

***Comportamiento de la efectividad de las acciones técnicas
de pateo de los atletas del equipo de Cienfuegos en el
Campeonato Nacional de Taekwondo 1ra categoría 2008***

***Trabajo de diploma para optar por el título de
licenciado en cultura física***

AUTOR: Yunieck Suárez del Villar Lavín

TUTOR: MsC. Orlando Chamorro Gutierrez

ACESOR: MsC. Alexis Suárez del Villar Labastida

Cienfuegos 2008



Hago constar que el presente trabajo fue realizado en la universidad de Cienfuegos como parte de la culminación de los trabajos en la especialidad Cultura Física; autorizando a que el mismo sea utilizado por la institución para los fines que estime convenientes, tanto de forma parcial como total y además que no podrá ser presentado en evento ni publicado, sin la aprobación de la universidad.

Firma del tutor

Los abajo firmantes certificamos que el trabajo ha sido revisado según acuerdo de la dirección de nuestro centro y el mismo cumple los requisitos que debe tener un trabajo de esta envergadura, referido a la temática señalada.

Información Científico – Técnica

Nombre y apellidos. Firma

Sistema de Doc. De proyectos

Nombre y apellidos. Firma

Computación

Nombre y apellidos. Firma

Firma del tutor

PENSAMIENTO

El deporte puede contribuir realmente a la paz; debe ser un instrumento de paz y de unidad; no debe ser instrumento de discriminación ni de humillación para nadie.....

DEDICATORIA

Dedico con todo amor y cariño el presente trabajo con el cual culmino mis estudios superiores:

A toda mi familia, en especial a mis padres y hermana que me guiaron y confiaron en mí.

A todos aquellos profesores que durante estos años me encaminaron y enseñaron todos estos conocimientos que adquirí y hoy dejo plasmado en este trabajo.

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco a esta revolución que me dio la oportunidad de estudiar la carrera de mis sueños.

A mi tutor que violo horas de sueño y de su tiempo libre con su familia.

A todas las personas que de una forma desinteresada contribuyeron al desarrollo de este trabajo de diploma.

A mi familia en general que aunque la ponga de ultimo siempre va a ser lo primero y lo único en mi vida, por el apoyo prestado en todas las circunstancias de mi carrera, en particular a mi madre y hermana que siempre estuvieron junto a mí en todo.

RESUMEN

La táctica elemental es la base de la aplicada por lo que cada entrenador tiene que ser un buen conocedor de sus atletas y sus contrarios, para de esta forma estrategias tácticas donde se prepara para cada combate y pueda contrarrestar las acciones del adversario, por lo que conocer el estado técnico-táctico y físico de nuestros atletas y del contrario las circunstancias exteriores, las reglas de competencia y el estado psíquico, son entre otros aspectos los más fundamentales para que los preparadores Técnicos, Físicos, Psicológicos, y auxiliares de un equipo planifiquen sus entrenamientos tácticos.

El trabajo a tenido como objetivo fundamental el análisis de la efectividad en de las técnicas de pateo de los atletas del equipo de Cienfuegos durante el Campeonato Nacional 1ra Categoría (Cienfuegos sede). He ahí el título Comportamiento de la efectividad de las acciones técnicas de pateo, el cual justifica el estudio observación al y descriptivo, con los objetivo de elaborar una guía de observación y control para los combates que el equipo efectúa, procesar los datos, y determinar el comportamiento de las acciones técnicas de pateo en el contexto real de competencia.

Para la elaboración del mismo nos apoyamos en los métodos empíricos observación que nos permitió registrar los datos de las acciones en el contexto real del combate y el estadístico que nos facilito el procesamiento de los mismos.

La muestra o población la constituyó la nómina de los 8 atletas que participaron representando a la selección cienfueguera en el Campeonato Nacional de Taekwondo 1ra Categoría que tuvo como sede la sala polivalente de Cienfuegos.

ÍNDICE

I. Introducción	1
Introducción	1
Problema Científico	5
Fundamentación del problema	6
Hipótesis	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Variables	8

Selección de los sujetos	9	
II. DESARROLLO	10	
2.1-Marco teórico	10	
Definición de campo táctico de taekwondo	14	
Las acciones de maniobras	15	
Las acciones defensivas	15	
Las acciones de ataque	17	
Las acciones de contrataque	18	
Las acciones mixtas	19	
La acción táctica	21	
Eficacia	32	
Efectividad	32	
Probabilidad	32	
Métodos para registrar las acciones tácticas	35	
Controles del rendimiento y pruebas	36	
Antecedentes investigativos del tema	37	
2.2-Metodología	41	
Diseño de la investigación	42	
Elaboración de la planilla de observación	51	
Procedimiento para el entrenamiento de los observadores	51	
Procedimiento para la toma de datos	52	
Métodos y procedimientos	52	
Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis resultados	53	de los
Análisis de los resultados	53	
III. CONCLUSIONES	59	
3.1-Conclusiones	59	
3.2-Recomendaciones	60	
BIBLIOGRAFIA	61	
ANEXOS		

Introducción

La educación tiene como pie, formar a las nuevas generaciones en los principios científicos, ideológicos y morales del comunismo, convirtiéndolos en convicciones personales y hábitos de conducta diaria, promoviendo hombres plenamente desarrollados, actos para vivir y trabajar en la nueva sociedad. Dentro de esta

formación se incluye el hecho de inculcar y promover en ellas la práctica de la educación física y el deporte.

El vuelco que se sucede en casi todas las esferas de la vida social en nuestro país al triunfo revolucionario, terminó con una vida de incesantes vicisitudes, miseria, hambre, falta de atención médica y educación que imperaban, provocado por los regímenes que se sucedieron en la pseudo-república que no reconocía los derechos del ciudadano, a la educación, la salud, el trabajo, etc.

Con la creación del INDER en 1961 se pone en vigor un amplio y variado programa de actividades que eliminó, por completo, los rezagos de la sociedad anterior caracterizada por la corrupción y el vicio; se elimina el deporte profesional y se implantó un nuevo régimen de participación basada en la incorporación de todos al deporte, en el desarrollo óptimo de las capacidades atléticas de los ciudadanos, en educar y fomentar a través de la práctica deportiva esta actividad; comenzó a gestarse un plan de construcción de instalaciones deportivas, casi inexistente hasta el momento, áreas de béisbol, voleibol, baloncesto, fútbol, natación, etc. así como escuelas e instituciones para la formación de cuadros de la cultura física, escuelas de iniciación deportiva escolar (EIDE), promoviendo así una mayor participación deportiva.

En nuestro país, tal como se plantea en la constitución de la república, El estado orienta fomenta y promueve la educación, la cultura y la ciencia en todas sus manifestaciones, así como la educación física y el deporte como medio de contribución a la formación integral de los ciudadanos. Esta política del estado revolucionario ha incidido en el desarrollo manifestado en el hábito del deporte, ya que el deporte en el socialismo es un fenómeno social de masas cuyas características y proyecciones se insertan en el proceso formativo de las presentes y futuras generaciones y muestra una alta influencia en la salud y recreación del pueblo.

Se ha ido desarrollando a medida que avanza el proceso revolucionario, toda una serie de disciplinas que anteriormente eran patrimonio exclusivo de personas que gozaban de posiciones acomodadas. Se ha ido ganando progresivamente en la calidad en todos los deportes, se crean diferentes escuelas para el perfeccionamiento atlético y para profesores de educación física, tenemos más experiencias, más técnicas, ya nuestros niños y nuestra juventud crece más saludable, manifestando

otras condiciones de vida; ya los atletas se van destacando cada vez más por sus facultades físicas; ya el promedio de los equipos de Baloncesto, Voleibol y otros es de mucha mayor altura que el de los primeros tiempos de la revolución; ya vemos jóvenes valores adquiriendo la técnica y las experiencias del Boxeo, vemos cientos y cientos de atletas consagrados al Atletismo y otros deportes, la Esgrima, Judo, la Lucha, el Fútbol etc. Las perspectivas son realmente muy buenas pero son buenas si estamos consientes de las debilidades que todavía padecemos.

El desarrollo ascendente de nuestro deporte es innegable, pero para ello se ha hecho imprescindible un amplio movimiento de masividad en el deporte, con respecto a este aspecto nuestro comandante en jefe señalaba que es muy importante que no nos equivoquemos; que por buscar campeones no descuidemos el deporte. Para luego reflexionar que el deporte debiera practicarlo todo el mundo, y no solo los de primaria; los adultos y los viejos. Considerando así que es necesario que todos los niños del país pasen las pruebas deportivas, perfeccionar los medios y procedimientos para descubrir a todos aquellos que tienen facultades.

También se ha hecho necesaria la construcción y utilización de escuelas especializadas, donde ingresen los jóvenes o niños que se destaquen en las actividades deportivas y parejamente cursen los grados correspondientes al nivel de educación. En otra parte de su discurso en la EIDE de Ciudad de la Habana, Fidel subrayaba que se ganaba en recursos, profesores, experiencia, instituciones de todo tipo. Destacando que el problema es hacer el uso óptimo de los recursos, es necesario dar un salto de calidad en nuestra política deportiva; no conformarse con los logros obtenidos sino ir en busca de nuevas metas y nuevos logros porque se sabe que es posible alcanzarlos. Más adelante sugería que se debe seguir avanzando en esos deportes en que somos fuertes, adoptado políticas especiales para fortalecernos en los deportes que somos débiles.

De todos es conocida la situación y las condiciones en que se ha ido desarrollando la revolución dado por el bloqueo económico y las constantes agresiones a que somos sometidos por parte de los EU, pero no por eso se ha dejado de avanzar, no por eso se ha dejado de desarrollar la revolución, en todos los órdenes y muy fundamentalmente en el deporte y prueba de ello es que mantenemos la supremacía regional en varios deportes y mundial en otros. Cada compromiso internacional es un compromiso moral de nuestros atletas para con la Revolución.

En medio de las tensiones que vive el mundo por el peligro de una guerra nuclear y en medio de la crisis económica que atraviesa el planeta, nuestro deporte avanza, pero se impone una conciencia mayor para el uso adecuado de los recursos. En su discurso en el fórum nacional de energía nuestro Comandante en Jefe, Fidel Castro, profesaba que en los próximos 15 años podemos hacer un trabajo de mucha más calidad del que hemos hecho hasta ahora, racionalizando nuestros esfuerzos, optimizando nuestros recursos materiales y humano, en otra intervención en el VI Congreso de la FEEM señalaba que para desarrollar el deporte y otras actividades se tenía que partir de lo que tenemos y hacer un esfuerzo óptimo.

El Taekwondo no está excepto de esta responsabilidad que plantea el Partido y el Estado Cubano. Los logros obtenidos en este deporte son más que elocuentes y se apoya indudablemente en la aplicación de la ciencia a los diferentes aspectos de la preparación del deportista y los controles de rendimiento, con el objetivo de analizar las características en que se van desarrollando los medios y métodos, así como la dosificación de las cargas en el entrenamiento. Pero como se planteaba se necesita optimizar los recursos materiales y humanos con que se cuenta para realizar un trabajo serio y de calidad.

Para la promoción de atletas desde las diferentes categorías a deportes de alto rendimiento se toma en consideración sus rendimientos deportivos, de ahí que se hace necesario desde la base una aplicación consecuente de los métodos que determina el rendimiento de los atletas, con el objetivo de desarrollar con más rigor científico el trabajo de preparación y elevar la calidad a planos superiores y por consiguiente cumplir con el objetivo fundamental del deporte revolucionario que es garantizar la salud del pueblo, porque como dijera nuestro Comandante en Jefe, Fidel Castro, hacia este objetivo va encaminado al modesto aporte de nuestro trabajo; para racionalizar y utilizar óptimamente los recursos materiales y humanos con que se cuenta para elevar la calidad del deporte.

Sobre el aspecto del control de rendimiento se ha estudiado y publicado varios trabajos donde se pone de manifiesto la importancia que le brinda este a la organización del proceso de preparación del deportista que es fuente de una abundante y variada cantidad de elementos que de no controlarse se dejaría de dar al proceso el carácter científico que merece porque el deporte actual no sería posible sin la aplicación de la ciencia y la técnica.

La táctica elemental hace del entrenador un directivo más capaz y conocedor del combate y sus atletas. El tener bien planificado sus entrenamientos y no basarse

solamente en su experiencia como atleta hace de este un profesional con una mayor visión directiva.

Saber que la táctica elemental es la base indiscutible de la aplicada y que para su organización e importante trazar una estrategia que va a responder a la interrogante de ¿Qué debe hacerse en una determinada situación? Y a partir de ella establecer un plan de acción propio, interpretar el plan del oponente, tener una orientación de lo que pueda suceder en el futuro son los principales elementos que forman parte de una estrategia a realizar, mientras que la táctica contesta a la pregunta de cómo llevamos a cabo nuestros planes e ideas.

Calcular con exactitud cada movimiento, encontrar maniobras, combinaciones o recursos para mejorar nuestra situaron es competencia de la táctica.

Si un entrenador planifica pedagógicamente los entrenamientos tácticos y teóricos para ponerlos en función de sus atletas y estos de llevarlos a cabo en la competencia estarían dando pasos de avances a favor del desarrollo progresivo de sus atletas, que se verán en ello a corto mediano o largo plazo.

Comentar por ultimo que son conceptos generales, orientativos y a modo de ejemplo que cada entrenador debe detallar en función de sus ideas y de las particularidades de sus atletas, pero que se esperan sirva de estudio piloto para una programación y planificación especificada de los sistemas de juego.

Del análisis de estos aspectos, debemos sacar como conclusión que en los entrenamientos tenemos que otorgarle un gran protagonismo al entrenamiento tanto de la estrategia ofensiva como defensiva.

Este trabajo pretende servir de ayuda a entrenadores, monitores, estudiosos del taekwondo y aficionados. En él se van a encontrar una primera parte en la que se define la estrategia, se detallan sus objetivos, las acciones que son necesarios para su realización, etc. En la segunda parte se presentan los resultados alcanzados por los atletas del equipo de Cienfuegos.

1.2 Problema Científico.

En nuestro deporte se hace necesario el análisis de las competencias para obtener datos de las diferentes acciones motrices (técnicas de pateo) en situación real de competencia por eso es preciso constar con un estudio respecto a cómo pueden valorarse estas acciones técnicas en el taekwondo.

Teniendo en cuenta estos datos, a los atletas que participaron representando el equipo de Cienfuegos se les realizó un muestreo de todas las acciones técnico-tácticas motivo de estudio, para así determinar la efectividad de las mismas de forma individual y colectiva.

Son muy importantes y muy necesarios las investigaciones o estudio acerca de las principales acciones técnico-tácticas de este deporte, lo cual permite valoraciones de los entrenadores y atletas en situaciones reales de competencia.

Tal situación nos lleva a plantearnos el siguiente problema:

¿Cómo será el comportamiento de la efectividad de las acciones técnico tácticas de pateo de los atletas del equipo de Taekwondo de primera categoría de Cienfuegos?

Fundamentación del problema

La competencia deportiva tiene gran importancia para el desarrollo del estado del rendimiento y de un alto rendimiento competitivo, de modo que son consideradas con razón, como una forma de entrenamiento importante (la forma más importante del entrenamiento específicamente competitivo). También sirve para comprobar el estado del rendimiento de cada uno de los deportistas y ofrece una visión muy valiosa de la intensidad y la densidad de rendimiento de los deportistas de un colectivo de un territorio y de una federación deportiva. Por otra parte algunas competencias como campeonatos nacionales e incluso internacionales pueden significar la coronación y el objetivo terminal de un ciclo de periodos o de un entrenamiento de varios años de duración. Atendiendo a este último punto de vista, tanto las medidas que se tomen en el marco de entrenamiento, como en las competencias, culminante es la de asegurar, en estrecha unión con el entrenamiento, el desarrollo sistemático del rendimiento competitivo y la estabilización de este, de acuerdo con este se planifican y evalúan las competencias, esta es la razón por la cual a estas competencias también se les da el nombre de *competencias preparatorias*.

Además de estas también tenemos que diferenciar las competencias principales, para las cuales se les exige a los deportistas que alcancen buenos rendimientos deportivos. Las competencias principales son, todas las competencias que ejercen una influencia sustancial en la selección de un atleta para tareas mayores.

¿Por qué se le da tanta importancia a la competencia en el desarrollo de la capacidad de rendimiento?

En el entrenamiento solo es posible crear situaciones similares a una competencia. En la competencia las energías existentes (experiencia de una competencia efectos emocionales) se agotan mucho más por lo general que en el entrenamiento, esto provoca estímulos efectivos para la adaptación de cargas elevadas y máximas.

Solo en la competencia se puede desarrollar completamente la capacidad de contrarrestar óptimamente al adversario de consumir al máximo pero de manera económica las propias fuerzas y reservas de saber dominar la excitación interna y de “crecerse”.

El momento esencia para alcanzar buenos resultados de una competencia es la experiencia competitiva. Toda competencia se desenvuelve de una manera distinta. Está determinada por la individualización de los deportistas participantes.

Cuando el atleta solo compite con otros atletas que el ya conoce se puede desarrollar un sistema de de modos de conducta estereotipados que en realidad funcionan bien cuando las condiciones dadas son las mismas y proporciona siempre resultados constantes, pero que resulta poco elástico y por tanto muy susceptible a la interferencia a penas se presenten nuevas condiciones (adversario). La participación en múltiples y varia competencias desarrolla la capacidad de poder adaptarse rápidamente a las diversas condiciones competitivas.

1.3 Hipótesis.

Mediante un sistema de control de las acciones técnicas de pateo en la situación real de competencia nos permitirá valorar su comportamiento y efectividad.

1.4 Objetivo General.

Determinar el comportamiento de la efectividad de las acciones técnicas de pateo de los atletas de Cienfuegos en el campeonato nacional de taekwondo 1ra categoría.

1.5 Objetivos específicos.

- Crear una herramienta de observación (guía) que permita recoger las acciones y su efectividad en la situación real de competencia.
- Determinar la cantidad y efectividad de las acciones técnicas motivo de estudio de forma individual y colectiva.

1.6 Variables.

Dependiente:

- Efectividad de las acciones técnicas de pateo

Independiente:

- Cantidad de técnicas realizadas por combate por asalto y por minuto de asalto
- Tipo de técnica ejecutada con sus variantes y características.

Ajenas:

- Predisposiciones.
- Influencias del público.
- experiencia deportiva.
- adversario.

SELECCIÓN DE LOS SUJETOS (POBLACION Y/O MUESTRA)

La muestra seleccionada fueron los 8 atletas que participaron en el Campeonato Nacional de Taekwondo con sede en Cienfuegos, los cuales compitieron en 4 divisiones y en ambos sexos.

Tabla de atletas.

Nº	Talla	Divicion	Años de experiencia	Lugar de procedencia	Raza
1	165cm	58 kg	4	Cienfuegos	Blanco
2	158cm	58 kg	4	Cienfuegos	Blanco
3	163cm	58 kg	6	Rodas	Negro
4	171cm	68 kg	8	Cienfuegos	Mestizo
5	168cm	68 kg	6	Cienfuegos	Negro
6	172cm	68 kg	5	Cienfuegos	Negro
7	169cm	68 kg	3	Cienfuegos	Mestizo
8	158cm	67 kg	9	Cienfuegos	Negro

II- DESARROLLO:

MARCO TEÓRICO

Principios generales de la preparación específica para la competencia

La competencia deba ser para el atleta la oportunidad de experimentar éxitos. Este es el caso cuando se resuelve la tarea y se alcanza un resultado mejor que al que se esperaba. Esta exigencia es válida para cada competencia, independiente de que si tiene carácter preparatorio o representa un momento culminante especial.

El deportista tiene que conocer la importancia personal y social de la competencia en cuestión y los objetivos a alcanzar. Reconocerá la función de competencia para el desarrollo de su rendimiento. Comprenderá claramente que toda la competencia equivale a una prueba de eficacia que requiere la participación de todas sus fuerzas pero también un comportamiento limpio y honesto hacia el adversario deportivo.

Hay que informar al atleta sobre el nivel de rendimiento, las capacidades y deficiencias físicas y psíquicas especiales y la táctica especial de su adversario, para que pueda saber con qué rendimiento propio puede contar y preparar una táctica adecuada.

El aparato y las instalaciones deportivas ejercen una gran influencia en el rendimiento deportivo. Situaciones no usuales en la competencia pueden provocar procesos de inhibición y afectar el sistema de combinaciones elaboradas sobre la base de los reflejos. Esto es válido también para las instalaciones competitivas. La estructura y características de las instalaciones influyen considerablemente en la expresión depurada de un movimiento. Cuando las competencias se realizan en un centro cerrado, es conveniente adaptarse a tiempo a las condiciones existentes en relación con la iluminación, colores, temperatura, humedad del aire, tamaño de la sala, ya que estas pueden influir negativamente en los resultados del atleta.

Las condiciones climatológicas no usuales para el atleta, también pueden llegar a la inseguridad y al fracaso.

El deportista tiene que dominar los reglamentos vigentes de la competencia. Esto abarca también la información sobre el modo internacional usual de interpretar los reglamentos competitivos y la evaluación del rendimiento así como la adaptación a todos estos factores. Las ordenes y señales del entrenamiento deben corresponder a las de la competencia.

La capacidad de rendimiento muestra momentos bajos y altos en el transcurso del día. El ritmo diurno y nocturno y los hábitos de vida ejercen una gran influencia en esto. Con ellos se elabora un sistema de reflejos que regulan el desarrollo rítmico de la capacidad de rendimiento. En la mayoría de los casos la organización del día de un deportista de rendimiento esta a un régimen de vida determinado. El momento de realización de las competencias obliga a veces a distribuir el día de una manera

distinta, lo cual es determinante para la duración de la preparación. El entrenamiento se realizara dentro de lo posible de acuerdo con la fecha establecida para la competencia. El resto de las ocupaciones estarán en dependencia de esto. La nueva organización del día tiene que contemplar las competencias de clasificación, las cuales han llevado al fracaso a muchos atletas en varias ocasiones, por haber tenido lugar a una hora no acostumbrada.

