “articulación” *arariskein* “aprestar”.

El significado básico de la palabra inglesa *art* es “articular, disponer”. Pero la palabra coreana *Do* (*Do* en japonés, *Tao* en chino), que es traducido aquí como, arte significa literalmente “modo”... *M* mayúscula para indicar que esto significa “modo de ser el mundo”, en contraposición a un método que es una práctica o a una dirección que se toma de manera arbitraria. El modo no se elige arbitrariamente,

sino con el propio temperamento, calificado con la noción de lo bueno, es decir, lo que es creador en lugar del destructor, está en armonía con el Universo. El objeto de la técnica es hacer, formar, imponer un cambio en el ambiente. El arte, por otro lado, es decir, Do, no impone... sino nutre.

La conservación propia comprende un esfuerzo contra aquellas cosas del mundo que impiden el creciente y constante desarrollo, más uno debe ser capaz de distinguir los antagonismos necesarios de los innecesarios para evitar el desperdicio de energía a causa de temor o la destrucción injustificadas. El principio de la sabiduría es llegar a conocer lo que uno ya contiene plenamente dentro de sí, por lo tanto no necesita arrebatárselo a otro. Así, el pensamiento se aclara, la acción se hace efectiva y la vida humana, que consiste en la integración de ambas cosas, es realizada.

El taekwondo al igual que otras artes marciales de origen asiático, se desarrolla a pasos agigantados y ya suman millones sus practicantes en todo el mundo, lo cual trae como consecuencia que su popularidad se incremente cada vez más. Partiendo de que el concepto de la técnica se basa en la defensa y el ataque con mano y pies, entre sus principios, según Nakayama, (1966) establece como principio básico rige la técnica donde la forma, estabilidad, el centro de gravedad, concentración de la fuerza, velocidad, ritmo, oportunidad, y cabeza, permiten arribar a las conclusiones sobre las contradicciones entre algunos autores consultados.

La primera está dada en su concepción ofensiva y defensiva lo cual es descrito por Nakayama, (1979) dos variantes fundamentales; el Sen no Sen y el Go no Sen, el primero se refiere al ataque, el segundo la toma subsiguiente de la iniciativa, lo que lleva a diferentes concepciones. José Mayo, (1985) dice que los elementos básicos de la técnica para la defensa y el ataque es el uso de los brazos y las piernas, realmente este arte no es ofensivo, sino defensivo, por ello como mejor se aplica la técnica, es cuando uno se defiende y luego se ataca, esto determina que el uso del uno o del otro está predomina por factores individuales los cuales pueden estar dados no sólo por concepciones particulares, sino además por características propias. A pesar de algunas contradicciones se llega al consenso de la necesidad de la utilización como arma fundamental en este deporte, el uso de todas las partes del cuerpo. Donde muchos opinan que es un medio de autodefensa, pero se utiliza todos los movimientos posibles del cuerpo. Nakayama, (1979) por su parte expresa que se ejecuta con las manos vacías y el cuerpo; continua Nakayama, (1979) en su análisis biomecánico que bajo el punto de vista cinético es natural intentar que la zona básica de apoyo sea amplia y el centro de gravedad situado lo más bajo posible,

consigue mayor estabilidad, sin embargo, en las técnicas de piernas un exceso de situar baja la cadera impide elevar suficientemente la rodilla y ejecutar un ataque con la debida elasticidad.

Esto demuestra la diversidad de particularidades técnico-tácticas de nuestros atletas con vistas a garantizar una mayor efectividad en el combate. Teniendo en cuenta los planteamiento de z “La técnica a emplear no solo incluye el uso de manos y pies sino también de todas las partes del cuerpo, en fin no podemos decir que nuestro estilo es mejor que otros, porque realmente la superioridad de un estilo, está en quien lo práctica, no en su técnica ya quien lo hace mejor o peor es la calidad atlética y humana de sus participantes”

Se hace necesario el análisis de los elementos que se ponen de manifiesto en un atleta o equipo y el logro de su efectividad en el combate con vista al perfeccionamiento técnico-táctico y las particularidades más relevantes; son las diferentes formas en que se puede ejecutar un ataque o un contraataque durante la acción de combate mediante los desplazamientos del cuerpo o de las piernas que nos proporcionan posiciones iniciales, esenciales para la obtención de altos resultados en la competencia.