Antes de cada competencia se suscitan numerosos cambios en el organismo (pulso, respiración, metabolismo, etc.) que se denominan *reacción preliminar a la participación*. Ellos facilitan la transición del reposo a la carga competitiva. A pesar de ellos existen varios factores (miedo, inseguridad), que presionan las reacciones preliminares a la participación o que provocan un exceso de reacción, por lo cual influyen negativamente en la conducta competitiva.

Se mencionan tres formas básicas de dichas reacciones:

1- Disposición para el encuentro:

Todos los procesos fisiológicos son normales. El atleta manifiesta una ligera excitación, en espera entusiasta por el combate presentando una capacidad de concentración óptima y con dominio de sí mismo.

El encuentro se produce organizadamente según el plan técnico con una orientación clara y dominio de la situación competitiva, todas las fuerzas disponibles se emplean tácticamente en el momento adecuado, se logra el resultado esperado o incluso se supera.

2-Fiebre de la arrancada:

Manifiesta una excitación fuerte, cambios vegetativos agudos (enormes) aceleración del pulso fuerte sudoración fuerte deseo de orinar, temblor en las extremidades inferiores y similares, fuerte nerviosismo, acciones descontroladas, olvido, dispersión, presentación insegura, precipitación, actividad infundada. La actividad del deportista se ve afectada en parte desorganizada; compite "alocadamente", abandona su táctica, pierde el sentido del ritmo, utiliza todas sus fuerzas demasiado pronto; no demuestra dominio en los movimientos, cuando los requisitos técnicos del movimientos son muy elevados, se produce una acumulación grave de errores; muy engarrotado.

3- Apatía en la arrancada:

El atleta actúa con inercia y movimientos totalmente retardados, bostezos, sueño apático, temeroso, pesimista, deseo de retirarse de la competencia, cansancio "agrio", incapaz de adaptarse a la situación. No compete enérgicamente, la actividad volitiva cede rápidamente, el atleta es incapaz de movilizar sus fuerzas, y no se agotan todas las fuerzas en el encuentro, porque todas sus acciones se realizan a un nivel más bajo.

La preparación de un plan competitivo

La preparación competitiva abarca también la confección de un plan competitivo que establezca la actuación táctica en la competencia. La tarea fundamental de este plan es organizar desde el primer momento, la forma, la sistemática y el objetivo de las acciones del deportista.

En el plan se ponen de relieve las propias fuerzas, se ocultan las debilidades aprovechando las del contrario y se trata que este no pueda desarrollar sus facultades en el marco de las posibilidades dadas por los reglamentos de la competencia. El plan representará para el deportista una confianza en sus propias fuerzas y en las del colectivo y le fortalecerá la convicción de que puede vencer al contrario.

Informaciones sobre la propia capacidad de rendimiento deportivo.

Debemos prever las exigencias y medidas que correspondan a la capacidad de rendimiento físico, psíquico y técnico deportiva y táctica del atleta. A través de la observación detenida del atleta durante el entrenamiento y si es posible también de controles de rendimiento, el entrenador tendrá una imagen clara de la capacidad del rendimiento de su deportista antes de la celebración de la competencia. Esta evaluación es realizada junto con el atleta. Dado que el plan competitivo se confecciona varios días antes de la competencia, sobre la base de una concesión técnica elaborada a largo plazo, el día de la competencia también se tiene que reevaluar el estado físico y psíquico actual del atleta y comprobar de nuevo si lo establecido en el plan sigue teniendo vigencia.

Información sobre el adversario.

Es necesario conocer con precisión las características específicas, las facultades y debilidades y la posible táctica del adversario las cuales tienen que ser estudiadas. No se debe partir de hipótesis, sino analizar con profundidad las últimas competencias de los adversarios, las cuales se observan con detenimiento, por lo menos para conocer los resultados competitivos.

Información sobre las condiciones competitivas externas.

Es necesario conocer a tiempo las particularidades de los centros competitivos, tener una idea de las condiciones meteorológicas que pueden reinar en el momento de la competencia, las características de los jueces y árbitros al interpretar las reglas y evaluar los rendimientos, y por último tener en cuenta la mentalidad de los espectadores. En un combate ante el público local hay que contar con que los deportistas pueden, movilizar otras reservas para un mayor rendimiento.

Durante varios años los estudiosos del Entrenamiento Deportivo se han empeñado en agrupar los diferentes deportes con el objetivo de especificar el proceso de preparación. En tal sentido el Dr. José Andrés Yáñez Ordaz, define tres grupos de deportes basado en el objetivo principal del rendimiento: Energéticos, Técnicos y Tácticos.

Si hacemos un análisis prácticos de cada una de estas clasificaciones en relación con la victoria de los taekwondistas, resulta evidente que la gran mayoría de los casos, no gana el competidor que posee mayor resistencia, fuerza y rapidez; como tampoco el que realice las mejores ejecuciones técnicas desde el punto de vista biomecánica; sino el atleta que sea capaz de percibir las disímiles y variadas situaciones que se presentan durante el combate, las analice y de una correcta respuesta motora en correspondencia con sus posibilidades físicas y técnicas.

A lo antes mencionado, F. Mhalo, en su obra "La Acción Táctica del Juego" 1974, denominó fases de la táctica (percepción de la situación, análisis y respuesta motriz) y por tanto es el desarrollo de la preparación táctica la que adquiere mayor importancia en el proceso de preparación de los taekwondistas, y por tanto la selección de esta temática.

Definición de campo táctico de taekwondo

Un minucioso estudio del accionar competitivo del TKD demostró que todos los competidores se ven en la extrema necesidad de realizar cinco grupos de acciones que polarizan y sistematizan todo su campo técnico táctico, estas son:

Acciones de Maniobras.

Acciones de Ataque.

Acciones Defensivas.

Acciones de Contraataques.

Acciones Mixtas.

Las Acciones de Maniobras

Son aquellas que le permiten al competidor manejar el combate sin interacción física (golpes), o sea, estas acciones generalmente se utilizan para estudiar al oponente, ocupar posiciones favorables en el área, llevar al contrario a determinada zona para limitar su accionar, engañar, etc. Los grupos técnicos que comprenden estas acciones son: la posición de combate, los cambios de guardias, los desplazamientos y las fintas.

Estas acciones iniciales deben ocultar la acción programada, confundir al contrario, y descubrir sus posibilidades, tanto positivas como negativas.

Fintas: imitación del golpe

Engaño: se acondiciona a la finta mediante un golpe o una serie de golpes que se realizan sin mucha fuerza.

Maniobra: capacidad de desplazamiento.

Las Acciones Defensivas

Son las que protegen nuestra integridad física de los contundentes golpes que ejecuta el contrario a nuestras zonas frágiles (cara y tronco), impidiendo con esto el marcaje de puntos. Los grupos técnicos que comprenden estas acciones son: Los bloqueos y las esquivas.

Muchos entrenadores consideran que la mejor defensa es un certero ataque. No cabe duda que este planteamiento es cierto. Pero debemos tener cuidado que este esquema no se considere exageradamente como lo fundamental. Queremos sin embargo llamar la atención al hecho de que si dedicamos en las clases una mayor atención al tema de los ataques, nuestros atletas quedarían sin defensa o sin el dominio de estas por lo que podría ser golpeado rápidamente, o recibir demasiados golpes que lo pongan en malas condiciones.

Así es que, a nuestros criterios los medios defensivos en el entrenamiento deben ocupar un volumen igual de horas de estudio que los golpes.

Podríamos decir también que hemos oído en varias ocasiones que el golpe es la base del combate, sin embargo no significa que se le dé un mayor volumen de tiempo al golpe que a las defensas; ambos deben estudiarse conscientemente durante las secciones de entrenamiento ya que el golpe y la defensa son acciones fundamentales que dominara el alumno para lograr la maestría.

En muchas competencias contemporáneas se han visto como fuertes atletas han sucumbido frente a atletas que dominan con ligereza y rapidez los elementos técnicos, haciendo la defensa y el contraataque oportunos.

Puede señalarse que el éxito de la defensa depende de:

1. del nivel de desarrollo de la reacciones psicomotoras
2. de la adopción de la posición inicial

3. de anticipar la acción de ataque del contrario
4. de la determinación del recorrido del golpe del contrario

Defensa activa

Está determinada por las acciones defensivas y el contraataque al encuentro sobre el golpe del contrario.

Nosotros estamos de acuerdo con la literatura especializada, es decir que esta acción es la llave del contraataque.

Defensa pasiva

Es la acción defensiva sin que medie un golpe de contestación al ataque del contrario.

Esta acción es de cuidadosa ejecución, ya que por su manifestación y duración puede ser apreciada por el árbitro como una falta técnica, la cual puede ser advertencia penalizada y hasta puede ser causa de descalificación.

Su uso adecuado desde el punto de vista táctico está amparado (explicado por) en la finalidad de recuperarse.

Estas dos acciones desempeñan un papel importante en las acciones de defensa. La primera defensa activa, tiene un papel significativo en cada acción del combate.

El estudio de estas acciones defensivas en los entrenamientos posibilita mejorar los resultados deportivos.

Las Acciones de Ataque

Son aquellas ejecuciones ofensivas que toman la iniciativa en la agresión del contrario mediante las técnicas de golpeo, la cual no necesariamente dependen de las acciones del oponente, por su forma pueden ser Directos e Indirectos.

Formas de Ataque:

El Ataque Directo es aquella acción de golpeo que se ejecuta sin precederle ninguna habilidad competitiva (fintas, desplazamientos, cambios de guardias) ante de golpear.

El Ataque Indirecto es aquella acción donde el golpeo esta precedido por una habilidad competitiva, con el objetivo de enmascarar el golpe o evitar un posible contraataque.

El entrenador durante el entrenamiento debe seleccionar las acciones convenientes para su atleta atendiendo a sus cualidades físicas técnicas etc.

Ejemplo:

Si el atleta es alto su contrario es de menor estatura que el debe combatir a larga distancia. El atleta de distancia larga usara con más frecuencia las técnicas rectas u otros que sean largos. No debe olvidarse que la tarea principal es lograr que el ataque sea inesperado para el contrario. La condición de inesperado debe estar presente en todas las acciones de ataque y es el factor de victoria.

En la preparación de ataque se presentan varias secuencias las cuales debido a su ejecución rápida no se perciben con lujo de detalles, estas son:

1. preparación del ataque (en la intervienen todos los elementos preparatorias del ataque).
2. comienzo del ataque. (El inicio de la acción hasta llegar al inicio del golpe)
3. desarrollo del ataque (el golpe y la continuidad de los demás golpes que intervienen en la acción)
4. salida del ataque. (lo cual debe ser segura y es recomendable salir bien defendido)

Las Acciones de Contraataque

Son acciones ofensivas que surgen como respuesta a los ataques del contrario, por lo que estas dependen totalmente del oponente. Por la forma en que estos comienzan pueden ser; sin provocación o con provocación, y por el tiempo en que ocurren pueden ser anticipados, simultáneos y posteriores al golpe del contrario.

Formas de Contraataque

Los Contraataques sin provocación son respuestas ofensivas a los ataques sin que estos hayan sido incitados.

Los Contraataques con provocación, son respuestas ofensivas preestablecidas a ataques inducidos e incitado por medio de falsas situaciones de descuido o ataque.

Tiempos de Contraataque

Anticipado: Es aquel contraataque que impacta con el contrario antes de la fase principal de la técnica de ataque, éste puede ejecutarse en dos momentos, durante la fase preparatoria, o en el momento que el atacante va a entrar en distancia para atacar.

Simultáneo: Es el contraataque que se realiza durante la fase principal de la técnica de ataque. El resultado de este movimiento debe de ser al unísono o simultaneo, es decir, que para clarificarlo de contragolpe el de nuestro atleta debe llegar al área seleccionada del cuerpo del atacante antes que el golpe de el llegue o sea desviado.

Esta acción es la forma fundamental de llevar la pelea y depende de llevar el dominio de la técnica y la táctica.

Resulta necesario para realizar el contraataque de encuentro que el atleta domine los elementos preparatorios del ataque.

Riposta: Es aquel contraataque que impacta con el oponente cuando la técnica de ataque se encuentra en la fase final, justamente después de hacer falla el ataque y la pierna va descendiendo, o en el mismo instante que toca el suelo y no se ha logrado una estabilidad corporal, porque de ocurrir una acción rápida de encadenamiento,

pasaríamos de contra atacador a contraatacados. Es la acción de respuesta de golpe del contrario y se inicia por un movimiento defensivo. Repetimos, entre el golpe iniciado del contrario y la respuesta, existe una pausa la cual es ínfima y estará representada por el movimiento defensivo.

El atleta que ataca es activo en sus reacciones durante el combate y que trata inteligentemente de crear situaciones cómodas y favorables que le permitan realizar acciones efectivas y lo conduzcan a la victoria.

La acción de contraataque de riposta es la más difícil en el combate. Sin embargo esta acción es el factor más importante para la victoria.

El fin fundamental de la acción de riposta, es mediante los elementos preparatorios, provocar respuestas convenientes a la ejecución del contraatacante preciso. Al realizar la acción preparatoria tenemos que el atleta contraataque en la preparación, ofrece una zona al contrario que permita realizar su acción propia. Es decir que esta preparación del ataque debe conducir al atleta que amaga, si su contrario realiza el movimiento esperado, a realizar el contraataque. Si lo logra, el atleta tiene de antemano, conocimiento del elemento de ataque y en consecuencia, el contraataque no resultara complejo si no simple.

Así, lo principal de la enseñanza del contraataque es prevenir y modificar las acciones del contrario para efectuar un contraataque efectivo.

El atleta que contraataca resulta ser un atleta productivo.

El contraataque está formado por varios elementos de orden físico e intelectual:

La reacción la creación y la defensa a estos elementos añadimos el elemento final, el ataque propio de esta acción.

El ataque. El conocimiento de los elementos educa al atleta a combatir en contraataque.

Un hecho que nos llamó mucho la atención fue, como los competidores pasaban del ataque al contraataque y viceversa de una forma fluida y dinámica llegando a formar una sola acción, donde en muchos de los casos estudiados sorprendían al contrario con puntos a favor al cambiar de rol.

Teniendo en cuenta que estas acciones presentan particularidades psicomotrices mucho más complejas que las ya abordadas con antelación (ataque y contraataque), decidimos analizarlas bajo la denominación de Acciones Mixtas.

Las Acciones Mixtas

Son aquellas donde el competidor pasa del ataque al contraataque y viceversa

La efectividad de las acciones ofensivas.

Las acciones de combate se caracterizan ante todo por la rapidez y la precisión de la acción por la pegada por la potencia del golpe por la conservación de la estructura del movimiento durante la acción y la consiguiente eliminación de movimientos innecesarios por la explosión muscular final y por el relajamiento instantáneo.

La efectividad del golpe depende de los siguientes factores:

1. del tiempo de reacción y elección del objetivo.
2. de la rapidez de movimiento en el desarrollo del golpe.
3. de la magnitud del recorrido del miembro activo durante la ejecución.
4. de la magnitud de la fuerza del golpe y de la masa del cuerpo que participa en el movimiento.
5. de la capacidad del taekwondo de acelerar el movimiento desarrollando activamente esfuerzos en todo el recorrido, y de la terminación del movimiento en el objetivo con el máximo de explosión muscular.

Durante la ejecución del golpe la velocidad debe ir en aumento y en el instante final se contraerá el puño y se terminara el movimiento con el máximo de velocidad y fuerza posible.

La acción táctica

La acción táctica es una actividad dirigida hacia el éxito óptimo que se debe ejecutar de acuerdo con los conocimientos tácticos, las habilidades técnicas, la facultad

condicional, la rapidez de reacción, las propiedades de la voluntad y otros componentes.

Según el aspecto psicológico, la acción táctica es el producto de procesos psicomotores complicados que se hallan entre sí en una relación de tiempo, o sea que transcurren sucesiva y paralelamente.

Fases de la acción táctica

Los procesos psicomotores de una acción táctica se realizan en tres fases, que son:

- La percepción y el análisis de la situación del encuentro.
- La solución mental de la tarea táctica especial.
- La solución motora de la tarea táctica.

Estas tres fases son una consecuencia de las vías de solución y se encuentran en una interacción mutua, siendo la memoria la que desempeña el papel decisivo.

Percepción y análisis de la situación del encuentro

La percepción de la situación y su análisis como primera fase de la acción táctica

, tiene una importancia decisiva para la solución de la tarea táctica ya que ella es la base para las dos fases restantes. Los errores que se produzcan en la primera fase repercuten en la segunda y en la tercera.

La calidad de la percepción depende del alcance de la vista, del campo visual, de los cálculos óptico motores, del nivel de formación de las habilidades técnico tácticas de la calidad de los procesos mentales, de los conocimientos y experiencias de la capacidad de concentración y de la actitud del deportista.

Sin embargo la percepción de toda la situación del encuentro es solo una parte de la primera fase de la acción táctica. El deportista también tiene que observar los detalles de toda la situación consecuente, de modo que los pueda analizar y evaluar con el objeto de reconocer las tareas que tiene que resolver.

Solución mental de la tarea táctica

La tarea táctica se resuelve primero mentalmente y después viene la solución motora. El objetivo de la solución mental es, hallar en el más breve tiempo, la vía de solución óptima de la tarea táctica sobre la base de la percepción y del análisis.

Al resolver mentalmente la tarea táctica, es necesario tener en cuenta las facultades propias y las del adversario, por lo que el deportista solo debe emplear aquellas soluciones mentales que también pueda resolver por la vía motora. Tiene que estar consciente de sus habilidades, capacidades y conocimientos y tener confianza en su decisión, tiene que estar convencido de que sus habilidades, capacidades y conocimientos son suficientes para hacer realidad la solución mental.

Muchos deportistas tienen dificultades para resolver mentalmente la tarea

Táctica en el tiempo que tienen disponible. Existen diversas causas para ello. Esto puede erradicar en una percepción y análisis insuficiente de la situación competitiva, en conocimientos y experiencias tácticas deficientes, y en procesos mentales inconsecuentes que influyen de forma negativa en la solución mental. Por esta razón el atleta necesita más tiempo del que permite la situación competitiva para dicha solución. El resultado del proceso mental se refleja en la solución motora.

Tan pronto como la solución motora permite resolver la tarea táctica por la vía motora con la ayuda de habilidades y variantes tácticas, el atleta necesita un tiempo más breve para la solución mental. Cuando el deportista se enfrenta a situaciones no usuales para él, entonces la solución de la tarea toma mucho más tiempo.

El pensamiento táctico se entrena y desarrolla por medio de medios ilustrados concretos y abstractos y de ejercitaciones prácticas.

Solución motora de la tarea táctica

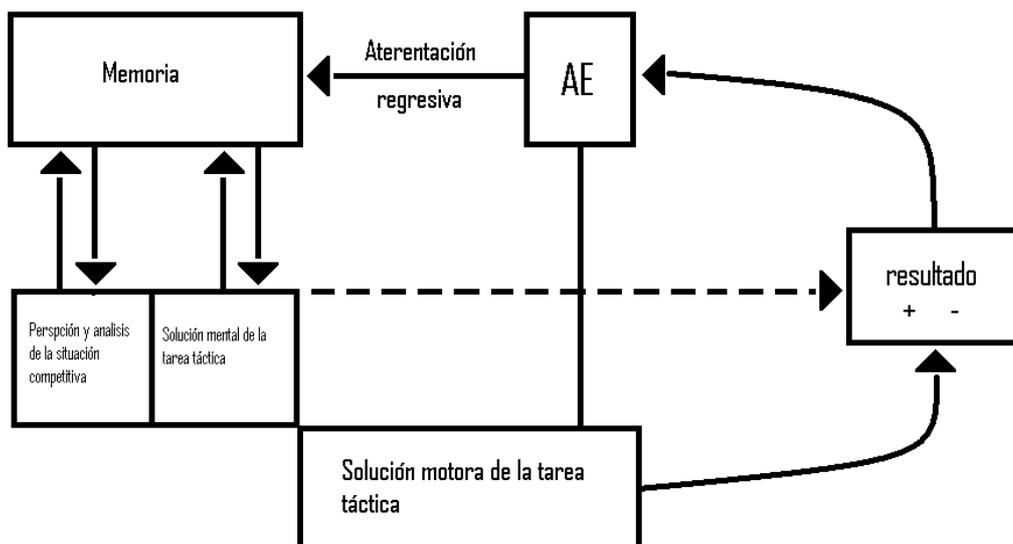
La acción táctica se evidencia por primera vez en la solución motora de la tarea táctica. Esta es una actividad compleja que consta de capacidades y habilidades intelectuales y físicas. Es el resultado de una actividad mental productiva y creadora, unida al empleo óptimo de las capacidades físicas y habilidades técnicas, así como de

propiedades psíquicas. También es el producto de la percepción y el análisis de la situación competitiva y de la solución mental de la tarea táctica especial, que se halan en estrecha interacción.

Acción conjunta de las fases de la acción táctica

Mediante la percepción y el análisis de la situación competitiva el deportista reconoce la tarea táctica que debe resolver, primero en su mente y después por vía motora. En este sentido la memoria juega un papel decisivo. Una vez que el deportista a reconocido la situación competitiva y con ello la tarea que tiene que resolver, busca, entonces en la segunda fase (solución mental), un sistema que considere el más adecuado, entre las diversas posibilidades para resolver esta tarea táctica.

En la solución motora de esta tarea – independientemente de que si su resultado fue positivo o negativo – se perfecciona este sistema aplicado. El perfeccionamiento del sistema, mediante la solución de la tarea, corresponde también al sistema de regulación en la cibernética –aquí se habla de sistemas auto reguladores. La información propia y ajena, así como el principio e la reacción desempeñan aquí un papel importante. Para una mejor ilustración de esto representamos el modelo grafico de la estructura de fases (fig.). Este modelo aclara no solo la estructura de fase sino también el principio de la información propia, de auto perfeccionamiento y de las interrelaciones de las tres fases de la acción táctica. El resultado de la acción motora retorna a la memoria a través del aceptor del efecto (AE). Tan pronto como el atleta adquiere conciencia del resultado surgen en las experiencias de tipo práctico. Si el atleta ha resuelto de modo positivo la tarea, escogerá en el futuro la misma vía de solución en una situación igual y la realizara motoricamente. En caso de haber resuelto la tareas negativamente se debe analizar la acción con el fin de determinar la causa del fracaso, la cual puede hallarse en la percepción y análisis insuficiente de la situación competitiva, en procesos mentales con un desarrollo deficiente que se manifiestan en la solución mental; también se puede hallar en la solución motora (técnica incorrecta desarrollo insuficiente de las capacidades físicas) así como en las propiedades psíquicas (cobardía orgullo etc.). Si las acciones que obtuvieron un resultado positivo se ejercitan a menudo, entonces se desarrollan habilidades tácticas sobre la base de la información propia.



Objetivos de la acción táctica

El objetivo principal consiste en capacitar al deportista para organizar y conducir el encuentro deportivo de tal modo que salga victorioso del mismo y alcance rendimientos máximos.

Dado que la formación táctica es una parte del proceso total de entrenamiento y se produce en estrecha interrelación con la técnica y física, se desprende de ello diferentes objetivos parciales dentro del marco del adiestramiento táctico. Hay que capacitar al deportista para que:

- Perciba y analice la situación competitiva de tal modo que reconozca la tarea táctica que se desprende de ella y la resuelva mental y motricamente en un tiempo breve.
- Escoja y aplique las habilidades adquiridas bajo el aspecto táctico, sirviéndose para ello de la percepción y análisis de la situación competitiva, de manera que estas habilidades garanticen una solución óptima de la tarea táctica.
- Por una parte economice sus fuerzas en la competencia, y por la otra parte, las emplee al máximo para adjudicarse el triunfo sobre su adversario o alcanzar altos rendimientos.
- Ejecute el plan táctico de la competencia aun en las condiciones más difíciles.
- Elabore por sí mismo el plan de la competencia para que actúe con libertad en ella ante situaciones inesperadas.

Habilidades tácticas

Entendemos por habilidades tácticas una secuencia de movimientos automatizada por el ejercicio mediante la cual se resuelve la tarea táctica individual y que en su ejecución repetición, bajo las mismas condiciones se distingue por una apreciación ritmo y acorde. Las habilidades tácticas son condiciones previas básicas para la estructuración de una competencia y constituye también la base para la solución de tareas tácticas complicadas. Dado que en la competencia la situación varía muy rápido que una tarea táctica se puede resolver con frecuencia con múltiples medios técnicos del mismo modo que con un medio técnico se resuelven varias tareas tácticas, apenas es posible automatizar dichas tareas tácticas. Cuando las habilidades tácticas son aplicadas de forma esquemática se conduce errores sobre todo en aquellos casos en que la situación competitiva no corresponden con la condiciones del estereotipo y el atleta no está en condiciones de compensar las discrepancias entre la situación competitiva y el aprendizaje.

Capacidades tácticas

Denominamos capacidad táctica deportiva a la capacidad del atleta de aplicar sus capacidades físicas y propiedades psíquicas habilidades de movimiento, táctica etc., en la solución de tareas tácticas individuales de acuerdo con las condiciones competitiva.

La táctica de combate

La táctica deportiva es la aplicación de la teoría de la lucha deportiva contra los obstáculos que encuentre el atleta en suponente y el medio.

La acción táctica comprende:

1. la organización de la preparación del atleta.
2. la organización concreta de la pelea.

Organización de la preparación del atleta

Cuando vamos a preparar a nuestros atletas o equipo para una competencia determinada debemos tener en cuenta varios factores, entre estos se encuentran:

- 1 la altura
- 2 el clima
- 3 el público
- 4 el país etc.

Es decir que la preparación del atleta no solo es contra el adversario, sino también contra estos factores que son obstáculos que debe vencer al obtener una mejor preparación.

Por ejemplo: si un atleta va a competir en un lugar cuya altura es muy superior al nivel del mar la preparación deberá contemplarse en lugares semejantes al lugar de competencia con el fin que pueda tener la adaptación apropiada. En caso de no poder cumplir este requisito sus combates deberán realizarse sin mucha intensidad durante los dos primeros asaltos esforzándose en el tercero con mayor ritmo de combate. Si los combates se realizaran en la tarde o en la noche o en ambas secciones, sus enfrentamientos deben encaminarse de forma apropiada.

Otro de los factores a tener presente es la humedad del lugar de competencia a la cual se acondicionará el deportista durante la preparación. También debe tenerse presente la alimentación en cuanto a que deberá ajustarse el régimen alimenticio al del país de la competencia.

Por otra parte tenemos las informaciones que debemos recibir de nuestros adversarios en su carácter técnico, táctico, físico y volitivo, etc. y sobre esta información elaboramos el plan para su ejecución práctica.

Organización correcta de la pelea

La realización de la lucha deportiva, de la pelea se determinara por:

1. análisis de la competencia
2. plan de lucha

Análisis de la competencia

La concepción táctica de este factor se basa en los fines de la competencia, o sea de los datos que se obtienen sobre esta. De ahí se dan las tareas. Esta concepción táctica es la línea dirigente del proceso.

Plan de lucha

Es la aplicación práctica del plan de trabajo propuesto.

Acciones tácticas

Se organizan sobre la base del desarrollo físico, estado de las cualidades volitivas, reacción psicomotora y de los hábitos técnicos de los conocimientos tácticos etc.

Al organizar el curso de entrenamiento se incluirá un ciclo de acciones para enseñar los principios técnicos y durante el aprendizaje práctico de las acciones técnicas se enseñaran las acciones tácticas.

Cuando estudiamos las fases de la acción táctica se apreciara que no pueden verse aisladamente, sino en su acción conjunta, es decir de grupo individual y colectivo.

Fases de las acciones tácticas

1. Percepción y análisis de la situación de competencia.

2. Solución mental rápida y precisa de la tarea.
3. Solución motriz de la tarea táctica.

Explicación:

El atleta como las acciones tácticas se ejecuta por otros atletas y las analiza adquiriendo su representación visual. La tarea de los entrenadores es orientar a los atletas a que analicen estas combinaciones en los atletas expertos. Más tarde el alumno y el entrenador detallaran la acción percibida y ambos estudiaran que táctica será conveniente al alumno.

Después el entrenador le mantendrá esas tareas al alumno para que las memorice y decida como usarlas durante el combate.

Luego el entrenador le pedirá que describa verbalmente como va a ejecutar la acción y si el atleta no resuelve y adquiere mentalmente la acción táctica, le hará notar que le será muy difícil ejecutarla en la práctica.

Las dos primeras fases sirven de antecedente a la tercera y constituyen una unidad de acción intelectual y sensorial.

Cumplidas las dos primeras vamos al perfeccionamiento de la acción táctica. A ese fin y con la mayor atención en el entrenamiento deben perfeccionarse, junto a los hábitos motores, las acciones tácticas, de las cuales el objetivo principal es organizar bien el combate para obtener un gasto energético menor,

Ya dijimos que la vía para el perfeccionamiento de la acción táctica comprende:

- _ Adquisición del movimiento
- _representación mental del movimiento mediante la verbalización.
- _ejecución física de la acción.

Tareas de la preparación táctica

1. adquisición de los conocimientos tácticos.
2. dominio de los hábitos motores.

3. adquisición de la destreza (FACE superior del hábito motor)
4. educación del pensamiento táctico.

Adquisición de los conocimientos tácticos

El conocimiento es la base del pensamiento creador. El análisis de la competencia realizado por el atleta le ayuda mucho al conocimiento de la táctica y a obtener los conocimientos generales y especiales que constituyen al desarrollo de la combatividad.

Entre las necesidades de la preparación está ofrecer la mayor cantidad de elementos deportivos y aquellos relacionados con el deporte: en los entrenamientos actuales se realizan clases teóricas con conferencia de fisiología, psicología, etc....para elevar el nivel de educación del atleta y también se dedica mucho tiempo a la teoría del entrenamiento, analizándose el entrenamiento y sus resultados mediante la psicología etc....Conjuntamente se realizan clases relacionadas con la táctica y con su utilización en las secciones de entrenamiento.

Dominio de los hábitos motores

El hábito motor es el recurso de la acción táctica y se elabora y desarrolla en el proceso de entrenamiento.

Los hábitos son acciones conscientes de principio a fin y solo con el perfeccionamiento alcanzan nivel de automatización en sus componentes.

Repetimos:

1. dominio de la acción motora
2. acción táctica como resultado de la actividad pensante.

Adquisición de la destreza

Para la adquisición de la táctica es imprescindible la perfección de los hábitos motores. Esta perfección es la destreza. Requisito previo, la utilización de las cualidades físicas y de las características físicas y psicológicas del sujeto.

Educación del pensamiento táctico

Se deberá asociar la ventaja de la preparación abstracta a la ventaja de los medios concretos y el aprendizaje práctico, y darle mayor atención tanto a una como a los otros en función de cada situación.

En la sistematización de la enseñanza de la preparación táctica es necesario tener presente:

La aplicación de los conocimientos teóricos y prácticos que garanticen la unidad y continuidad del proceso de formación.

Explicar a los alumnos los conocimientos de acuerdo con el nivel que posean

Durante la formación táctica es conveniente el uso de carteles, fotografías demostraciones, video tape ^películas etc.

A continuación transmitiremos algunas definiciones que nos ayudaran a comprender el concepto de táctica:

1. táctica de acción es el modo de realizar el combate: ataque y contraataque.

a) táctica de ataque. Comprende las acciones sorpresivas del atacante y aquellas que generan en el contrario acciones falsas.

b) táctica de contraataque. Provoca al contrario mediante acciones falsas, para que ejecute una acción determinada la cual se aprovecha para la realización de la acción contraataque. Es decir forzar la actuación del contrario de forma que realice el movimiento previsto por el atleta contraatacante.

2. Táctica de pelea es la aplicación hábil de las acciones de ataque y defensa para la obtención de la victoria.

Según la orientación de las acciones en el combate, las acciones tácticas se pueden dividir en tres grupos:

- a) preparatorias
- b) ofensivas
- c) defensivas

Variantes tácticas

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 aprendemos 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.

Controles del rendimiento y pruebas.

Para poder registrar el rendimiento deportivos y los factores determinantes del mismo que los condicionan, es utilizar controles complejos del rendimiento y pruebas que se deben realizar bajo la dirección del entrenador, en colaboración del entrenador, en colaboración con médicos, psicólogos del deporte, pedagogos y otros. De esta forman se pueden realizar y analizar los diferentes factores determinantes para un rendimiento deportivo y evaluar sus resultados para poder emitir un juicio sobre el estado de entrenamiento.

Por medio de controles y pruebas aislados, realizados por separados, podemos evaluar factores que pueden ser determinantes para el rendimiento; sin embargo, no podemos emitir ningún juicio exacto sobre el estado general del entrenamiento.

Sólidos conocimientos en la teoría del entrenamiento y de la competencia y en las ciencias limítrofes (medicina del deporte, psicología, biomecánica, y otras), son un requisito indispensable para efectuar con éxito un control del rendimiento.

Estos conocimientos nos permiten también elaborar la base de los controles del rendimiento y las pruebas, hallar los factores determinantes del rendimiento deportivo y realizar los correspondientes controles y pruebas y por último, dirigir los controles y pruebas más complejos.

Entendemos por el concepto de “control del rendimiento” el registro de rendimiento de cada uno de los deportistas mediante la medición, el conteo, la observación y evaluación de un deporte o disciplina, con el objetivo de constatar el efecto entrenador de cada una de las cargas o el estado de entrenamiento de cada deportista.

Por el concepto de prueba entendemos un método de investigación científico con el cual, a través de la comprobación matemática estadística de los criterios fundamentales de la validez, la seguridad y la objetividad, se recogen objetos, fenómenos y procesos con el fin de determinar y generalizar la efectividad de los mismos. Así debemos constatar hasta qué punto son aplicables para la práctica de los conocimientos teóricos y hasta qué punto la práctica corrobora estos conocimientos. Para ello hay que hallar la interrelación de la teoría y la práctica para poder derivar de ahí leyes generales.

El control del rendimiento de un atleta se puede valorar como una prueba, si los ejercicios de control son elaborados dentro del marco de una prueba o de un enorme procedimiento de test.

En una prueba por lo general solo se debe medir una determinada capacidad y, en este caso, lo más exacta y segura posible.

En una prueba hay que demostrar por vía matemático estadístico que cumple los criterios fundamentales de la validez, la seguridad y la objetividad.

La validez de una prueba se considera como el criterio superior. La seguridad y la objetividad se consideran más bien criterios secundarios. La validez dice algo sobre el contenido verídico de la prueba correspondiente. Se debe poner de manifiesto que la prueba mide realmente aquello que debe o quiere medirse, según la tarea que se halla encomendado.

La seguridad de una prueba es el grado con el cual esta ofrece siempre resultados de una medición sin variación alguna, sin tener en cuenta el momento que se escoja para la medición. La seguridad es una expresión de la consistencia o de la resistencia. La objetividad nos revela que se obtienen resultados constantes aun cuando diversas personas funcionan como responsables de la prueba (siempre que se trate del mismo procedimiento de medición), con esto se entiende la exactitud del medio y del procedimiento de medición. Los errores al medir repercuten en los resultados, y en este sentido, la objetividad influye en la seguridad de la prueba. Los procedimientos de medición solo tienen razón de ser, si se ejecutan de forma correcta y se interpretan objetivamente.

Las investigaciones científicas en el campo del deporte en las cuales los controles de rendimiento y las pruebas han servido como método científico de investigación, han contribuido a capacitar al entrenador para captar mejor el estado de entrenamiento del deportista y su desarrollo, para organizar el entrenamiento de una forma más económica y someter a los deportistas a cargas adecuadas. Finalmente las investigaciones en este campo conjuntamente con las pruebas, nos han llevado a nuevos conocimientos en el campo de los métodos de entrenamiento y de esta forma a un incremento más rápido del rendimiento en los diferentes factores que lo determinan y a rendimientos deportivos superiores.

Métodos para registrar las acciones tácticas

El objetivo del análisis es determinar índices para los modos de conducta tácticos que permitan determinar el nivel de rendimiento de los propios atletas y fijar el objetivo que deben alcanzar en la formación táctica. Aquí hay que tener en cuenta que estos objetivos que se logren en la formación táctica no son terminales sino que se consideran como objetivos parciales en el marco del desarrollo pronostico del deporte de rendimiento y hay que comprobar constantemente dentro del marco del desarrollo competitivo.

Como que en una formación armónica, las habilidades técnicas, las capacidades físicas y las propiedades psíquicas se reflejan en las habilidades y modos de conducta tácticos en la competencia, los índices para estos últimos condicionan los índices para las habilidades técnicas, las capacidades físicas y las propiedades psíquicas. En este sentido la planificación de la acción táctica ocupa una posición importante en el marco de todo proceso de formación.

Métodos:

Actualmente existen tres procedimientos principales para registrar las acciones tácticas:

- Por medio de la observación (visual o fílmica)
- Por medio de la medición de tiempo, del tiempo intermedio, de la longitud y de la altura
- Por medio de pruebas y controles de rendimiento

Todos los procedimientos tienen como objetivo registrar y abarcar resultados de las acciones tácticas para poder seguir de cerca el desarrollo del rendimiento y comprobar el nivel que se ha alcanzado.

Métodos de observación

Mediante los métodos de observación es posible registrar con exactitud y objetividad las acciones tácticas individuales y colectivas del deportista. Para registrar las acciones tácticas mediante la observación hay que tener en cuenta los siguientes principios:

- la capacidad de observar con exactitud es necesario que se adiestre y se aprenda de forma sistemática
- la tarea de observación es breve y concisa y con un objetivo claro; no debe contener muchos detalles
- la tarea de observación debe estar bien preparada y los esquemas para registrar las observaciones serán sencillos y claros. El observador tiene que centrar su atención en su tarea y no en los esquemas
- el observador debe concentrarse en su tarea a pesar de su entusiasmo por la competencia deportiva
- el éxito de la observación depende, en gran parte, de los conocimientos técnicos, por este motivo es necesario enviar a las competencias los mejores técnicos para realizar la tarea de observación
- si varios observadores trabajan en la misma tarea, el valor informativo de esta labor aumenta. Por esta razón asistirán varios observadores a la competencia de mayor importancia
- al emplear aparatos fílmicos es recomendable elaborar, antes de las competencias, un esquema que contenga todas las acciones que han de filmarse, y el lugar de ubicación de la cámara
- en caso de grabarse las observaciones, hay que cuidar que los reportajes no se hagan en forma de informe deportivo. El observador se concentrará en algunos puntos fundamentales para la evaluación de la competencia.

Los controles de rendimiento y las pruebas.

Sirven en especial para comprobar y determinar habilidades tácticas, conocimientos y razonamientos tácticos.

Se ejecutan tanto en el entrenamiento como en la competencia. Su objetivo es determinar los índices de la acción táctica basados en la metodología del entrenamiento. Estos controles del rendimiento y prueba son específicos del deporte.

Para obtener valores de partida (índice), se necesita registrar el comportamiento táctico de los mejores deportistas. Los resultados se tienen que analizar con los de los propios deportistas.

Los controles del rendimiento de la acción táctica se tienen que extender hasta la percepción y análisis de la situación competitiva hasta el reconocimiento de la tarea táctica especial que se tenga que resolver, hasta la solución mental de la tarea táctica especial y hasta la solución motora. En esta solución se deberá controlar el

rendimiento en las habilidades tácticas los de las variantes. En análisis de los resultados en los rendimientos en las tres fases de la acción táctica permite sacar las conclusiones finales correctas para el desarrollo posterior.

Utilizando medios audiovisuales concretos y un cronometro se puede medir el tiempo para la solución mental de una tarea táctica. Por lo demás los medios audiovisuales concretos sirven para comprobar las cualidades de la percepción.

Los conocimientos tácticos deben ser comprobados en el campo teórico y en el práctico, para determinar si el deportista puede aplicar sus conocimientos teóricos en la práctica. Esto se refiere en especial a los conocimientos sobre el reglamento competitivo y las reglas del juego sobre la organización de la competencia, las reglas tácticas la aplicación del principio de la economía, conveniencia, variedad, y elegancia bajo el aspecto táctico y también a los conocimientos sobre la estructura de fases de la acción táctica.

OPINIONES SOBRE EL TEMA SEGÚN AUTORES

La pesquisa que exponemos a continuación trata de demostrar que cuando se inicia una investigación, al menos debemos conocer el cómo ha sido valorado este tema por otros autores. Esto se logra a través de una investigación exploratoria, donde demuestren en su desarrollo conceptos rutilantes que regeneran gradualmente.

Muchos puntos de vista puede tener el objeto de nuestro estudio, pero siempre tenemos que adquirir el nuestro propio, también podemos evitar muchas de las dificultades de la investigación exploratoria si se comienza con un modelo desarrollado en estudios anteriores.

Existen gran cantidad de documentos, trabajos de diplomas, investigaciones que de una forma u otra atañan a las propuestas de evaluación sistemática donde se señala el método descriptivo para la evaluación de los mismos.

En años anteriores se conoce de un estudio realizado por el entonces entrenador Elías a Alonso Castillo donde se analiza el nivel de efectividad y sus factores mediante la valoración del potencial técnico táctico empleado por el equipo juvenil de Cienfuegos con el fin de valorar los elementos técnico tácticos y su efectividad lo cual contribuiría a una mejor preparación de dicho equipo.

Para ello se utiliza la aplicación de los métodos de nivel empírico de la observación y la medición a un total de 12 combates, 232 ofensivas, 293 defensas y 212 contraataques aplicados, valorados según su clasificación en aplicación y efectividad. Se pudo conocer que las técnicas más utilizadas dieron la banda directa en ofensiva, las defensas pasivas y el diagonal banda en contraataque, así como una tendencia más a la rapidez que a la fuerza siendo la efectividad deficiente ya que alcanzo un 19.9 % en ofensivas , 15% en contraataques y una efectividad general de 15.5 % .

Las acciones de ataque en niños de 11 y 12 años

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 una muestra de 54 atletas del Campeonato Provincial de Ciudad Habana del año 2003, Las conclusiones del trabajo demostraron que en este campeonato, las acciones de ataque que coincidían con las características de la edad 11-12 años (el ataque combinado y el ataque con finta), eran las más efectivas y las menos utilizadas.

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.

Los movimientos 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 sistema muscular es capaz de desarrollarse intensamente cuando es suficiente el trabajo muscular.

Se desarrolla una gran flexibilidad debido a las características morfo-funcionales del organismo.

En esta edad el perfeccionamiento de la inhibición interna, contribuye a la cuidadosa diferenciación de las características temporales y especiales de un movimiento (fundamentalmente a partir de los 12 años)

En esta etapa se va a enriquecer la creación de habilidades motoras a consecuencia de una gran excitabilidad de los centros corticales, producto de una segregación de hormonas que trae consigo el comienzo del desarrollo.

En esta edad la voluntad y la atención son muy pobres. Su pensamiento tiene un carácter intuitivo por imágenes y está relacionado con acciones físicas y no abstractas.

Así mismo con relación a la definición y características de las acciones de ataque, se determinó lo siguiente.

Definición de las acciones de ataque (2,6)

Acción de Ataque: Se considera como toda acción ofensiva de iniciativa, verdadera o falsa, que atente contra la integridad del oponente o tenga la intención de desencadenar una respuesta defensiva o contraofensiva en el adversario.

Ataque Directo (AD): Acción ofensiva inicial que se ejecuta exclusivamente con una técnica de pierna o brazo en posición adelantada o atrasada, simple o compleja.

Ataque Combinado (AC): Acción ofensiva inicial cuya estructura la conforman combinaciones de golpes diferentes con una pierna o iguales con ambas piernas y/ o manos, simples o complejas, cambios de guardia, desplazamiento de combates, que se ejecutan de forma continua en una acción única

Ataque Indirecto (AI): Acción ofensiva que antepone maniobras agresivas de engaños (acciones con doble sentido, cambios de dirección brusco, ademanes) que se ejecutan de forma consecutiva e ininterrumpida a la acción fundamental, el golpeo real, tomando por sorpresa o por confusión (se aprovecha la distracción del adversario para atacar antes de que se dé cuenta y reaccione con una respuesta) la iniciativa antes que la del adversario.