El atleta que domine las variantes tácticas tendrá una gran maestría deportiva, obteniendo por lo tanto grandes éxitos en el deporte.

Para poder aprender y perfeccionar las variantes tácticas de las acciones ofensivas, es requisito poseer buen dominio de la técnica de los golpes fundamentales así como de las defensas y los desplazamientos.

Eficacia: capacidad para obrar o para conseguir un resultado determinado.

Efectividad: Capacidad para lograr un fin empleando los mejores medios posibles.

Capacidad para producir el efecto deseado, validez o autenticidad.

Probabilidad: Cálculo o determinación cuantitativa de la posibilidad de que se verifique un suceso: la probabilidad mide las realizaciones de hecho de una posibilidad.

Dominio de ambos pies: Si durante la infancia se tiende a utilizar una parte del cuerpo más que la otra, también en la realización de las técnicas de pateo se tiende a usar un pie más que el otro. Si intentamos mejorar la técnica es importante trabajar también con el pie que instintivamente tendemos a utilizar menos, de manera que aprendamos a combatir ya sea con pie derecho o izquierdo en cada situación del

combate. Se ha constatado que hasta los once o doce años un niño es muy receptivo y por tanto memoriza muy rápidamente una información procedente del exterior. El entrenador de taekwondo debe dosificar las acciones técnicas a fin de que sean claras y precisas, sabiendo que una noción inexacta puede comprometer el progreso del atleta. Además corregirla posteriormente resulta más deficiente por lo tanto se requiere atención por parte del atleta pero sobre todo por parte del entrenador.

El objetivo de este trabajo consistió en relacionar la utilización y efectividad de las Acciones de Ataque en competencia con algunas de las características más generales del proceso evolutivo en la edad 11-12 años. Para este estudio se tomó como población los atletas que participaron, en el campeonato pioneril celebrado en Sancti espíritus, Las conclusiones del trabajo demostraron que en este campeonato, las acciones de ataque que coincidían con las características de la edad 11-12 años los ataques más utilizados en este campeonato fueron las técnicas Bandal Chague y Dolio Chague, Además los ataques combinados y los ataques con finta) es donde se logra una mayor efectividad.

Para esto se seleccionó el medio ideal donde ocurren estas acciones, la competencia, teniendo en cuenta, por supuesto, que en la misma influyen otros factores propios de la actividad que inciden en la efectividad y utilización de las acciones de combate.

En esta edad los alumnos logran una gran agilidad como consecuencia de un control más consciente de los movimientos, que van a ser más equilibrados y armónicos, producto de un desarrollo más amplio de las capacidades coordinativas.

El desarrollo de las cualidades motoras básicas debe estar encaminado al desarrollo de la rapidez y la fuerza, ya que en esta edad no pueden realizar movimientos con rapidez y precisión al mismo tiempo.

El tipo de variable determina el diseño de dichas distribuciones de frecuencias. Las frecuencias que forman parte de este método descriptivo pueden ser absolutas (cantidad de veces que se repite dicho valor en la muestra) y relativas (frecuencia de la clase dividida por la frecuencia total de todas las clases) que generalmente se expresan en por cientos.

Tabla # 1

Elementos básicos

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	0	1	5,0
	2	9	45,0
	3	10	50,0
	Total	20	100,0

Se realizó un análisis estadístico de los combates ganados con el objetivo de conocer los elementos básicos que propician la victoria (ver tabla # 1). Se pudo comprobar que los elementos básicos no se realizaron adecuadamente, ya que este 50% es un bajo resultado de los atletas en los movimientos realizados para aspirar a la victoria.