Capacidades físicas que se manifiestan en las acciones de ataque

Ataque Directo Aislado (AD)

Rapidez de un movimiento aislado.

Fuerza velocidad

Rapidez de reacción simple

Orientación espacial, anticipación, equilibrio, dirección del movimiento, regulación.

Ataque Combinado (AC)

Rapidez de movimientos combinados

Fuerza velocidad

Rapidez de reacción simple.

Acoplamiento, Orientación espacial, dirección del movimiento, regulación.

Acciones de ataque Indirecto

Rapidez s de movimiento aislado y combinado

Fuerza velocidad.

Rapidez de reacción simple y compleja

Diferenciación del tiempo y el espacio, cambios bruscos de la dirección del movimiento, regulación.

A modo de conclusión se pudo apreciar la poca utilización de los ataques que más se relacionan con las características del proceso evolutivo de la edad 11-12 años masculinos en la competencia observada, los cuales a pesar de los múltiples factores que inciden en la competencia, resultaron ser los más efectivos.

METODOLOGIA

Lugar donde se utilizo la investigación.

La investigación fue realizada en la sala polivalente de Cienfuegos.

Dicho trabajo tuvo como patrón inicial, determinar los indicadores motivo de estudio, para valorar el comportamiento de los atletas de que representaron a Cienfuegos en el Campeonato Nacional de Taekwondo 1ra Categoría.

DISEÑO DE LA INVESTIGACION

El diseño que se utilizó en nuestro estudio, siguiendo la clasificación de Hernández, Fernández y Baptista (2000), estaría encuadrada dentro de los diseños no experimentales de carácter transversal descriptivo.

Se emplea cuando lo que se pretende es describir las características que se estudian del sujeto que se integra la muestra seleccionada, o sea un solo grupo que puede o no haber sido seleccionado al azar. El procedimiento consiste concretamente, en analizar acciones técnico-tácticas en situaciones de máxima expresión en el contexto real de la competencia realizando una observación activa (pues el problema esta acotado), no participante (ya que el observador actúa de forma neutra) y directa (pues implica una transducción de lo real), mediante una observación en tiempo real, donde el objetivo es indagar la incidencia y los valores en los que se manifiesta las variables expuesta y proceder a su descripción.

Precisión:

- **Efectivo:** cuando el atleta se ve beneficiado de la acción de golpeo y producto de esta anota a su favor.
- **No efectivo:** cuando el propio atleta no se favorece de la acción de golpeo y la misma se ejecuta sin éxito alguno.

La guía de observación se usa como instrumento para poder registrar los elementos técnicos ejecutados por el atleta en cada asalto así como la efectividad de los mismos.

La guía de observación presenta los elementos técnicos a evaluar y que consideramos más usados en el combate contemporáneo de taekwondo, y a los cuales va dirigido nuestro estudio. Estos se dividen en técnicas de golpeo, defensas y fintas. En el caso de las técnicas de golpeo se hace mención a los elementos técnicos que proporcionan puntos válidos a favor siempre que sean ejecutados en el tiempo reglamentario de combate y golpeen al adversario en las zonas válidas establecidas:

Zona# 1. Zona frontal de la cabeza.

- Por un golpe proyectado en esta zona se anotaran dos puntos a favor como se establece en el código de reglas y arbitraje para el taekwondo.

Zona# 2. Región torácica abdominal, (zona marcada por el peto).

- La correcta ejecución de un golpe en esta zona del adversario equivale a un punto a favor según el reglamento competitivo de taekwondo.

Hay que señalar que no todas las técnicas de golpeo del taekwondo van dirigidas a cualquiera de las zonas antes expuesta, por lo que no podemos considerarlas efectivas de tal modo. Existen técnicas que se consideran válidas y efectivas solo si golpean una u otra zona de su adversario y otras que se pueden considerar efectivas cuando golpean cualquiera de las dos zonas antes expuestas, y otras como del golpe de puño (jiruby chigui) que solo se considera efectiva su ejecución si se logra derribar al contrario. Esto nos obliga a conocer a que zona va dirigida el golpeo de cada técnica en particular.

Técnicas de golpeo que solo son efectivas cuando golpean en la Zona# 1.

- Doliochagui
- Andarychagui
- Duiforiochagui
- Neriochagui
- Foriochagui
- Oliochoagui

Técnicas de golpeo que solo son efectivas cuando golpean en la Zona# 2.

- Bandalchagui
- Jiruby chigui (para que sea efectiva se debe derribar al contrario)

Técnicas de golpeo que solo son efectivas cuando golpean en ambas Zonas.

- Tuichagui
- Miliochoagui

- Yopchagui

Para facilitar el trabajo del observador hemos agrupado las técnicas de golpeo en tres grupos fundamentales, “técnicas simples más utilizadas”, “técnicas combinadas”, y “otras” teniendo en cuenta sus características particulares y su complejidad en el momento de la ejecución.

1. Técnicas simples más utilizadas.

- bandalchagui,
- doliochagui
- neriochagui
- milochagui
- andarychagui
- duiforiochagui
- tuichagui

2. Técnicas combinadas.

Denominamos técnicas combinadas a las técnicas que cuentan con uno o más elementos técnicos en su ejecución los cuales se realizan de forma consecutiva o casi simultáneamente. Estas técnicas por lo general se realizan en salto.

- 360 (Dui Sin Gan Cha Gui)
- Técnicas dobles (Dul Bal Dang Sang Cha Gui - Cha Gui)
- Técnicas de apoyo

3. Otras

Esta categoría nos referimos a un grupo de técnicas que su uso es menos frecuente en el combate de taekwondo contemporáneo pero que no dejan de ser efectivas en un momento determinado del combate, por lo que no podemos excluirlas de nuestro estudio.

- Bituro chagui
- Yop chagui
- Olio chagui
- Ap chagui
- Duibakat dary chagui
- Yirugui chigui

Dentro de las defensas definimos como defensas principales los desplazamientos y los bloqueos, ya que en las dos se encierran y agrupan los diferentes elementos técnicos utilizados por el atleta en el momento del combate para defenderse de su contrario. Definimos como desplazamientos a los elementos técnicos que nos permiten esquivar y evadir una técnica de golpeo del adversario sin hacer contacto directo con la misma. Estos se caracterizan por la posición que se adquiere antes durante y después de la acción del contrario, ya que producto de esta acción el cuerpo se traslada de una posición a otra con el objetivo de evadir el área de impacto de la técnica de golpeo del contrario y de esta forma impedir que sea efectiva. A continuación haremos referencia a tales desplazamientos:

- Deslizantes
- Paso plano
- Paso por sustitución
- Paso cruzado
- Sustitución
- Laterales
- Diagonales

Para el caso de los bloqueos tenemos que son los elementos técnicos que nos permiten evadir una técnica de golpeo del adversario haciendo contacto directo con la misma, ya sea con los brazos o piernas. De esta forma se logra detener la acción del contrario logrando que no cumpla su objetivo táctico. Los bloqueos a los cuales nos hacemos referencia son los siguientes:

- Aremaki
- Montong maki
- Olgul maki

Otro elemento técnico que tenemos en cuenta en nuestra guía de observación son “las fintas”, que no son más que acciones o maniobras que se realizan con el objetivo de engañar, desorientar, distraer o confundir al contrario y de esta forma lograr con éxito una acción táctica determinada. Estas pueden ser realizadas en forma de desplazamiento (sin llevarlo a su total ejecución) en forma de técnica (no desarrollándola completamente) o con gestos del cuerpo. Hasta el momento no se conoce de ningún estudio que ha clasificado ni nombrado las diferentes fintas existentes ya que estas pueden ser muy variadas y su realización depende en gran

medida de la creatividad del atleta y de las habilidades creadas por él para el desarrollo de las mismas en los entrenamientos.

Se usaron dos guías de observación de igual formato para cada combate, la primera para nuestro atleta y la segunda para su contrario, de esta manera podremos obtener mejores resultados acerca de las acciones tácticas realizadas por nuestro atleta antes las acciones de su contrario, la eficacia y eficiencia de las misma, la solución o no de una problemática táctica del combate, así como el aprovechamiento o no de las deficiencias tácticas de su contrario. Ya que la efectividad y la utilización de un elemento táctico depende también del contrario.

Para cada guía se utilizo un observador el cual fue entrenado con anterioridad en el manejo de la misma se trato por todos los medios que el observador fuera alguien con conocimiento y experiencia en el deporte y que dominara a la perfección los elementos técnicos así como las reglas de arbitraje y de competencias.

Se registro en el modelo o guía de observación el empleo de cada elemento técnico ejecutado por el atleta en el momento de la competencia, donde se llevo un control de cada elemento técnico ejecutado y su efectividad, de ser efectiva se anoto en la casilla que así lo indica y se ejecuto lo mismo en el caso contrario.

Descripción de los elementos técnicos:

Técnicas de pateo

Técnicas de pateo (simples).

Bandalchaqui: Es la técnica de pateo que golpea con el empeine de forma semicircular hacia la zona torácica abdominal (montong) del cuerpo. Es efectiva siempre que golpea la zona valida de punto de peto.

Doliochaqui: Es la técnica de pateo que golpea con el empeine de forma circular en la cabeza del contrario (olgul). Es efectiva siempre que golpea en la zona frontal de la cabeza.

Andarychaqui: Se describe a la técnica circular que golpea con el interior del pie en la zona de la cabeza del contrario (olgul). Es efectiva siempre que golpea en la zona frontal de la cabeza.

Neriochagui: técnica descendente que golpea con el calcañal del pie y su golpeo va dirigida hacia la cabeza del contrario. Se considera efectiva siempre que golpea en la zona frontal de la cabeza.

Miliochagui: Es una técnica de golpeo y empuje que va dirigida hacia la cabeza del contrario o a la zona torácica abdominal, esta técnica golpea con el calcañal o planta del pie. Y se considera efectiva siempre que golpea la zona frontal de la cabeza o la zona valida del peto.

Tuichagui: Se describe a la técnica recta y de giro por detrás que golpea con el calcañal del pie en la cabeza o zona torácica abdominal del contrario. Se considera efectiva siempre que golpea la zona valida del peto o la parte frontal de la cabeza.

Duiforiochagui: Se describe como una técnica circular de giro que golpea con el calcañal en la cabeza del contrario. Se considera efectiva cuando golpea la parte frontal de la cabeza.

Técnicas de pateo (combinadas).

Decidimos llamarle combinadas a las técnicas que se describirán a continuación puesto que combinan un elemento técnico ya sea desplazamiento apoyo finta o una técnica de pateo seguida de otra técnica de pateo de forma consecutiva o casi simultánea estas técnicas de pateo casi siempre se ejecutan en salto y producto de su rapidez de ejecución entre los elementos técnicos que la conforman son consideradas hoy en día como una sola técnica. Hay que destacar que la ejecución de estas técnicas y su efectividad requieren un alto nivel de dominio técnico por parte del atleta por lo que algunas no son de frecuente utilización por parte de atletas inexpertos ni por las categorías más jóvenes. Por eso en nuestro trabajo hemos hecho mención solo de las más utilizadas en las competencias contemporáneas y las hemos agrupado de la siguiente forma:

- Dobles (dubaldangsang chagui)
- 360 (duisingan chagui)
- Técnicas con apoyos

Dobles (dubaldangsang)

Técnica de pateo que combina dos técnicas (bandal chagui y dilio chagui) en salto y de forma consecutiva. Ya que esta es una técnica conformada por dos técnicas de pateo las cuales ambas pueden ser efectivas o no, o inclusive una sí y la otra no, decidimos determinar su efectividad con que con solo la efectividad de una nos

bastaría para decir que la técnica fue efectiva de forma general. Estas se consideran efectivas siempre que golpean cualquier zona de punto válido del contrario. Las técnicas dobles que hacemos referencia son:

Dulbaldangsang bandal bandal chagui: técnica que combina el pateo doble sucesivo de bandal bandal

Dulbaldangsang bandal dolio chagui: técnica que combina el pateo doble sucesivo de bandal dolio

Dulbaldangsang dolio dolio chagui: técnica que combina el pateo doble sucesivo de dolio dolio

360 (duisingan chagui)

Denominamos de esta forma a las técnicas que combinan un giro de 360 grados por detrás seguido de una técnica de pateo. Las mismas pueden ir dirigidas a cualquier zona de punto válido del contrario y puede golpear con cualquier parte del pie en dependencia de la técnica empleada. Es considerada efectiva siempre que golpee la zona válida del peto o la parte frontal de la cabeza.

Duisingan bandal chagui: técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una bandal chagui

Duisingan dolio chagui: técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una dolio chagui

Duisingan nerio chagui técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una nerio chagui

Duisingan milio chagui: técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una milio chagui

Duisingan andary chagui: técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una andary chagui

Duisingan yop chagui: técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una yop chagui

Técnicas con apoyo

Técnica que combina un apoyo en la zona válida del contrario seguido de una técnica de pateo la cual puede ir dirigida a cualquier zona de punto válido del contrario y puede golpear con cualquier parte del pie en dependencia de la técnica empleada. Hay que señalar que el apoyo que antes se realiza se lleva a cabo en forma de una técnica de pateo simple ya sea milochagui, yopchagui o tuichagui (técnicas de pateo más usadas como apoyo en competencias) y que en este caso serán empleadas como una forma de mantener la distancia y control sobre el contrario por lo que su ejecución no determinará la efectividad de la técnica en general ya que desde el punto de vista competitivo este apoyo no marca punto, puesto que quien determina la puntuación es la técnica que le sigue a continuación, la cual será considerada efectiva siempre que golpee la zona válida del peto o la parte frontal de la cabeza.

Otras.

En esta sección de la guía de observación se registrarán un grupo de técnicas las cuales son menos usadas en el combate de taekwondo contemporáneo pero que son válidas en la competencia y pueden llegar a ser efectivas en dependencia de su utilización en el momento del combate, aquí se incluye:

Yop chagui: Es la técnica que patea de forma lateral y golpea con el talón o con el borde externo del pie.

Forio chagui: Es la técnica que patea de forma lateral de gancho y golpea con el talón del pie.

Olio chagui: Es la técnica que patea de forma ascendente y golpea con el talón del pie.

Bituro chagui: Es la técnica que patea de forma semicircular hacia afuera y golpea con el empeine del pie.

Ap chagui: Es la técnica que patea de forma frontal y golpea con el empeine del pie.

Jiruby chigui: Es la técnica de golpeo con el puño

Defensas

Desplazamientos.

Son los movimientos de pierna que se realizan para trasladarse dentro del área de combate en todas las direcciones. En el taekwondo existen diferentes tipos de desplazamiento los cuales se realizan con la parte delantera del pie.

Deslizante atrás: desplazamiento del cuerpo hacia atrás deslizando ambos pies de forma simultánea sin cambiar de guardia.

Paso atrás: desplazamiento del cuerpo hacia atrás con cambio de guardia donde el pie adelantado se desliza por detrás del pie atrasado.

Paso plano atrás: desplazamiento del cuerpo hacia atrás donde el pie atrasado se desliza hacia atrás y luego el pie adelantado quedando en una posición idéntica a la inicial.

Giro hacia atrás por delante: desplazamiento del cuerpo hacia atrás con cambio de guardia donde el pie adelantado se desliza por delante del pie atrasado

Paso por sustitución atrás: desplazamiento del cuerpo hacia atrás donde el pie adelantado sustituye al pie atrasado en su posición y en este caso el pie atrasado se desliza hacia atrás. En la ejecución no se cambia de guardia.

Laterales: son los desplazamientos donde el cuerpo se desliza hacia el lado (izquierdo o derecho) en dependencia del ataque del adversario. Se moverá un pie seguido del otro en dependencia para el lugar que se escoja mover siempre teniendo en cuenta que al finalizar el desplazamiento el adversario nos debe de quedar de frente a nuestra guardia quedando en una posición cómoda para el contraataque. Para su ejecución se empleara el pie adelantado o atrasado en dependencia de la guardia. Si se está en guardia izquierda y se quiere desplazar hacia el lado izquierdo se utilizara el pie adelantado y para desplazarse hacia la derecha se usara el pie atrasado. De igual modo si se está en la guardia derecha y se quiere desplazar hacia la derecha se usara el pie adelantado y si se quiere desplazar hacia la izquierda se usara el pie atrasado.

Diagonales: son los desplazamientos donde el cuerpo se desliza hacia los diagonales izquierdo o derecho en dependencia del ataque del contrario. La metodología a seguir para su ejecución es similar a la de los laterales.

Bloqueos.

Are maki: bloqueo que se ejecuta para proteger la zona baja del cuerpo.

Montong maki: bloqueo que se ejecuta para proteger la zona media del cuerpo.

Olgul maki: bloque que se ejecuta para proteger la zona alta del cuerpo.

Fintas.

Dentro de las fintas podemos hacer referencia a todos los que sirvan para desorientar al contrario.

- Gestos con el cuerpo
- Imitaciones de desplazamientos o desplazamientos
- Imitaciones de técnicas de ataque

ELABORACION DE LA PLANILLA DE OBSERVACION

asaltos	asalto 1				asalto2				asalto 3			
min/asaltos	minuto 1		minuto 2		minuto 1		minuto 2		minuto 1		minuto 2	
tecnicas	NE	E										
bandal												
dolio												
nerio												
milio												
andary												
tui chagui												
duiforio												
doble												
360												
apollo												
otras												

La guía antes expuesta muestra los elementos motivo de estudio los cuales consideramos más usados en el combate contemporáneo de taekwondo.

PROCEDIMIENTO PARA EL ENTRENAMIENTO DE LOS OBSERVADORES.

Es necesario prestar la más constante atención en la elaboración del programa de observaciones y a la enseñanza de los observadores. Al medir la maestría técnica de los atletas, en la precisión, en la efectividad y en la forma de ejecución de la técnica defensas, es necesario ponerse de acuerdo previamente acerca de conceptos, objetivos y clasificaciones.

Dicho sea de paso este proceso se llevo a cabo en nuestra investigación a partir de nuestra a partir del entrenamiento que tanto observadores como registradores, tuvieron en el marco de las conferencias impartidas por expertos del tema, sobre como identificar los elementos o fundamentos básicos motivos de estudio, como registrar los datos en las guías de observaciones.

El objetivo de esta fase fue familiarizarse a la pareja de observadores y registrador con las acciones técnico-tácticas motivo de estudio, hacerle partícipe de las categorías que conformaran el esquema de observación y darle a conocer el tipo de registro que va a utilizar durante el periodo de observación.

- Forma teórica: Conocer las acciones técnico-tácticas a observar y comprender la definición operativa de las mismas.
- Forma práctica: Realizaron ejercicios de observación prácticos sobre las acciones técnico-tácticas.

PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE DATOS

Previo al comienzo de los combates efectuados en los diferentes días de competición las parejas conformadas por observador y registrador debían estar 10 minutos antes de la hora de comienzo de partido, para poder ubicarse en el lugar más factibles para desempeñar sus respectivos roles, una vez puestos de acuerdo y comenzando la competencia, la función de los investigadores serian plasmar los datos del comportamiento de las variables motivo de estudio a través de la guía elaborada con antelación. En el tiempo intermedio entre los distintos combates se realizaban resúmenes parciales de los datos obtenidos tanto de carácter cualitativo como cuantitativo.

METODOS EMPIRICOS Y PROCEDIMIENTOS UTILIZADOS.

Materiales, métodos empíricos y procedimientos

Materiales: Los materiales utilizados fueron hojas blancas lápices, gomas de borrar (para registrar los datos) y computadoras (para los análisis estadísticos).

Métodos: *Cualitativos* brinda una descripción profunda y completa de hechos situaciones imágenes, expresiones, actitudes de los atletas de los atletas de forma individual o colectiva, para responder las preguntas de observación y generar conocimiento. (Observación, descriptivos).

Observación (estructurada y no participante): Nos permitió mirar y asimilar, en detalle la naturaleza investigada, su conjunto de datos, hechos y fenómenos de forma directa. La naturaleza de los fenómenos y procesos pedagógicos que constituyen el objeto de observación científica permite que el mismo presente un grado real de complejidad y exija una preparación cuidadosa a partir de:

- La definición de la observación.
- La delimitación de los aspectos que se van a observar.
- Definición operativa y la precisión de las mejores formas de registrar los datos.

No participante externa o no incluida: Los se encontraban fuera del objeto de estudio. Observan desde afuera los procesos que allí tienen lugar, sin intervenir en su curso sin formular ninguna pregunta simplemente registraban los acontecimientos en el curso real de la competencia.

Descriptivos: Nos permitió escribir y analizar lo que existe en la realidad con respecto a las variaciones o a las condiciones de una situación. A partir de ellos obtuvimos información acerca de las características y comportamientos de los elementos técnico-tácticos dentro de un contexto real de competencia.

LAS TECNICAS ESTADISTICAS O DE PROCESAMIENTO DE LOS DATOS.

Programa Microsoft Excel 2007 (Estadístico): Recopila, elabora, interpreta datos numéricos por la búsqueda de los mismos.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En las tablas que a continuación le mostramos exponemos los datos registrados por cada atleta en cada combate y de forma general:

Con respecto al atleta numero 1 observamos que la técnica más utilizada fue la bandal con un 68,65% de utilización para un 9.9% de efectividad no siendo esta la técnica más efectiva ya que la técnica de nerio se comporto con una efectividad superior de un 33,3 %. Otras de las técnicas más utilizadas fue la doble seguida de la técnica de dolio pero en ambos casos se observaron bajos resultados en la efectividad. Se pudo registrar también que las técnicas de milio, andary, tuichagui, 360 y apoyos no tuvieron efectividad ninguna en su ejecución. En todos los combates ejecutados se determino que el atleta realizo 36 técnicas en los primeros asaltos de estas solo 4 fueron efectivas para un 11,11% de efectividad, en los segundos asaltos él % de efectividad se comporto con un valor muy bajo de 6.45% ya que el atleta ejecuto 31 técnicas y de estas solo 2 fueron efectivas, ya en el tercer asalto el realizo 29 técnicas, anotando solamente 2 por lo que la efectividad se comporto con un valor de 6.89%. De forma general podemos decir que este atleta realizo 3 combates ejecutando 33 técnicas en el primero 29 en el segundo y 34 en el tercero obteniendo 4, 3 y 1 técnicas efectivas respectivamente por lo que podemos decir que la efectividad fue muy baja y que a medida que aumentaba el numero de combates disminuía el valor de la misma por lo que deducimos que la preparación física general tubo influencias en dichos resultados. (Anexo #1)

El atleta numero 2 realizo un total de 3 combates donde utilizo 92 técnicas de forma general, de estas 59 fueron la técnica de bandal, 7 dolio, 6 nerio, 13 milio, 1 andary, 1 duiforyo y 4 dobles por lo que se pudo apreciar una mayor utilización de los diferentes tipos de técnicas con respecto al atleta anterior pero de igual modo la efectividad se comporto con valores muy bajos de un 9.7% ya que de la cantidad de técnicas realizadas solo fueron efectivas 9, donde solo la bandal la técnica de milio y andary lograron su efectividad al menos una vez, con 7 técnicas efectivas en el caso de la bandal, 1 para la milio y de igual forma 1 para la andary.

Se pudo determinar que el atleta realizo un promedio de 30,6 técnicas realizadas por combates y que la técnica más utilizada fue la bandal con un 11,8% de efectividad, en este caso la técnica más efectiva fue la andary con un 100% de efectividad ya que se realizo una técnica y la misma fue efectiva.

Se pudo determinar que los segundos asaltos fueron los más efectivos con un 13,5% en comparación con los primeros asaltos y terceros en los cuales se registraron valores de 8,5% y 7,14% respectivamente. En los primeros asaltos fue donde se

efectuaron el mayor número de técnicas, 35 lo que represento un 38% de la cantidad total de técnicas realizadas. (Anexo #2)

El atleta 3 realizo un solo combate donde solo utilizo la bandal y el doble para un total de 18 técnicas ejecutadas lo que represento un 38,8 % de ejecución para la bandal y un 61,1% para la doble ya que de la primera se ejecutaron 7 y de la segunda técnica mencionada se ejecutaron 11. En cuanto a la efectividad podemos plantear que se comporto con un valor muy bajo de 11.1% producto de que solo se registraron 2 técnicas efectivas, 1 para cada caso. La técnica de bandal efectiva fue registrada en el minuto uno del segundo asalto y la doble en el minuto dos del tercer asalto. Se pudo observar que a medida que aumentaban los asaltos el atleta iba incrementando el número de técnicas realizadas y así como su efectividad aunque de una forma muy pequeña,

La relación entre los primeros minutos y segundos minutos de cada asalto se mantuvieron con valores similares de 9 para las técnicas realizadas y de 1 para las técnicas efectivas.

Por lo antes analizado podemos decir que el atleta número 3 mostro un bajo bagaje técnico producto de que no hizo uso de las distintas técnicas de pateo que pudo haber utilizado, limitándose solamente al uso de dos técnicas en todo el desarrollo del combate, esto pudo haber sido producto del bajo nivel técnico-táctico del mismo. (Anexo #3)

En el caso del atleta 4 tenemos que el mismo realizo 5 combates donde la técnica más utilizada que se registro fue la bandal con un 87% de ejecución con respecto a la cantidad total de técnicas realizadas de estas 38 fueron efectivas lo que representa un 31 % de efectividad no siendo esta la técnica más efectiva ya que la nerio y la milio tuvieron un 100% y un 50% respectivamente en el caso de la nerio solo se ejecuto una técnica la cual fue efectiva y en la milio de 2 realizadas 1 fue efectiva. La técnica de doble registró un 10% de efectividad, de 10 ejecutadas solo 1 fue efectiva y en el caso de la duiforio que solo se llevo a realizar una la cual no fue efectiva por lo tanto esta técnica registro un 0% de efectividad.

De forma general el promedio de técnicas realizada por combate fue de 30,6; de 12 para los primeros asaltos de 8,8 para los segundos asaltos y de 7 para los terceros asaltos por lo que se puede observar como la cantidad de técnicas realizadas van disminuyendo a medida que aumentan los asaltos lo que puede ser dado por una mala

preparación física o porque algunos de estos combates se decidieron por determinación de los árbitros, por descalificación o superioridad.

Los asaltos donde se registraron los valores más altos de efectividad fueron los segundos y los valores más bajos se dieron en los terceros asaltos.

En los primeros minutos de cada asalto existió menor número de técnicas realizadas y efectivas en comparación con los segundos minutos de asaltos, esto se ve reflejado si analizamos los valores de 67 y 20 para las técnicas realizadas y efectivas en los primeros minutos de asalto y 72 y 22 para los segundos minutos de asaltos. (Anexo #4)

El atleta 5 efectuó un total de 4 combates en los cuales ejecuto 100 técnicas en total de estas 27 fueron efectivas para obtener un valor de un 27% de efectividad. De las técnicas ejecutadas la más efectiva fue la milio con un 50% de efectividad seguida por la técnica de bandal con un 30% de efectividad y luego la dolio con un 27% de efectividad. En este caso el atleta hizo uso de casi todas las técnicas de pateo motivo de estudio exceptuando la 360 y las técnicas que vienen descritas como "otras" por lo que podemos decir que el atleta cuenta con un amplio bagaje técnico.

El promedio de técnicas ejecutadas por combate fue de 26 y 8 fue el promedio de técnicas efectivas en cada combate las técnicas de andary tuichagui y duiforio no fueron efectivas en ninguno de los combates realizados por este atleta al igual que el apoyo. El promedio de técnicas realizadas por combate fue de 26 y en los terceros asaltos fue donde se registraron los mayores valores de efectividad. (Anexo #5)

A continuación exponemos los datos registrados por el atleta numero 6 donde se ejecutaron un total de 70 técnicas realizadas, siendo 12 las efectivas de manera que esto representa un 17,14% de efectividad general. Las técnicas utilizadas fueron; bandal dolio 360 apoyo y otras donde la más utilizada fue nuevamente la bandal con 47 repeticiones la más efectiva fue esta misma técnica con un 21% de efectividad. La técnica de dolio tuvo un 9% de efectividad de 11 realizadas solo 1 fue efectiva. Las técnicas más usadas fueron la bandal y la dolio con valores de 47 y 11 respectivamente y se pudo observar también como la bandal fue la más efectiva con un 21% de efectividad. Las otras técnicas utilizadas fueron la doble con un 11,11% de efectividad la 360 con las técnicas de apoyo y otras con un 0% de efectividad, por lo que su ejecución no trajo beneficios desde el punto de vista competitivo para nuestro atleta. Los asaltos más efectivos de este atleta fueron los segundos y los primeros fueron los de más baja efectividad. (Anexo #6)

En lo referido al atleta 7 pudimos calcular que el mismo obtuvo un 26,6 % general de efectividad en los dos combates que realizó ya que se pudo registrar que realiza un total de 30 técnicas de estas 15 fueron bandal y 15 dobles para un 50% de ejecución para ambas técnicas, y de las cuales solo lograron ser efectivas 8 de ahí el por ciento de efectividad antes descrito.

Podemos agregar también que entre ambas técnicas ejecutadas la más efectiva fue la bandal con 6 efectivas ejecutas para obtener un 40% de efectividad, y que la técnica de doble solo lograron ser efectivas 2 de las 15 ejecutadas lo que nos dio un valor de un 13,3 de efectividad.

Analizando los resultados obtenidos podemos decir que en los terceros asaltos el atleta presento una tendencia a disminuir el número de técnicas ejecutadas, mientras que en los dos primeros asaltos el numero de técnicas utilizadas se mantenía constante, puesto que si analizamos los primeros y segundos asaltos nos damos cuentas que en ambos se utilizaron el mismo número de técnicas el cual fue 12 para ambos.

También en la investigación nos pudimos percatar de que los asaltos donde se registraron el mayor número de técnicas efectivas fueron los primeros asaltos con un total de 40 técnicas.

De forma general podemos decir que este atleta no utilizo debidamente el arsenal técnico de competencia limitándose solamente a la ejecución de solo dos técnicas (bandal; dolio) por lo que podemos decir que su bagaje técnico fue pobre. (Anexo #7)

Analizando los resultados obtenidos mediante la observación de los 5 combates del atleta 8 nos pudimos percatar de que el mismo ejecuto un total de 114 técnicas; 36 en el primer combate, 23 en el segundo, 16 en el tercero, 21 en el cuarto y 18 en el quinto.

De todas las todas las técnicas ejecutadas se registraron 86 bandal, 3 dolio, 1 nerio, 1 milio, 11 tuichagui y 12 dobles. De ellas solo fueron efectivas 18 bandal, 3 tuichagui y 2 doble, por lo que podemos apreciar que la más utilizada fue la bandal no siendo la más efectiva ya que la tuichagui fue la que alcanzo un nivel más alto de efectividad con un 27,2%, también se registro un 20,9% para la bandal y un 16,6% para la doble.

El comportamiento de las técnicas realizadas y su efectividad en relación con los tres asaltos de combate se mantuvieron con valore muy aproximados por lo que podemos decir que no hubo mucha variación de la cantidad de técnicas ejecutadas y su

efectividad entre cada asalto. los valores de técnicas ejecutadas fueron de 39 para los primeros asaltos, de 36 en el caso de los segundos asaltos y de 39 para los terceros. La efectividad fue de 8 técnicas para los primeros asaltos 8 iguales para los segundos y 9 en el caso de los terceros. (Anexo #8)

De forma general el equipo ejecuto 659 técnicas de las cuales 131 fueron efectivas lo cual dio como resultado un 19,8% de efectividad por lo que podemos valorarlo de bajo. En relación con los diferentes tipos de técnicas se pudo apreciar que la técnica más usada fue la bandal con 465 técnicas realizadas y las menos utilizadas fueron la 360 y "otras" con un valor de 2 por ambas. En cuanto a la efectividad de las diferentes técnicas se tuvo como resultado que la andary fue la técnica más efectiva con un valor de un 33,3% y que las menos efectivas fueron la duiforio la 360 el apoyo y las "otras" con un 0% de efectividad.

III-CONCLUSIONES

- El praxiograma resultó un instrumento eficaz para llevar el control de las técnicas de pateo y registrar su efectividad.

- Se ejecutaron 659 técnicas en total de las cuales 131 fueron efectivas.
- El % de efectividad del equipo fue de un 19,87 en general.
- El conjunto de recursos técnicos utilizados por los atletas fue muy limitado
- El atleta mas efectivo resultó ser el atleta # 4 con un 30,2% de efectividad.
- El atleta con resultados mas discretos en cuanto a la efectividad fue el #1 con un 8% de efectividad.

RECOMENDACIONES:

- Generalizar el uso del sistema de control para medir el rendimiento y la efectividad de los atletas de Taekwondo en las demás categorías.

- Evaluar el uso del método para explorar su validez con otras acciones técnico-tácticas

- Brindar seminarios, talleres, paneles de preparación en la utilización del método y el tratamiento estadístico del mismo que le facilite a los entrenadores su uso.

BIBLIOGRAFIA

- 1- Alonso Castillo, Elías, (1995). Caracterización de la aplicación técnico táctica en las divisiones medianas del taekwondo, en atletas juveniles de Cienfuegos. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, Instituto superior de cultura Física “Manuel Fajardo”.
- 2- Barioli, Cesar (1978), El Karate la más mortífera defensa personal. Barcelona, Editorial de Velchi
- 3- Biblioteca de consulta Microsoft Encarta (2005). 1993-2006 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
- 4- Blázquez, D (1990) Evaluar en Educación Física. Barcelona, Editorial Inde.
- 5- Caravaca Muñoz, Luis (1988). Análisis del potencial técnico- táctico desplegado por el equipo de Taekwondo de Cienfuegos en el Campeonato Nacional de 1998. Trabajo de diploma. Villa Clara, Instituto superior de cultura Física “Manuel Fajardo”.
- 6- Cruz Portera, José Ángel y Gutiérrez Domínguez, Humberto. (1991) Análisis de la efectividad de tiro a gol del equipo de Cienfuegos en la categoría 11 y 12 años. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, Instituto superior de cultura Física “Manuel Fajardo”.
- 7- Domínguez, Jesús y Luis Llano, José (1987). La preparación Básica de los boxeadores. Ciudad de la Habana, Editorial Científico- Técnica.
- 8- Estévez Cullell, Migdalia; Arrollo Mendoza, Margarita; Gonzales Terry, Cecilia (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- 9- Fernández Fonseca, Roberto (2004) Metodología de un diagnostico para el nivel de cumplimiento de los objetivos técnicos y tácticos planificados en los asaltos de entrenamiento del Taekwondo. Disponible en <http://www.efdeportes.com> Consultado el 25 de Febrero del 2008
- 10- Fortaleza de la Rosa, Armando y Ronzala Ribas, Alfredo (1998). Bases Metodológicas del Entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico - Técnica.

- 11- Gómez Castañeda, Pedro E. (2003) Dirección y control del proceso de entrenamiento en el taekwondo. Disponible en <http://www.efdeportes.com> Consultado el 25 de Febrero del 2008.
- 12- Gonzales del Cristo, Erick (2002).Análisis del penalti stroke ofensivo del equipo de Cienfuegos femenino Primera Categoría. Trabajo de Diploma .Cienfuegos, Instituto superior de cultura Física “Manuel Fajardo”.
- 13- Harre, Dietrich (1989). Teoría del Entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico - Técnica.
- 14- Hernández Sampier, Roberto (2003). Metodología de la investigación 1. La Habana, Editorial Félix Valera.
- 15- Hernández Sampier, Roberto (2003). Metodología de la investigación 2. La Habana, Editorial Félix Valera.
- 16- Ibáñez Godoy, Sergio (1997). El proceso de formación técnico- táctico en la iniciación deportiva. España, Editorial Wanceulen Miguel Ángel Delgado Noguera.
- 17- Manno, R (1991) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Daidotribo.
- 18- Mayo, José (1985). El Karate do en Cuba. La Habana, Editorial Científico – Técnico.
- 19- Mesa Ferrer, Juan (1997) Comportamiento del ataque del equipo juvenil masculino de voleibol. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF.
- 20- Ozalen, N.G (1983). Sistema Contemporáneo del Entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico - Técnica.
- 21- Pino Ortega, José (1999) evolución de los entrenamientos y Métodos de observación en el futbol. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 20 de Febrero del 2008
- 22- Pintor, D (1987) Apuntes de la asignatura Baloncesto. Granada, Editorial INEF.
- 23- Programa de preparación del deportista de Taekwondo (2001) La Habana, INDER
- 24- Reglamento Internacional de Taekwondo.(2006). Korea, [s.n.]

- 25-** Resumen de Conceptos Teóricos y Táctica del Nivel 2 Del Curso de entrenadores.
Disponible en: [www.entrenadores.info\(c\)1998-2002](http://www.entrenadores.info(c)1998-2002) Consultado el 18 de Enero del 2008
- 26-** Rhee, John (1983) Chon-ji of Taekwondo hyung. California, Editorial Ohra.
- 27-** Terry Tartabull, Julio (2000) Propuesta Metodológica para la enseñanza de la efectividad técnica. Disponible en <http://www.efdeportes.com> , Consultado el 18 de Enero del 2008.
- 28-** Valdez Casal, Hiram y col. (1988). Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 29-** Zatsiorsky, M.V (1989) Metrología Deportiva. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Introducción

La educación tiene como pie, formar a las nuevas generaciones en los principios científicos, ideológicos y morales del comunismo, convirtiéndolos en convicciones

personales y hábitos de conducta diaria, promoviendo hombres plenamente desarrollados, actos para vivir y trabajar en la nueva sociedad. Dentro de esta formación se incluye el hecho de inculcar y promover en ellas la práctica de la educación física y el deporte.

El vuelco que se sucede en casi todas las esferas de la vida social en nuestro país al triunfo revolucionario, terminó con una vida de incesantes vicisitudes, miseria, hambre, falta de atención médica y educación que imperaban, provocado por los regímenes que se sucedieron en la pseudo-república que no reconocía los derechos del ciudadano, a la educación, la salud, el trabajo, etc.

Con la creación del INDER en 1961 se pone en vigor un amplio y variado programa de actividades que eliminó, por completo, los rezagos de la sociedad anterior caracterizada por la corrupción y el vicio; se elimina el deporte profesional y se implantó un nuevo régimen de participación basada en la incorporación de todos al deporte, en el desarrollo óptimo de las capacidades atléticas de los ciudadanos, en educar y fomentar a través de la práctica deportiva esta actividad; comenzó a gestarse un plan de construcción de instalaciones deportivas, casi inexistente hasta el momento, áreas de béisbol, voleibol, baloncesto, fútbol, natación, etc. así como escuelas e instituciones para la formación de cuadros de la cultura física, escuelas de iniciación deportiva escolar (EIDE), promoviendo así una mayor participación deportiva.

En nuestro país, tal como se plantea en la constitución de la república, El estado orienta fomenta y promueve la educación, la cultura y la ciencia en todas sus manifestaciones, así como la educación física y el deporte como medio de contribución a la formación integral de los ciudadanos. Esta política del estado revolucionario ha incidido en el desarrollo manifestado en el hábito del deporte, ya que el deporte en el socialismo es un fenómeno social de masas cuyas características y proyecciones se insertan en el proceso formativo de las presentes y futuras generaciones y muestra una alta influencia en la salud y recreación del pueblo.

Se ha ido desarrollando a medida que avanza el proceso revolucionario, toda una serie de disciplinas que anteriormente eran patrimonio exclusivo de personas que gozaban de posiciones acomodadas. Se ha ido ganando progresivamente en la calidad en todos los deportes, se crean diferentes escuelas para el perfeccionamiento atlético y para profesores de educación física, tenemos más experiencias, más técnicas, ya nuestros niños y nuestra juventud crece más saludable, manifestando otras condiciones de vida; ya los atletas se van destacando cada vez más por sus facultades físicas; ya el promedio de los equipos de Baloncesto, Voleibol y otros es de mucha mayor altura que el de los primeros tiempos de la revolución; ya vemos jóvenes valores adquiriendo la técnica y las experiencias del Boxeo, vemos cientos y cientos de atletas consagrados al Atletismo y otros deportes, la Esgrima, Judo, la Lucha, el Fútbol etc. Las perspectivas son realmente muy buenas pero son buenas si estamos consientes de las debilidades que todavía padecemos.

El desarrollo ascendente de nuestro deporte es innegable, pero para ello se ha hecho imprescindible un amplio movimiento de masividad en el deporte, con respecto a este aspecto nuestro comandante en jefe señalaba que es muy importante que no nos equivoquemos; que por buscar campeones no descuidemos el deporte. Para luego reflexionar que el deporte debiera practicarlo todo el mundo, y no solo los de primaria; los adultos y los viejos. Considerando así que es necesario que todos los niños del país pasen las pruebas deportivas, perfeccionar los medios y procedimientos para descubrir a todos aquellos que tienen facultades.

También se ha hecho necesaria la construcción y utilización de escuelas especializadas, donde ingresen los jóvenes o niños que se destaquen en las actividades deportivas y parejamente cursen los grados correspondientes al nivel de educación. En otra parte de su discurso en la EIDE de Ciudad de la Habana, Fidel subrayaba que se ganaba en recursos, profesores, experiencia, instituciones de todo tipo. Destacando que el problema es hacer el uso óptimo de los recursos, es necesario dar un salto de calidad en nuestra política deportiva; no conformarse con los logros obtenidos sino ir en busca de nuevas metas y nuevos logros porque se sabe que es posible alcanzarlos. Más adelante sugería que se debe seguir avanzando en esos deportes en que somos fuertes, adoptado políticas especiales para fortalecernos en los deportes que somos débiles.

De todos es conocida la situación y las condiciones en que se ha ido desarrollando la revolución dado por el bloqueo económico y las constantes agresiones a que somos sometidos por parte de los EU, pero no por eso se ha dejado de avanzar, no por eso se ha dejado de desarrollar la revolución, en todos los órdenes y muy fundamentalmente en el deporte y prueba de ello es que mantenemos la supremacía regional en varios deportes y mundial en otros. Cada compromiso internacional es un compromiso moral de nuestros atletas para con la Revolución.

En medio de las tensiones que vive el mundo por el peligro de una guerra nuclear y en medio de la crisis económica que atraviesa el planeta, nuestro deporte avanza, pero se impone una conciencia mayor para el uso adecuado de los recursos. En su discurso en el fórum nacional de energía nuestro Comandante en Jefe, Fidel Castro, profesaba que en los próximos 15 años podemos hacer un trabajo de mucha más calidad del que hemos hecho hasta ahora, racionalizando nuestros esfuerzos, optimizando nuestros recursos materiales y humano, en otra intervención en el VI Congreso de la FEEM señalaba que para desarrollar el deporte y otras actividades se tenía que partir de lo que tenemos y hacer un esfuerzo óptimo.

El Taekwondo no está excepto de esta responsabilidad que plantea el Partido y el Estado Cubano. Los logros obtenidos en este deporte son más que elocuentes y se apoya indudablemente en la aplicación de la ciencia a los diferentes aspectos de la preparación del deportista y los controles de rendimiento, con el objetivo de analizar las características en que se van desarrollando los medios y métodos, así como la dosificación de las cargas en el entrenamiento. Pero como se planteaba se necesita optimizar los recursos materiales y humanos con que se cuenta para realizar un trabajo serio y de calidad.