Los ataques efectivos por atletas se comportaron de la siguiente forma, 30kg gano un combate y perdió dos alcanzó 12 puntos ejecutó Bandal Chague, Dolio Chague y milo chague fue penalizado con dos kiongo y un kancho. 33kg gano dos combates y perdió uno, alcanzó 17 puntos con las técnicas Bandal Chague, Doble Bandal, Dolio Chague y milo chague, fue penalizado, dos kiongo. 36kg gano dos y perdió uno, logro 21 puntos con Bandal Chague, Doble Bandal, y Dolio Chague, fue penalizado por dos kiongo. 39kg con efectividad alcanzó ganar dos combates y perdió uno para 15 puntos, las técnicas ejecutadas Dolio Chague, Bandal Chague y Milo Chague, fue penalizado con un kiongo. 42kg gano un combate y perdió dos alcanzando 9 puntos con las técnicas Bandal Chague, Tui Chague, fue penalizado con dos kiongo, un kancho. 45kg gano y perdió uno alcanzando 14 puntos con las técnicas Dolio Chague, y nerio chague fue penalizado por un kiongo. 49kg gano uno y perdió uno alcanzando 15 puntos con las técnicas Dolio Chague, Bandal Chague, fue penalizado con dos kiongo. + 49kg un solo combates y lo perdió logro 2 puntos con la técnica Bandal Chague no fue penalizado.

Sólo tres competidores 33kg, 36kg y 39kg lograron ganar dos combates para un 15 % de efectividad y se puede apreciar que no se cumple adecuadamente con esta variable, algo parecido sucede con las divisiones de 30kg, 42kg, 45kg y 49kg que sólo ganaron un combate. Esta reflexión permite inferir que el equipo manifiesta un inadecuado nivel técnico-táctico pues el mayor por ciento de victorias para aspirar a medallas esta entre tres y cinco combates ganados.

En dicho análisis se observó que la división 33kg, 36kg y 39kg fue donde se obtuvieron mayor cantidad de victorias y en la de 30kg, 42kg dos derrotas cada uno.

Puede decirse además que en los combates ganados las marcaciones corresponden a las técnicas Bandal Chague, Doble Bandal, Dolio Chague y Milo Chague, predominando el Bandal Chague y Doble Bandal en el 50% de los combates ganados.

CONCLUSIONES

- ❖ Los elementos básicos no se realiza adecuadamente, ya que este 50% es un bajo resultado de los atletas en los movimientos realizados para aspirar a la victoria.

- ❖ Sólo tres divisiones 33kg, 36kg y 39kg lograron ganar dos combates para un 15 % de efectividad, este análisis permite inferir que el equipo manifiesta un inadecuado nivel técnico-táctico, además los ataques no efectivos se definen por la distancia del atleta con respecto a su oponente, de ahí la baja efectividad.

- ❖ La mayor cantidad de puntos se obtuvo con las técnicas Bandal Chague y Dolio Chague, las otras que lograron puntos en orden descendente, Milo Chague, Doble Bandal, Tui Chague y Nerio Chague.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Espinosa Stuart, M. A. (2001). *Clasificación y nueva terminología en la formación básica de los taekwondocas para la enseñanza técnica del Tae Kwon Do*. Trabajo de Diploma. Cienfuegos: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
- Estévez Cullell, M., Arroyo Mendoza, M. y González Terry, C. (2004). *La investigación científica en la actividad física: su metodología*. Ciudad de la Habana: Deportes.
- Fernández Fonseca, R. (2004). Metodología de un diagnóstico para el nivel de cumplimiento de los objetivos técnicos y tácticos planificados en los asaltos de entrenamiento del Taekwondo. Retrieved from: <http://www.efdeportes.com>. [Consultado el 25 de Febrero del 2010].
- Fortaleza de la Rosa, A. y Ronzala Ribas, A. (1998). *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Científico - Técnica.
- Gómez Castañeda, P. E. (2003). *Dirección y control del proceso de entrenamiento en el taekwondo*. Retrieved from: <http://www.efdeportes.com> [Consultado el 25 de febrero del 2008].
- Harre, D. (1989). *Teoría del Entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana: Científico - Técnica.
- Manno, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Daidotribo.
- Mayo, J. (1985). *El Karate do en Cuba*. La Habana: Científico – Técnico.
- Terry Tartabull, J. (2000) *Propuesta Metodológica para la enseñanza de la efectividad técnica*. Retrieved from: <http://www.efdeportes.com>. [Consultado el 18 de enero del 2010].