Para la promoción de atletas desde las diferentes categorías a deportes de alto rendimiento se toma en consideración sus rendimientos deportivos, de ahí que se hace necesario desde la base una aplicación consecuente de los métodos que determina el rendimiento de los atletas, con el objetivo de desarrollar con más rigor científico el trabajo de preparación y elevar la calidad a planos superiores y por

consiguiente cumplir con el objetivo fundamental del deporte revolucionario que es garantizar la salud del pueblo, porque como dijera nuestro Comandante en Jefe, Fidel Castro, hacia este objetivo va encaminado al modesto aporte de nuestro trabajo; para racionalizar y utilizar óptimamente los recursos materiales y humanos con que se cuenta para elevar la calidad del deporte.

Sobre el aspecto del control de rendimiento se ha estudiado y publicado varios trabajos donde se pone de manifiesto la importancia que le brinda este a la organización del proceso de preparación del deportista que es fuente de una abundante y variada cantidad de elementos que de no controlarse se dejaría de dar al proceso el carácter científico que merece porque el deporte actual no sería posible sin la aplicación de la ciencia y la técnica.

La táctica elemental hace del entrenador un directivo más capaz y conocedor del combate y sus atletas. El tener bien planificado sus entrenamientos y no basarse solamente en su experiencia como atleta hace de este un profesional con una mayor visión directiva.

Saber que la táctica elemental es la base indiscutible de la aplicada y que para su organización e importante trazar una estrategia que va a responder a la interrogante de ¿Qué debe hacerse en una determinada situación? Y a partir de ella establecer un plan de acción propio, interpretar el plan del oponente, tener una orientación de lo que pueda suceder en el futuro son los principales elementos que forman parte de una estrategia a realizar, mientras que la táctica contesta a la pregunta de cómo llevamos a cabo nuestros planes e ideas.

Calcular con exactitud cada movimiento, encontrar maniobras, combinaciones o recursos para mejorar nuestra situación es competencia de la táctica.

Si un entrenador planifica pedagógicamente los entrenamientos tácticos y teóricos para ponerlos en función de sus atletas y estos de llevarlos a cabo en la competencia

estarían dando pasos de avances a favor del desarrollo progresivo de sus atletas, que se verán en ello a corto mediano o largo plazo.

Comentar por ultimo que son conceptos generales, orientativos y a modo de ejemplo que cada entrenador debe detallar en función de sus ideas y de las particularidades de sus atletas, pero que se esperan sirva de estudio piloto para una programación y planificación especificada de los sistemas de juego.

Del análisis de estos aspectos, debemos sacar como conclusión que en los entrenamientos tenemos que otorgarle un gran protagonismo al entrenamiento tanto de la estrategia ofensiva como defensiva.

Este trabajo pretende servir de ayuda a entrenadores, monitores, estudiosos del taekwondo y aficionados. En él se van a encontrar una primera parte en la que se define la estrategia, se detallan sus objetivos, las acciones que son necesarios para su realización, etc. En la segunda parte se presentan los resultados alcanzados por los atletas del equipo de Cienfuegos.

1.2 Problema Científico.

En nuestro deporte se hace necesario el análisis de las competencias para obtener datos de las diferentes acciones motrices (técnicas de pateo) en situación real de competencia por eso es preciso constar con un estudio respecto a cómo pueden valorarse estas acciones técnicas en el taekwondo.

Teniendo en cuenta estos datos, a los atletas que participaron representando el equipo de Cienfuegos se les realizó un muestreo de todas las acciones técnico-tácticas motivo de estudio, para así determinar la efectividad de las mismas de forma individual y colectiva.

Son muy importantes y muy necesarios las investigaciones o estudio acerca de las principales acciones técnico-tácticas de este deporte, lo cual permite valoraciones de los entrenadores y atletas en situaciones reales de competencia.

Tal situación nos lleva a plantearnos el siguiente problema:

¿Cómo será el comportamiento de la efectividad de las acciones técnico tácticas de pateo de los atletas del equipo de Taekwondo de primera categoría de Cienfuegos?

Fundamentación del problema

La competencia deportiva tiene gran importancia para el desarrollo del estado del rendimiento y de un alto rendimiento competitivo, de modo que son consideradas con razón, como una forma de entrenamiento importante (la forma más importante del entrenamiento específicamente competitivo). También sirve para comprobar el estado del rendimiento de cada uno de los deportistas y ofrece una visión muy valiosa de la intensidad y la densidad de rendimiento de los deportistas de un colectivo de un territorio y de una federación deportiva. Por otra parte algunas competencias como campeonatos nacionales e incluso internacionales pueden significar la coronación y el objetivo terminal de un ciclo de periodos o de un entrenamiento de varios años de duración. Atendiendo a este último punto de vista, tanto las medidas que se tomen en el marco de entrenamiento, como en las competencias, culminante es la de asegurar, en estrecha unión con el entrenamiento, el desarrollo sistemático del rendimiento competitivo y la estabilización de este, de acuerdo con este se planifican y evalúan las competencias, esta es la razón por la cual a estas competencias también se les da el nombre de *competencias preparatorias*.

Además de estas también tenemos que diferenciar las competencias principales, para las cuales se les exige a los deportistas que alcancen buenos rendimientos deportivos. Las competencias principales son, todas las competencias que ejercen una influencia sustancial en la selección de un atleta para tareas mayores.

¿Por qué se le da tanta importancia a la competencia en el desarrollo de la capacidad de rendimiento?

En el entrenamiento solo es posible crear situaciones similares a una competencia. En la competencia las energías existentes (experiencia de una competencia efectos emocionales) se agotan mucho más por lo general que en el entrenamiento, esto provoca estímulos efectivos para la adaptación de cargas elevadas y máximas.

Solo en la competencia se puede desarrollar completamente la capacidad de contrarrestar óptimamente al adversario de consumir al máximo pero de manera económica las propias fuerzas y reservas de saber dominar la excitación interna y de “crecerse”.

El momento esencia para alcanzar buenos resultados de una competencia es la experiencia competitiva. Toda competencia se desenvuelve de una manera distinta. Está determinada por la individualización de los deportistas participantes.

Cuando el atleta solo compite con otros atletas que el ya conoce se puede desarrollar un sistema de de modos de conducta estereotipados que en realidad funcionan bien cuando las condiciones dadas son las mismas y proporciona siempre resultados constantes, pero que resulta poco elástico y por tanto muy susceptible a la interferencia a penas se presenten nuevas condiciones (adversario). La participación en múltiples y varia competencias desarrolla la capacidad de poder adaptarse rápidamente a las diversas condiciones competitivas.

1.3 Hipótesis.

Mediante un sistema de control de las acciones técnicas de pateo en la situación real de competencia nos permitirá valorar su comportamiento y efectividad.

1.4 Objetivo General.

Determinar el comportamiento de la efectividad de las acciones técnicas de pateo de los atletas de Cienfuegos en el campeonato nacional de taekwondo 1ra categoría.

1.5 Objetivos específicos.

- Crear una herramienta de observación (guía) que permita recoger las acciones y su efectividad en la situación real de competencia.
- Determinar la cantidad y efectividad de las acciones técnicas motivo de estudio de forma individual y colectiva.

1.6 Variables.

Dependiente:

- Efectividad de las acciones técnicas de pateo

Independiente:

- Cantidad de técnicas realizadas por combate por asalto y por minuto de asalto
- Tipo de técnica ejecutada con sus variantes y características.

Ajenas:

- Predisposiciones.
- Influencias del público.
- experiencia deportiva.
- adversario.

SELECCIÓN DE LOS SUJETOS (POBLACION Y/O MUESTRA)

La muestra seleccionada fueron los 8 atletas que participaron en el Campeonato Nacional de Taekwondo con sede en Cienfuegos, los cuales compitieron en 4 divisiones y en ambos sexos.

Tabla de atletas.

Nº	Talla	Divicion	Años de experiencia	Lugar de procedencia	Raza
1	165cm	58 kg	4	Cienfuegos	Blanco
2	158cm	58 kg	4	Cienfuegos	Blanco
3	163cm	58 kg	6	Rodas	Negro
4	171cm	68 kg	8	Cienfuegos	Mestizo
5	168cm	68 kg	6	Cienfuegos	Negro
6	172cm	68 kg	5	Cienfuegos	Negro
7	169cm	68 kg	3	Cienfuegos	Mestizo
8	158cm	67 kg	9	Cienfuegos	Negro

II- DESARROLLO:

MARCO TEÓRICO

Principios generales de la preparación específica para la competencia

La competencia deba ser para el atleta la oportunidad de experimentar éxitos. Este es el caso cuando se resuelve la tarea y se alcanza un resultado mejor que al que se esperaba. Esta exigencia es válida para cada competencia, independiente de que si tiene carácter preparatorio o representa un momento culminante especial.

El deportista tiene que conocer la importancia personal y social de la competencia en cuestión y los objetivos a alcanzar. Reconocerá la función de competencia para el desarrollo de su rendimiento. Comprenderá claramente que toda la competencia equivale a una prueba de eficacia que requiere la participación de todas sus fuerzas pero también un comportamiento limpio y honesto hacia el adversario deportivo.

Hay que informar al atleta sobre el nivel de rendimiento, las capacidades y deficiencias físicas y psíquicas especiales y la táctica especial de su adversario, para que pueda saber con qué rendimiento propio puede contar y preparar una táctica adecuada.

El aparato y las instalaciones deportivas ejercen una gran influencia en el rendimiento deportivo. Situaciones no usuales en la competencia pueden provocar procesos de inhibición y afectar el sistema de combinaciones elaboradas sobre la base de los reflejos. Esto es válido también para las instalaciones competitivas. La estructura y características de las instalaciones influyen considerablemente en la expresión depurada de un movimiento. Cuando las competencias se realizan en un centro cerrado, es conveniente adaptarse a tiempo a las condiciones existentes en relación con la iluminación, colores, temperatura, humedad del aire, tamaño de la sala, ya que estas pueden influir negativamente en los resultados del atleta.

Las condiciones climatológicas no usuales para el atleta, también pueden llegar a la inseguridad y al fracaso.

El deportista tiene que dominar los reglamentos vigentes de la competencia. Esto abarca también la información sobre el modo internacional usual de interpretar los reglamentos competitivos y la evaluación del rendimiento así como la adaptación a todos estos factores. Las ordenes y señales del entrenamiento deben corresponder a las de la competencia.

La capacidad de rendimiento muestra momentos bajos y altos en el transcurso del día. El ritmo diurno y nocturno y los hábitos de vida ejercen una gran influencia en esto. Con ellos se elabora un sistema de reflejos que regulan el desarrollo rítmico de la

capacidad de rendimiento. En la mayoría de los casos la organización del día de un deportista de rendimiento esta a un régimen de vida determinado. El momento de realización de las competencias obliga a veces a distribuir el día de una manera distinta, lo cual es determinante para la duración de la preparación. El entrenamiento se realizara dentro de lo posible de acuerdo con la fecha establecida para la competencia. El resto de las ocupaciones estarán en dependencia de esto. La nueva organización del día tiene que contemplar las competencias de clasificación, las cuales han llevado al fracaso a muchos atletas en varias ocasiones, por haber tenido lugar a una hora no acostumbrada.

Antes de cada competencia se suscitan numerosos cambios en el organismo (pulso, respiración, metabolismo, etc.) que se denominan *reacción preliminar a la participación*. Ellos facilitan la transición del reposo a la carga competitiva. A pesar de ellos existen varios factores (miedo, inseguridad), que presionan las reacciones preliminares a la participación o que provocan un exceso de reacción, por lo cual influyen negativamente en la conducta competitiva.

Se mencionan tres formas básicas de dichas reacciones:

1- Disposición para el encuentro:

Todos los procesos fisiológicos son normales. El atleta manifiesta una ligera excitación, en espera entusiasta por el combate presentando una capacidad de concentración óptima y con dominio de sí mismo.

El encuentro se produce organizadamente según el plan técnico con una orientación clara y dominio de la situación competitiva, todas las fuerzas disponibles se emplean tácticamente en el momento adecuado, se logra el resultado esperado o incluso se supera.

2-Fiebre de la arrancada:

Manifiesta una excitación fuerte, cambios vegetativos agudos (enormes) aceleración del pulso fuerte sudoración fuerte deseo de orinar, temblor en las extremidades inferiores y similares, fuerte nerviosismo, acciones descontroladas, olvido, dispersión, presentación insegura, precipitación, actividad infundada. La actividad del deportista se ve afectada en parte desorganizada; compite "alocadamente", abandona su táctica, pierde el sentido del ritmo, utiliza todas sus fuerzas demasiado pronto; no demuestra dominio en los movimientos, cuando los requisitos técnicos del movimientos son muy elevados, se produce una acumulación grave de errores; muy engarrotado.

3- Apatía en la arrancada:

El atleta actúa con inercia y movimientos totalmente retardados, bostezos, sueño apático, temeroso, pesimista, deseo de retirarse de la competencia, cansancio "agrio", incapaz de adaptarse a la situación. No compete enérgicamente, la actividad volitiva cede rápidamente, el atleta es incapaz de movilizar sus fuerzas, y no se agotan todas las fuerzas en el encuentro, porque todas sus acciones se realizan a un nivel más bajo.

La preparación de un plan competitivo

La preparación competitiva abarca también la confección de un plan competitivo que establezca la actuación táctica en la competencia. La tarea fundamental de este plan es organizar desde el primer momento, la forma, la sistemática y el objetivo de las acciones del deportista.

En el plan se ponen de relieve las propias fuerzas, se ocultan las debilidades aprovechando las del contrario y se trata que este no pueda desarrollar sus facultades en el marco de las posibilidades dadas por los reglamentos de la competencia. El plan representará para el deportista una confianza en sus propias fuerzas y en las del colectivo y le fortalecerá la convicción de que puede vencer al contrario.

Informaciones sobre la propia capacidad de rendimiento deportivo.

Debemos prever las exigencias y medidas que correspondan a la capacidad de rendimiento físico, psíquico y técnico deportiva y táctica del atleta. A través de la observación detenida del atleta durante el entrenamiento y si es posible también de controles de rendimiento, el entrenador tendrá una imagen clara de la capacidad del rendimiento de su deportista antes de la celebración de la competencia. Esta evaluación es realizada junto con el atleta. Dado que el plan competitivo se confecciona varios días antes de la competencia, sobre la base de una concesión técnica elaborada a largo plazo, el día de la competencia también se tiene que reevaluar el estado físico y psíquico actual del atleta y comprobar de nuevo si lo establecido en el plan sigue teniendo vigencia.

Información sobre el adversario.

Es necesario conocer con precisión las características específicas, las facultades y debilidades y la posible táctica del adversario las cuales tienen que ser estudiadas. No se debe partir de hipótesis, sino analizar con profundidad las últimas competencias de

los adversarios, las cuales se observan con detenimiento, por lo menos para conocer los resultados competitivos.

Información sobre las condiciones competitivas externas.

Es necesario conocer a tiempo las particularidades de los centros competitivos, tener una idea de las condiciones meteorológicas que pueden reinar en el momento de la competencia, las características de los jueces y árbitros al interpretar las reglas y evaluar los rendimientos, y por último tener en cuenta la mentalidad de los espectadores. En un combate ante el público local hay que contar con que los deportistas pueden, movilizar otras reservas para un mayor rendimiento.

Durante varios años los estudiosos del Entrenamiento Deportivo se han empeñado en agrupar los diferentes deportes con el objetivo de especificar el proceso de preparación. En tal sentido el Dr. José Andrés Yáñez Ordaz, define tres grupos de deportes basado en el objetivo principal del rendimiento: Energéticos, Técnicos y Tácticos.

Si hacemos un análisis prácticos de cada una de estas clasificaciones en relación con la victoria de los taekwondistas, resulta evidente que la gran mayoría de los casos, no gana el competidor que posee mayor resistencia, fuerza y rapidez; como tampoco el que realice las mejores ejecuciones técnicas desde el punto de vista biomecánica; sino el atleta que sea capaz de percibir las disímiles y variadas situaciones que se presentan durante el combate, las analice y de una correcta respuesta motora en correspondencia con sus posibilidades físicas y técnicas.

A lo antes mencionado, F. Mhalo, en su obra "La Acción Táctica del Juego" 1974, denominó fases de la táctica (percepción de la situación, análisis y respuesta motriz) y por tanto es el desarrollo de la preparación táctica la que adquiere mayor importancia en el proceso de preparación de los taekwondistas, y por tanto la selección de esta temática.

Definición de campo táctico de taekwondo

Un minucioso estudio del accionar competitivo del TKD demostró que todos los competidores se ven en la extrema necesidad de realizar cinco grupos de acciones que polarizan y sistematizan todo su campo técnico táctico, estas son:

Acciones de Maniobras.

Acciones de Ataque.

Acciones Defensivas.

Acciones de Contraataques.

Acciones Mixtas.

Las Acciones de Maniobras

Son aquellas que le permiten al competidor manejar el combate sin interacción física (golpes), o sea, estas acciones generalmente se utilizan para estudiar al oponente, ocupar posiciones favorables en el área, llevar al contrario a determinada zona para limitar su accionar, engañar, etc. Los grupos técnicos que comprenden estas acciones son: la posición de combate, los cambios de guardias, los desplazamientos y las fintas.

Estas acciones iniciales deben ocultar la acción programada, confundir al contrario, y descubrir sus posibilidades, tanto positivas como negativas.

Fintas: imitación del golpe

Engaño: se acondiciona a la finta mediante un golpe o una serie de golpes que se realizan sin mucha fuerza.

Maniobra: capacidad de desplazamiento.

Las Acciones Defensivas

Son las que protegen nuestra integridad física de los contundentes golpes que ejecuta el contrario a nuestras zonas frágiles (cara y tronco), impidiendo con esto el marcaje de puntos. Los grupos técnicos que comprenden estas acciones son: Los bloqueos y las esquivas.

Muchos entrenadores consideran que la mejor defensa es un certero ataque. No cabe duda que este planteamiento es cierto. Pero debemos tener cuidado que este esquema no se considere exageradamente como lo fundamental. Queremos sin embargo llamar la atención al hecho de que si dedicamos en las clases una mayor atención al tema de los ataques, nuestros atletas quedarían sin defensa o sin el dominio de estas por lo que podría ser golpeado rápidamente, o recibir demasiados golpes que lo pongan en malas condiciones.

Así es que, a nuestros criterios los medios defensivos en el entrenamiento deben ocupar un volumen igual de horas de estudio que los golpes.

Podríamos decir también que hemos oído en varias ocasiones que el golpe es la base del combate, sin embargo no significa que se le dé un mayor volumen de tiempo al golpe que a las defensas; ambos deben estudiarse conscientemente durante las secciones de entrenamiento ya que el golpe y la defensa son acciones fundamentales que dominara el alumno para lograr la maestría.

En muchas competencias contemporáneas se han visto como fuertes atletas han sucumbido frente a atletas que dominan con ligereza y rapidez los elementos técnicos, haciendo la defensa y el contraataque oportunos.

Puede señalarse que el éxito de la defensa depende de:

1. del nivel de desarrollo de las reacciones psicomotoras
2. de la adopción de la posición inicial
3. de anticipar la acción de ataque del contrario
4. de la determinación del recorrido del golpe del contrario

Defensa activa

Está determinada por las acciones defensivas y el contraataque al encuentro sobre el golpe del contrario.

Nosotros estamos de acuerdo con la literatura especializada, es decir que esta acción es la llave del contraataque.

Defensa pasiva

Es la acción defensiva sin que medie un golpe de contestación al ataque del contrario.

Esta acción es de cuidadosa ejecución, ya que por su manifestación y duración puede ser apreciada por el árbitro como una falta técnica, la cual puede ser advertencia penalizada y hasta puede ser causa de descalificación.

Su uso adecuado desde el punto de vista táctico está amparado (explicado por) en la finalidad de recuperarse.

Estas dos acciones desempeñan un papel importante en las acciones de defensa. La primera defensa activa, tiene un papel significativo en cada acción del combate.

El estudio de estas acciones defensivas en los entrenamientos posibilita mejorar los resultados deportivos.

Las Acciones de Ataque

Son aquellas ejecuciones ofensivas que toman la iniciativa en la agresión del contrario mediante las técnicas de golpeo, la cual no necesariamente dependen de las acciones del oponente, por su forma pueden ser Directos e Indirectos.

Formas de Ataque:

El Ataque Directo es aquella acción de golpeo que se ejecuta sin precederle ninguna habilidad competitiva (fintas, desplazamientos, cambios de guardias) ante de golpear.

El Ataque Indirecto es aquella acción donde el golpeo esta precedido por una habilidad competitiva, con el objetivo de enmascarar el golpe o evitar un posible contraataque.

El entrenador durante el entrenamiento debe seleccionar las acciones convenientes para su atleta atendiendo a sus cualidades físicas técnicas etc.

Ejemplo:

Si el atleta es alto su contrario es de menor estatura que el debe combatir a larga distancia. El atleta de distancia larga usara con más frecuencia las técnicas rectas u otros que sean largos. No debe olvidarse que la tarea principal es lograr que el ataque sea inesperado para el contrario. La condición de inesperado debe estar presente en todas las acciones de ataque y es el factor de victoria.

En la preparación de ataque se presentan varias secuencias las cuales debido a su ejecución rápida no se perciben con lujo de detalles, estas son:

5. preparación del ataque (en la intervienen todos los elementos preparatorias del ataque).

6. comienzo del ataque. (El inicio de la acción hasta llegar al inicio del golpe)
7. desarrollo del ataque (el golpe y la continuidad de los demás golpes que intervienen en la acción)
8. salida del ataque. (lo cual debe ser segura y es recomendable salir bien defendido)

Las Acciones de Contraataque

Son acciones ofensivas que surgen como respuesta a los ataques del contrario, por lo que estas dependen totalmente del oponente. Por la forma en que estos comienzan pueden ser; sin provocación o con provocación, y por el tiempo en que ocurren pueden ser anticipados, simultáneos y posteriores al golpe del contrario.

Formas de Contraataque

Los Contraataques sin provocación son respuestas ofensivas a los ataques sin que estos hayan sido incitados.

Los Contraataques con provocación, son respuestas ofensivas preestablecidas a ataques inducidos e incitado por medio de falsas situaciones de descuido o ataque.

Tiempos de Contraataque

Anticipado: Es aquel contraataque que impacta con el contrario antes de la fase principal de la técnica de ataque, éste puede ejecutarse en dos momentos, durante la fase preparatoria, o en el momento que el atacante va a entrar en distancia para atacar.

Simultáneo: Es el contraataque que se realiza durante la fase principal de la técnica de ataque. El resultado de este movimiento debe de ser al unísono o simultaneo, es decir, que para clarificarlo de contragolpe el de nuestro atleta debe llegar al área seleccionada del cuerpo del atacante antes que el golpe de el llegue o sea desviado.

Esta acción es la forma fundamental de llevar la pelea y depende de llevar el dominio de la técnica y la táctica.

Resulta necesario para realizar el contraataque de encuentro que el atleta domine los elementos preparatorios del ataque.

Riposta: Es aquel contraataque que impacta con el oponente cuando la técnica de ataque se encuentra en la fase final, justamente después de hacer falla el ataque y la pierna va descendiendo, o en el mismo instante que toca el suelo y no se ha logrado una estabilidad corporal, porque de ocurrir una acción rápida de encadenamiento, pasaríamos de contra atacador a contraatacados. Es la acción de respuesta de golpe del contrario y se inicia por un movimiento defensivo. Repetimos, entre el golpe iniciado del contrario y la respuesta, existe una pausa la cual es ínfima y estará representada por el movimiento defensivo.

El atleta que ataca es activo en sus reacciones durante el combate y que trata inteligentemente de crear situaciones cómodas y favorables que le permitan realizar acciones efectivas y lo conduzcan a la victoria.

La acción de contraataque de riposta es la más difícil en el combate. Sin embargo esta acción es el factor más importante para la victoria.

El fin fundamental de la acción de riposta, es mediante los elementos preparatorios, provocar respuestas convenientes a la ejecución del contraatacante preciso. Al realizar la acción preparatoria tenemos que el atleta contraataque en la preparación, ofrece una zona al contrario que permita realizar su acción propia. Es decir que esta preparación del ataque debe conducir al atleta que amaga, si su contrario realiza el movimiento esperado, a realizar el contraataque. Si lo logra, el atleta tiene de antemano, conocimiento del elemento de ataque y en consecuencia, el contraataque no resultara complejo si no simple.

Así, lo principal de la enseñanza del contraataque es prevenir y modificar las acciones del contrario para efectuar un contraataque efectivo.

El atleta que contraataca resulta ser un atleta productivo.

El contraataque está formado por varios elementos de orden físico e intelectual:

La reacción la creación y la defensa a estos elementos añadimos el elemento final, el ataque propio de esta acción.

El ataque. El conocimiento de los elementos educa al atleta a combatir en contraataque.

Un hecho que nos llamó mucho la atención fue, como los competidores pasaban del ataque al contraataque y viceversa de una forma fluida y dinámica llegando a formar una sola acción, donde en muchos de los casos estudiados sorprendían al contrario con puntos a favor al cambiar de rol.

Teniendo en cuenta que estas acciones presentan particularidades psicomotrices mucho más complejas que las ya abordadas con antelación (ataque y contraataque), decidimos analizarlas bajo la denominación de Acciones Mixtas.

Las Acciones Mixtas

Son aquellas donde el competidor pasa del ataque al contraataque y viceversa

La efectividad de las acciones ofensivas.

Las acciones de combate se caracterizan ante todo por la rapidez y la precisión de la acción por la pegada por la potencia del golpe por la conservación de la estructura del movimiento durante la acción y la consiguiente eliminación de movimientos innecesarios por la explosión muscular final y por el relajamiento instantáneo.

La efectividad del golpe depende de los siguientes factores:

6. del tiempo de reacción y elección del objetivo.
7. de la rapidez de movimiento en el desarrollo del golpe.
8. de la magnitud del recorrido del miembro activo durante la ejecución.
9. de la magnitud de la fuerza del golpe y de la masa del cuerpo que participa en el movimiento.
10. de la capacidad del taekwondo de acelerar el movimiento desarrollando activamente esfuerzos en todo el recorrido, y de la terminación del movimiento en el objetivo con el máximo de explosión muscular.

Durante la ejecución del golpe la velocidad debe ir en aumento y en el instante final se contraerá el puño y se terminara el movimiento con el máximo de velocidad y fuerza posible.

La acción táctica

La acción táctica es una actividad dirigida hacia el éxito óptimo que se debe ejecutar de acuerdo con los conocimientos tácticos, las habilidades técnicas, la facultad condicional, la rapidez de reacción, las propiedades de la voluntad y otros componentes.

Según el aspecto psicológico, la acción táctica es el producto de procesos psicomotores complicados que se hallan entre sí en una relación de tiempo, o sea que transcurren sucesiva y paralelamente.

Fases de la acción táctica

Los procesos psicomotores de una acción táctica se realizan en tres fases, que son:

- La percepción y el análisis de la situación del encuentro.
- La solución mental de la tarea táctica especial.
- La solución motora de la tarea táctica.

Estas tres fases son una consecuencia de las vías de solución y se encuentran en una interacción mutua, siendo la memoria la que desempeña el papel decisivo.

Percepción y análisis de la situación del encuentro

La percepción de la situación y su análisis como primera fase de la acción táctica

, tiene una importancia decisiva para la solución de la tarea táctica ya que ella es la base para las dos fases restantes. Los errores que se produzcan en la primera fase repercuten en la segunda y en la tercera.

La calidad de la percepción depende del alcance de la vista, del campo visual, de los cálculos óptico motores, del nivel de formación de las habilidades técnico tácticas de la calidad de los procesos mentales, de los conocimientos y experiencias de la capacidad de concentración y de la actitud del deportista.

Sin embargo la percepción de toda la situación del encuentro es solo una parte de la primera fase de la acción táctica. El deportista también tiene que observar los detalles de toda la situación consecuente, de modo que los pueda analizar y evaluar con el objeto de reconocer las tareas que tiene que resolver.

Solución mental de la tarea táctica

La tarea táctica se resuelve primero mentalmente y después viene la solución motora. El objetivo de la solución mental es, hallar en el más breve tiempo, la vía de solución óptima de la tarea táctica sobre la base de la percepción y del análisis.

Al resolver mentalmente la tarea táctica, es necesario tener en cuenta las facultades propias y las del adversario, por lo que el deportista solo debe emplear aquellas soluciones mentales que también pueda resolver por la vía motora. Tiene que estar consciente de sus habilidades, capacidades y conocimientos y tener confianza en su decisión, tiene que estar convencido de que sus habilidades, capacidades y conocimientos son suficientes para hacer realidad la solución mental.

Muchos deportistas tienen dificultades para resolver mentalmente la tarea

Táctica en el tiempo que tienen disponible. Existen diversas causas para ello. Esto puede erradicar en una percepción y análisis insuficiente de la situación competitiva, en conocimientos y experiencias tácticas deficientes, y en procesos mentales inconsecuentes que influyen de forma negativa en la solución mental. Por esta razón el atleta necesita más tiempo del que permite la situación competitiva para dicha solución. El resultado del proceso mental se refleja en la solución motora.

Tan pronto como la solución motora permite resolver la tarea táctica por la vía motora con la ayuda de habilidades y variantes tácticas, el atleta necesita un tiempo más breve para la solución mental. Cuando el deportista se enfrenta a situaciones no usuales para él, entonces la solución de la tarea toma mucho más tiempo.

El pensamiento táctico se entrena y desarrolla por medio de medios ilustrados concretos y abstractos y de ejercitaciones prácticas.

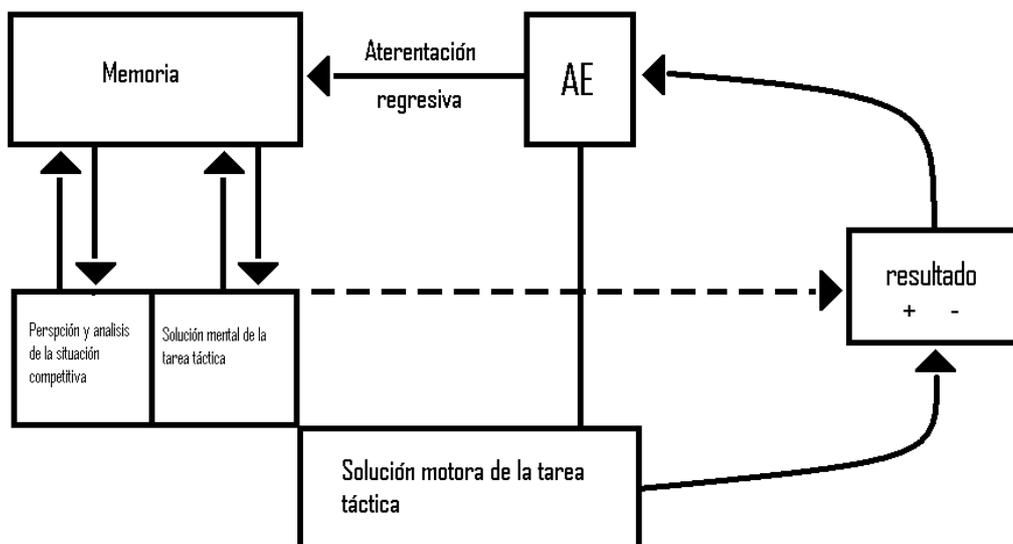
Solución motora de la tarea táctica

La acción táctica 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. También es el producto de la percepción y el análisis de la situación competitiva y de la solución mental de la tarea táctica especial, que se hallan en estrecha interacción.

Acción conjunta de las fases de la acción táctica

Mediante la percepción y el análisis de la situación competitiva el deportista reconoce la tarea táctica que debe resolver, primero en su mente y después por vía motora. En este sentido la memoria juega un papel decisivo. Una vez que el deportista a reconocido la situación competitiva y con ello la tarea que tiene que resolver, busca, entonces en la segunda fase (solución mental), un sistema que considere el más adecuado, entre las diversas posibilidades para resolver esta tarea táctica.

En la solución motora de esta tarea – independientemente de que si su resultado fue positivo o negativo – se perfecciona este sistema aplicado. El perfeccionamiento del sistema, mediante la solución de la tarea, corresponde también al sistema de regulación en la cibernética –aquí se habla de sistemas auto reguladores. La información propia y ajena, así como el principio e la reacción desempeñan aquí un papel importante. Para una mejor ilustración de esto representamos el modelo grafico de la estructura de fases (fig.). Este modelo aclara no solo la estructura de fase sino también el principio de la información propia, de auto perfeccionamiento y de las interrelaciones de las tres fases de la acción táctica. El resultado de la acción motora retorna a la memoria a través del aceptor del efecto (AE). Tan pronto como el atleta adquiere conciencia del resultado surgen en las experiencias de tipo práctico. Si el atleta ha resuelto de modo positivo la tarea, escogerá en el futuro la misma vía de solución en una situación igual y la realizara motoricamente. En caso de haber resuelto la tareas negativamente se debe analizar la acción con el fin de determinar la causa del fracaso, la cual puede hallarse en la percepción y análisis insuficiente de la situación competitiva, en procesos mentales con un desarrollo deficiente que se manifiestan en la solución mental; también se puede hallar en la solución motora (técnica incorrecta desarrollo insuficiente de las capacidades físicas) así como en las propiedades psíquicas (cobardía orgullo etc.). Si las acciones que obtuvieron un resultado positivo se ejercitan a menudo, entonces se desarrollan habilidades tácticas sobre la base de la información propia.



Objetivos de la acción táctica

El objetivo principal consiste en capacitar al deportista para organizar y conducir el encuentro deportivo de tal modo que salga victorioso del mismo y alcance rendimientos máximos.

Dado que la formación táctica es una parte del proceso total de entrenamiento y se produce en estrecha interrelación con la técnica y física, se desprende de ello diferentes objetivos parciales dentro del marco del adiestramiento táctico. Hay que capacitar al deportista para que:

- Perciba y analice la situación competitiva de tal modo que reconozca la tarea táctica que se desprende de ella y la resuelva mental y motricamente en un tiempo breve.
- Escoja y aplique las habilidades adquiridas bajo el aspecto táctico, sirviéndose para ello de la percepción y análisis de la situación competitiva, de manera que estas habilidades garanticen una solución óptima de la tarea táctica.
- Por una parte economice sus fuerzas en la competencia, y por la otra parte, las emplee al máximo para adjudicarse el triunfo sobre su adversario o alcanzar altos rendimientos.
- Ejecute el plan táctico de la competencia aun en las condiciones más difíciles.
- Elabore por sí mismo el plan de la competencia para que actúe con libertad en ella ante situaciones inesperadas.

Habilidades tácticas

Entendemos por habilidades tácticas una secuencia de movimientos automatizada por el ejercicio mediante la cual se resuelve la tarea táctica individual y que en su ejecución repetición, bajo las mismas condiciones se distingue por una apreciación ritmo y acorde. Las habilidades tácticas son condiciones previas básicas para la estructuración de una competencia y constituye también la base para la solución de tareas tácticas complicadas. Dado que en la competencia la situación varía muy rápido que una tarea táctica se puede resolver con frecuencia con múltiples medios técnicos del mismo modo que con un medio técnico se resuelven varias tareas tácticas, apenas es posible automatizar dichas tareas tácticas. Cuando las habilidades tácticas son aplicadas de forma esquemática se conduce errores sobre todo en aquellos casos en que la situación competitiva no corresponden con las condiciones del estereotipo y el atleta no está en condiciones de compensar las discrepancias entre la situación competitiva y el aprendizaje.

Capacidades tácticas

Denominamos capacidad táctica deportiva a la capacidad del atleta de aplicar sus capacidades físicas y propiedades psíquicas habilidades de movimiento, táctica etc., en la solución de tareas tácticas individuales de acuerdo con las condiciones competitivas.

La táctica de combate

La táctica deportiva es la aplicación de la teoría de la lucha deportiva contra los obstáculos que encuentre el atleta en suponente y el medio.

La acción táctica comprende:

3. la organización de la preparación del atleta.
4. la organización concreta de la pelea.

Organización de la preparación del atleta

Cuando vamos a preparar a nuestros atletas o equipo para una competencia determinada debemos tener en cuenta varios factores, entre estos se encuentran:

- 5 la altura
- 6 el clima
- 7 el público
- 8 el país etc.

Es decir que la preparación del atleta no solo es contra el adversario, sino también contra estos factores que son obstáculos que debe vencer al obtener una mejor preparación.

Por ejemplo: si un atleta va a competir en un lugar cuya altura es muy superior al nivel del mar la preparación deberá contemplarse en lugares semejantes al lugar de competencia con el fin que pueda tener la adaptación apropiada. En caso de no poder cumplir este requisito sus combates deberán realizarse sin mucha intensidad durante los dos primeros asaltos esforzándose en el tercero con mayor ritmo de combate. Si los combates se realizaran en la tarde o en la noche o en ambas secciones, sus enfrentamientos deben encaminarse de forma apropiada.

Otro de los factores a tener presente es la humedad del lugar de competencia a la cual se acondicionará el deportista durante la preparación. También debe tenerse presente la alimentación en cuanto a que deberá ajustarse el régimen alimenticio al del país de la competencia.

Por otra parte tenemos las informaciones que debemos recibir de nuestros adversarios en su carácter técnico, táctico, físico y volitivo, etc. y sobre esta información elaboramos el plan para su ejecución práctica.

Organización correcta de la pelea

La realización de la lucha deportiva, de la pelea se determinara por:

3. análisis de la competencia
4. plan de lucha

Análisis de la competencia

La concepción táctica de este factor se basas en los fines de la competencia, o sea de los datos que se obtienen sobre esta. De ahí se dan las tareas. Esta concepción táctica es la línea dirigente del proceso.

Plan de lucha

Es la aplicación práctica del plan de trabajo propuesto.

Acciones tácticas

Se organizan sobre la base del desarrollo físico, estado de las cualidades volitivas, reacción psicomotora y de los hábitos técnicos de los conocimientos tácticos etc.

Al organizar el curso de entrenamiento se incluirá un ciclo de acciones para enseñar los principios técnicos y durante el aprendizaje práctico de las acciones técnicas se enseñaran las acciones tácticas.

Cuando estudiamos las fases de la acción táctica se apreciara que no pueden verse aisladamente, sino en su acción conjunta, es decir de grupo individual y colectivo.

Fases de las acciones tácticas

4. Percepción y análisis de la situación de competencia.
5. Solución mental rápida y precisa de la tarea.
6. Solución motriz de la tarea táctica.

Explicación:

El atleta como las acciones tácticas se ejecuta por otros atletas y las analiza adquiriendo su representación visual. La tarea de los entrenadores es orientar a los atletas a que analicen estas combinaciones en los atletas expertos. Más tarde el alumno y el entrenador detallaran la acción percibida y ambos estudiaran que táctica será conveniente al alumno.

Después el entrenador le mantendrá esas tareas al alumno para que las memorice y decida como usarlas durante el combate.

Luego el entrenador le pedirá que describa verbalmente como va a ejecutar la acción y si el atleta no resuelve y adquiere mentalmente la acción táctica, le hará notar que le será muy difícil ejecutarla en la práctica.

Las dos primeras fases sirven de antecedente a la tercera y constituyen una unidad de acción intelectual y sensorial.

Cumplidas las dos primeras vamos al perfeccionamiento de la acción táctica. A ese fin y con la mayor atención en el entrenamiento deben perfeccionarse, junto a los hábitos motores, las acciones tácticas, de las cuales el objetivo principal es organizar bien el combate para obtener un gasto energético menor,

Ya dijimos que la vía para el perfeccionamiento de la acción táctica comprende:

_ Adquisición del movimiento

_representación mental del movimiento mediante la verbalización.

_ejecución física de la acción.

Tareas de la preparación táctica

5. adquisición de los conocimientos tácticos.
6. dominio de los hábitos motores.
7. adquisición de la destreza (FACE superior del hábito motor)
8. educación del pensamiento táctico.

Adquisición de los conocimientos tácticos

El conocimiento es la base del pensamiento creador. El análisis de la competencia realizado por el atleta le ayuda mucho al conocimiento de la táctica y a obtener los conocimientos generales y especiales que constituyen al desarrollo de la combatividad.

Entre las necesidades de la preparación esta ofrecer la mayor cantidad de elementos deportivos y aquellos relacionados con el deporte: en los entrenamientos actuales se realizan clases teóricas con conferencia de fisiología, psicología, etc....para elevar el nivel de educación del atleta y también se dedica mucho tiempo a la teoría del entrenamiento, analizándose el entrenamiento y sus resultados mediante la psicología etc....Conjuntamente se realiza clases relacionadas con la táctica y con su utilización en las secciones de entrenamiento.

Domino de los hábitos motores

El hábito motor es el recurso de la acción táctica y se elabora y desarrolla en el proceso de entrenamiento.

Los hábitos son acciones conscientes de principio a fin y solo con el perfeccionamiento alcanzan nivel de automatización en sus componentes.

Repetimos:

3. dominio de la acción motora
4. acción táctica como resultado de la actividad pensante.

Adquisición de la destreza

Para la adquisición de la táctica es imprescindible la perfección de los hábitos motores. Esta perfección es la destreza. Requisito previo, la utilización de las cualidades físicas y de las características físicas y psicológicas del sujeto.

Educación del pensamiento táctico

Se deberá asociar la ventaja de la preparación abstracta a la ventaja de los medios concretos y el aprendizaje práctico, y darle mayor atención tanto a una como a los otros en función de cada situación.

En la sistematización de la enseñanza de la preparación táctica es necesario tener presente:

La aplicación de los conocimientos teóricos y prácticos que garanticen la unidad y continuidad del proceso de formación.

Explicar a los alumnos los conocimientos de acuerdo con el nivel que posean

Durante la formación táctica es conveniente el uso de carteles, fotografías, demostraciones, video tape ^películas etc.

A continuación transmitiremos algunas definiciones que nos ayudaran a comprender el concepto de táctica:

1. táctica de acción es el modo de realizar el combate: ataque y contraataque.

a) táctica de ataque. Comprende las acciones sorpresivas del atacante y aquellas que generan en el contrario acciones falsas.

b) táctica de contraataque. Provoca al contrario mediante acciones falsas, para que ejecute una acción determinada la cual se aprovecha para la realización de la acción contraataque. Es decir forzar la actuación del contrario de forma que realice el movimiento previsto por el atleta contraatacante.

2. Táctica de pelea es la aplicación hábil de las acciones de ataque y defensa para la obtención de la victoria.

Según la orientación de las acciones en el combate, las acciones tácticas se pueden dividir en tres grupos:

- d) preparatorias
- e) ofensivas
- f) defensivas

Variantes tácticas

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 aprendemos 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.

Controles del rendimiento y pruebas.

Para poder registrar el rendimiento deportivos y los factores determinantes del mismo que los condicionan, es utilizar controles complejos del rendimiento y pruebas que se deben realizar bajo la dirección del entrenador, en colaboración del entrenador, en colaboración con médicos, psicólogos del deporte, pedagogos y otros. De esta forman se pueden realizar y analizar los diferentes factores determinantes para un rendimiento deportivo y evaluar sus resultados para poder emitir un juicio sobre el estado de entrenamiento.

Por medio de controles y pruebas aislados, realizados por separados, podemos evaluar factores que pueden ser determinantes para el rendimiento; sin embargo, no podemos emitir ningún juicio exacto sobre el estado general del entrenamiento.

Sólidos conocimientos en la teoría del entrenamiento y de la competencia y en las ciencias limítrofes (medicina del deporte, psicología, biomecánica, y otras), son un requisito indispensable para efectuar con éxito un control del rendimiento.

Estos conocimientos nos permiten también elaborar la base de los controles del rendimiento y las pruebas, hallar los factores determinantes del rendimiento deportivo y realizar los correspondientes controles y pruebas y por último, dirigir los controles y pruebas más complejos.

Entendemos por el concepto de “control del rendimiento” el registro de rendimiento de cada uno de los deportistas mediante la medición, el conteo, la observación y evaluación de un deporte o disciplina, con el objetivo de constatar el efecto entrenador de cada una de las cargas o el estado de entrenamiento de cada deportista.

Por el concepto de prueba entendemos un método de investigación científico con el cual, a través de la comprobación matemática estadística de los criterios fundamentales de la validez, la seguridad y la objetividad, se recogen objetos, fenómenos y procesos con el fin de determinar y generalizar la efectividad de los mismos. Así debemos constatar hasta qué punto son aplicables para la práctica de los conocimientos teóricos y hasta qué punto la práctica corrobora estos conocimientos. Para ello hay que hallar la interrelación de la teoría y la práctica para poder derivar de ahí leyes generales.

El control del rendimiento de un atleta se puede valorar como una prueba, si los ejercicios de control son elaborados dentro del marco de una prueba o de un enorme procedimiento de test.

En una prueba por lo general solo se debe medir una determinada capacidad y, en este caso, lo más exacta y segura posible.

En una prueba hay que demostrar por vía matemático estadístico que cumple los criterios fundamentales de la validez, la seguridad y la objetividad.

La validez de una prueba se considera como el criterio superior. La seguridad y la objetividad se consideran más bien criterios secundarios. La validez dice algo sobre el contenido verídico de la prueba correspondiente. Se debe poner de manifiesto que la prueba mide realmente aquello que debe o quiere medirse, según la tarea que se halla encomendado.

La seguridad de una prueba es el grado con el cual esta ofrece siempre resultados de una medición sin variación alguna, sin tener en cuenta el momento que se escoja para la medición. La seguridad es una expresión de la consistencia o de la resistencia. La objetividad nos revela que se obtienen resultados constantes aun cuando diversas personas funcionan como responsables de la prueba (siempre que se trate del mismo procedimiento de medición), con esto se entiende la exactitud del medio y del procedimiento de medición. Los errores al medir repercuten en los resultados, y en este sentido, la objetividad influye en la seguridad de la prueba. Los procedimientos de medición solo tienen razón de ser, si se ejecutan de forma correcta y se interpretan objetivamente.

Las investigaciones científicas en el campo del deporte en las cuales los controles de rendimiento y las pruebas han servido como método científico de investigación, han contribuido a capacitar al entrenador para captar mejor el estado de entrenamiento del deportista y su desarrollo, para organizar el entrenamiento de una forma más económica y someter a los deportistas a cargas adecuadas. Finalmente las investigaciones en este campo conjuntamente con las pruebas, nos han llevado a nuevos conocimientos en el campo de los métodos de entrenamiento y de esta forma a un incremento más rápido del rendimiento en los diferentes factores que lo determinan y a rendimientos deportivos superiores.

Métodos para registrar las acciones tácticas

El objetivo del análisis es determinar índices para los modos de conducta tácticos que permitan determinar el nivel de rendimiento de los propios atletas y fijar el objetivo que deben alcanzar en la formación táctica. Aquí hay que tener en cuenta que estos objetivos que se logren en la formación táctica no son terminales sino que se consideran como objetivos parciales en el marco del desarrollo pronostico del deporte de rendimiento y hay que comprobar constantemente dentro del marco del desarrollo competitivo.

Como que en una formación armónica, las habilidades técnicas, las capacidades físicas y las propiedades psíquicas se reflejan en las habilidades y modos de conducta tácticos en la competencia, los índices para estos últimos condicionan los índices para las habilidades técnicas, las capacidades físicas y las propiedades psíquicas. En este sentido la planificación de la acción táctica ocupa una posición importante en el marco de todo proceso de formación.

Métodos:

Actualmente existen tres procedimientos principales para registrar las acciones tácticas:

- Por medio de la observación (visual o fílmica)
- Por medio de la medición de tiempo, del tiempo intermedio, de la longitud y de la altura
- Por medio de pruebas y controles de rendimiento

Todos los procedimientos tienen como objetivo registrar y abarcar resultados de las acciones tácticas para poder seguir de cerca el desarrollo del rendimiento y comprobar el nivel que se ha alcanzado.

Métodos de observación

Mediante los métodos de observación es posible registrar con exactitud y objetividad las acciones tácticas individuales y colectivas del deportista. Para registrar las acciones tácticas mediante la observación hay que tener en cuenta los siguientes principios:

- la capacidad de observar con exactitud es necesario que se adiestre y se aprenda de forma sistemática
- la tarea de observación es breve y concisa y con un objetivo claro; no debe contener muchos detalles
- la tarea de observación debe estar bien preparada y los esquemas para registrar las observaciones serán sencillos y claros. El observador tiene que centrar su atención en su tarea y no en los esquemas
- el observador debe concentrarse en su tarea a pesar de su entusiasmo por la competencia deportiva
- el éxito de la observación depende, en gran parte, de los conocimientos técnicos, por este motivo es necesario enviar a las competencias los mejores técnicos para realizar la tarea de observación
- si varios observadores trabajan en la misma tarea, el valor informativo de esta labor aumenta. Por esta razón asistirán varios observadores a la competencia de mayor importancia
- al emplear aparatos fílmicos es recomendable elaborar, antes de las competencias, un esquema que contenga todas las acciones que han de filmarse, y el lugar de ubicación de la cámara
- en caso de grabarse las observaciones, hay que cuidar que los reportajes no se hagan en forma de informe deportivo. El observador se concentrará en algunos puntos fundamentales para la evaluación de la competencia.

Los controles de rendimiento y las pruebas.

Sirven en especial para comprobar y determinar habilidades tácticas, conocimientos y razonamientos tácticos.

Se ejecutan tanto en el entrenamiento como en la competencia. Su objetivo es determinar los índices de la acción táctica basados en la metodología del entrenamiento. Estos controles del rendimiento y prueba son específicos del deporte.

Para obtener valores de partida (índice), se necesita registrar el comportamiento táctico de los mejores deportistas. Los resultados se tienen que analizar con los de los propios deportistas.

Los controles del rendimiento de la acción táctica se tienen que extender hasta la percepción y análisis de la situación competitiva hasta el reconocimiento de la tarea

táctica especial que se tenga que resolver, hasta la solución mental de la tarea táctica especial y hasta la solución motora .en esta solución se deberá controlar el rendimiento en las habilidades tácticas los de las variantes. En análisis de los resultados en los rendimientos en las tres fases de la acción táctica permite sacar las conclusiones finales correctas para el desarrollo posterior.

Utilizando medios audiovisuales concretos y un cronometro se puede medir el tiempo para la solución mental de una tarea táctica. Por lo demás los medios audiovisuales concretos sirven para comprobar las cualidades de la percepción.

Los conocimientos tácticos deben ser comprobados en el campo teórico y en el práctico, para determinar si el deportista puede aplicar sus conocimientos teóricos en la práctica. Esto se refiere en especial a los conocimientos sobre el reglamento competitivo y las reglas del juego sobre la organización de la competencia, las reglas tácticas la aplicación del principio de la economía, conveniencia, variedad, y elegancia bajo el aspecto táctico y también a los conocimientos sobre la estructura de fases de la acción táctica.

OPINIONES SOBRE EL TEMA SEGÚN AUTORES

La pesquisa que exponemos a continuación trata de demostrar que cuando se inicia una investigación, al menos debemos conocer el cómo ha sido valorado este tema por otros autores. Esto se logra a través de una investigación exploratoria, donde demuestren en su desarrollo conceptos rutilantes que regeneran gradualmente.

Muchos puntos de vista puede tener el objeto de nuestro estudio, pero siempre tenemos que adquirir el nuestro propio, también podemos evitar muchas de las dificultades de la investigación exploratoria si se comienza con un modelo desarrollado en estudios anteriores.

Existen gran cantidad de documentos, trabajos de diplomas, investigaciones que de una forma u otra atañan a las propuestas de evaluación sistemática donde se señala el método descriptivo para la evaluación de los mismos.

En años anteriores se conoce de un estudio realizado por el entonces entrenador Elías a Alonso Castillo donde se analiza el nivel de efectividad y sus factores mediante la valoración del potencial técnico táctico empleado por el equipo juvenil de Cienfuegos

con el fin de valorar los elementos técnico tácticos y su efectividad lo cual contribuiría a una mejor preparación de dicho equipo.

Para ello se utiliza la aplicación de los métodos de nivel empírico de la observación y la medición a un total de 12 combates, 232 ofensivas, 293 defensas y 212 contraataques aplicados, valorados según su clasificación en aplicación y efectividad. Se pudo conocer que las técnicas más utilizadas dieron la banda directa en ofensiva, las defensas pasivas y el diagonal banda en contraataque, así como una tendencia más a la rapidez que a la fuerza siendo la efectividad deficiente ya que alcanzo un 19.9 % en ofensivas , 15% en contraataques y una efectividad general de 15.5 % .

Las acciones de ataque en niños de 11 y 12 años

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 una muestra de 54 atletas del Campeonato Provincial de Ciudad Habana del año 2003, Las conclusiones del trabajo demostraron que en este campeonato, las acciones de ataque que coincidían con las características de la edad 11-12 años (el ataque combinado y el ataque con finta), eran las más efectivas y las menos utilizadas.

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.

Los movimientos 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 sistema muscular es capaz de desarrollarse intensamente cuando es suficiente el trabajo muscular.

Se desarrolla una gran flexibilidad debido a las características morfo-funcionales del organismo.

En esta edad el perfeccionamiento de la inhibición interna, contribuye a la cuidadosa diferenciación de las características temporales y especiales de un movimiento (fundamentalmente a partir de los 12 años)

En esta etapa se va a enriquecer la creación de habilidades motoras a consecuencia de una gran excitabilidad de los centros corticales, producto de una segregación de hormonas que trae consigo el comienzo del desarrollo.

En esta edad la voluntad y la atención son muy pobres. Su pensamiento tiene un carácter intuitivo por imágenes y está relacionado con acciones físicas y no abstractas.

Así mismo con relación a la definición y características de las acciones de ataque, se determinó lo siguiente.

Definición de las acciones de ataque (2,6)

Acción de Ataque: Se considera como toda acción ofensiva de iniciativa, verdadera o falsa, que atente contra la integridad del oponente o tenga la intención de desencadenar una respuesta defensiva o contraofensiva en el adversario.

Ataque Directo (AD): Acción ofensiva inicial que se ejecuta exclusivamente con una técnica de pierna o brazo en posición adelantada o atrasada, simple o compleja.

Ataque Combinado (AC): Acción ofensiva inicial cuya estructura la conforman combinaciones de golpes diferentes con una pierna o iguales con ambas piernas y/ o manos, simples o complejas, cambios de guardia, desplazamiento de combates, que se ejecutan de forma continua en una acción única

Ataque Indirecto (AI): Acción ofensiva que antepone maniobras agresivas de engaños (acciones con doble sentido, cambios de dirección brusco, ademanes) que se ejecutan de forma consecutiva e ininterrumpida a la acción fundamental, el golpeo real, tomando por sorpresa o por confusión (se aprovecha la distracción del adversario para atacar antes de que se dé cuenta y reaccione con una respuesta) la iniciativa antes que la del adversario.

Capacidades físicas que se manifiestan en las acciones de ataque

Ataque Directo Aislado (AD)

Rapidez de un movimiento aislado.

Fuerza velocidad

Rapidez de reacción simple

Orientación espacial, anticipación, equilibrio, dirección del movimiento, regulación.

Ataque Combinado (AC)

Rapidez de movimientos combinados

Fuerza velocidad

Rapidez de reacción simple.

Acoplamiento, Orientación espacial, dirección del movimiento, regulación.

Acciones de ataque Indirecto

Rapidez s de movimiento aislado y combinado

Fuerza velocidad.

Rapidez de reacción simple y compleja

Diferenciación del tiempo y el espacio, cambios bruscos de la dirección del movimiento, regulación.

A modo de conclusión se pudo apreciar la poca utilización de los ataques que más se relacionan con las características del proceso evolutivo de la edad 11-12 años masculinos en la competencia observada, los cuales a pesar de los múltiples factores que inciden en la competencia, resultaron ser los más efectivos.

METODOLOGIA

Lugar donde se utilizo la investigación.

La investigación fue realizada en la sala polivalente de Cienfuegos.

Dicho trabajo tuvo como patrón inicial, determinar los indicadores motivo de estudio, para valorar el comportamiento de los atletas de que representaron a Cienfuegos en el Campeonato Nacional de Taekwondo 1ra Categoría.

DISEÑO DE LA INVESTIGACION

El diseño que se utilizó en nuestro estudio, siguiendo la clasificación de Hernández, Fernández y Baptista (2000), estaría encuadrada dentro de los diseños no experimentales de carácter transversal descriptivo.

Se emplea cuando lo que se pretende es describir las características que se estudian del sujeto que se integra la muestra seleccionada, o sea un solo grupo que puede o no haber sido seleccionado al azar. El procedimiento consiste concretamente, en analizar acciones técnico-tácticas en situaciones de máxima expresión en el contexto real de la competencia realizando una observación activa (pues el problema esta acotado), no participante (ya que el observador actúa de forma neutra) y directa (pues implica una transducción de lo real), mediante una observación en tiempo real, donde el objetivo es indagar la incidencia y los valores en los que se manifiesta las variables expuesta y proceder a su descripción.

Precisión:

- **Efectivo:** cuando el atleta se ve beneficiado de la acción de golpeo y producto de esta anota a su favor.
- **No efectivo:** cuando el propio atleta no se favorece de la acción de golpeo y la misma se ejecuta sin éxito alguno.

La guía de observación se usa como instrumento para poder registrar los elementos técnicos ejecutados por el atleta en cada asalto así como la efectividad de los mismos.

La guía de observación presenta los elementos técnicos a evaluar y que consideramos más usados en el combate contemporáneo de taekwondo, y a los cuales va dirigido nuestro estudio. Estos se dividen en técnicas de golpeo, defensas y fintas. En el caso de las técnicas de golpeo se hace mención a los elementos técnicos que proporcionan puntos validos a favor siempre que sean ejecutados en el tiempo reglamentario de combate y golpeen al adversario en las zonas validas establecidas:

Zona# 1. Zona frontal de la cabeza.

- Por un golpe proyectado en esta zona se anotaran dos puntos a favor como se establece en el código de reglas y arbitraje para el taekwondo.

Zona# 2. Región torácica abdominal, (zona marcada por el peto).

- La correcta ejecución de un golpe en esta zona del adversario equivale a un punto a favor según el reglamento competitivo de taekwondo.

Hay que señalar que no todas las técnicas de golpeo del taekwondo van dirigidas a cualquiera de las zonas antes expuesta, por lo que no podemos considerarlas efectivas de tal modo. Existen técnicas que se consideran validas y efectivas solo si golpean una u otra zona de su adversario y otras que se pueden considerar efectivas cuando golpean cualquiera de las dos zonas antes expuestas, y otras como del golpe de puño (jiruby chigui) que solo se considera efectiva su ejecución si se logra derribar al contrario. Esto nos obliga a conocer a que zona va dirigida el golpeo de cada técnica en particular.

Técnicas de golpeo que solo son efectivas cuando golpean en la Zona# 1.

- Doliochagui
- Andarychagui
- Duiforiochagui
- Neriochagui
- Foriochagui
- Oliochagui

Técnicas de golpeo que solo son efectivas cuando golpean en la Zona# 2.

- Bandalchagui
- Jiruby chigui (para que sea efectiva se debe derribar al contrario)

Técnicas de golpeo que solo son efectivas cuando golpean en ambas Zonas.

- Tuichagui
- Miliochagui
- Yopchagui

Para facilitar el trabajo del observador hemos agrupado las técnicas de golpeo en tres grupos fundamentales, “técnicas simples más utilizadas”, “técnicas combinadas”, y “otras” teniendo en cuenta sus características particulares y su complejidad en el momento de la ejecución.

1. Técnicas simples más utilizadas.

- bandalchagui,
- doliochagui
- neriochagui
- milochagui
- andarychagui
- duiforiochagui
- tuichagui

2. Técnicas combinadas.

Denominamos técnicas combinadas a las técnicas que cuentan con uno o más elementos técnicos en su ejecución los cuales se realizan de forma consecutiva o casi simultáneamente. Estas técnicas por lo general se realizan en salto.

- 360 (Dui Sin Gan Cha Gui)
- Técnicas dobles (Dul Bal Dang Sang Cha Gui - Cha Gui)
- Técnicas de apoyo

3. Otras

Esta categoría nos referimos a un grupo de técnicas que su uso es menos frecuente en el combate de taekwondo contemporáneo pero que no dejan de ser efectivas en un momento determinado del combate, por lo que no podemos excluirlas de nuestro estudio.

- Bituro chagui
- Yop chagui
- Olio chagui

- Ap chagui
- Duibakat dary chagui
- Yirugui chigui

Dentro de las defensas definimos como defensas principales los desplazamientos y los bloqueos, ya que en las dos se encierran y agrupan los diferentes elementos técnicos utilizados por el atleta en el momento del combate para defenderse de su contrario. Definimos como desplazamientos a los elementos técnicos que nos permiten esquivar y evadir una técnica de golpeo del adversario sin hacer contacto directo con la misma. Estos se caracterizan por la posición que se adquiere antes durante y después de la acción del contrario, ya que producto de esta acción el cuerpo se traslada de una posición a otra con el objetivo de evadir el área de impacto de la técnica de golpeo del contrario y de esta forma impedir que sea efectiva. A continuación haremos referencia a tales desplazamientos:

- Deslizantes
- Paso plano
- Paso por sustitución
- Paso cruzado
- Sustitución
- Laterales
- Diagonales

Para el caso de los bloqueos tenemos que son los elementos técnicos que nos permiten evadir una técnica de golpeo del adversario haciendo contacto directo con la misma, ya sea con los brazos o piernas. De esta forma se logra detener la acción del contrario logrando que no cumpla su objetivo táctico. Los bloqueos a los cuales nos hacemos referencia son los siguientes:

- Aremaki
- Montong maki
- Olgul maki

Otro elemento técnico que tenemos en cuenta en nuestra guía de observación son "las fintas", que no son más que acciones o maniobras que se realizan con el objetivo de engañar, desorientar, distraer o confundir al contrario y de esta forma lograr con éxito una acción táctica determinada. Estas pueden ser realizadas en forma de desplazamiento (sin llevarlo a su total ejecución) en forma de técnica (no

desarrollándola completamente) o con gestos del cuerpo. Hasta el momento no se conoce de ningún estudio que ha clasificado ni nombrado las diferentes fintas existentes ya que estas pueden ser muy variadas y su realización depende en gran medida de la creatividad del atleta y de las habilidades creadas por él para el desarrollo de las mismas en los entrenamientos.

Se usaron dos guías de observación de igual formato para cada combate, la primera para nuestro atleta y la segunda para su contrario, de esta manera podremos obtener mejores resultados acerca de las acciones tácticas realizadas por nuestro atleta antes las acciones de su contrario, la eficacia y eficiencia de las mismas, la solución o no de una problemática táctica del combate, así como el aprovechamiento o no de las deficiencias tácticas de su contrario. Ya que la efectividad y la utilización de un elemento táctico depende también del contrario.

Para cada guía se utilizó un observador el cual fue entrenado con anterioridad en el manejo de la misma se trató por todos los medios que el observador fuera alguien con conocimiento y experiencia en el deporte y que dominara a la perfección los elementos técnicos así como las reglas de arbitraje y de competencias.

Se registró en el modelo o guía de observación el empleo de cada elemento técnico ejecutado por el atleta en el momento de la competencia, donde se llevó un control de cada elemento técnico ejecutado y su efectividad, de ser efectiva se anotó en la casilla que así lo indica y se ejecutó lo mismo en el caso contrario.

Descripción de los elementos técnicos:

Técnicas de pateo

Técnicas de pateo (simples).

Bandalchagui: Es la técnica de pateo que golpea con el empeine de forma semicircular hacia la zona torácica abdominal (montong) del cuerpo. Es efectiva siempre que golpea la zona válida de punto de peto.

Doliochaqui: Es la técnica de pateo que golpea con el empeine de forma circular en la cabeza del contrario (olgul). Es efectiva siempre que golpea en la zona frontal de la cabeza.

Andarychagui: Se describe a la técnica circular que golpea con el interior del pie en la zona de la cabeza del contrario (olgul). Es efectiva siempre que golpea en la zona frontal de la cabeza.

Neriochagui: técnica descendente que golpea con el calcañal del pie y su golpeo va dirigida hacia la cabeza del contrario. Se considera efectiva siempre que golpea en la zona frontal de la cabeza.

Miliochagui: Es una técnica de golpeo y empuje que va dirigida hacia la cabeza del contrario o a la zona torácica abdominal, esta técnica golpea con el calcañal o planta del pie. Y se considera efectiva siempre que golpea la zona frontal de la cabeza o la zona valida del peto.

Tuichagui: Se describe a la técnica recta y de giro por detrás que golpea con el calcañal del pie en la cabeza o zona torácica abdominal del contrario. Se considera efectiva siempre que golpea la zona valida del peto o la parte frontal de la cabeza.

Duiforiochagui: Se describe como una técnica circular de giro que golpea con el calcañal en la cabeza del contrario. Se considera efectiva cuando golpea la parte frontal de la cabeza.

Técnicas de pateo (combinadas).

Decidimos llamarle combinadas a las técnicas que se describirán a continuación puesto que combinan un elemento técnico ya sea desplazamiento apoyo finta o una técnica de pateo seguida de otra técnica de pateo de forma consecutiva o casi simultánea estas técnicas de pateo casi siempre se ejecutan en salto y producto de su rapidez de ejecución entre los elementos técnicos que la conforman son consideradas hoy en día como una sola técnica. Hay que destacar que la ejecución de estas técnicas y su efectividad requieren un alto nivel de dominio técnico por parte del atleta por lo que algunas no son de frecuente utilización por parte de atletas inexpertos ni por las categorías más jóvenes. Por eso en nuestro trabajo hemos hecho mención solo de las más utilizadas en las competencias contemporáneas y las hemos agrupado de la siguiente forma:

- Dobles (dubaldangsang chagui)
- 360 (duisingan chagui)
- Técnicas con apoyos

Dobles (dubaldangsang)

Técnica de pateo que combina dos técnicas (bandal chagui y dilio chagui) en salto y de forma consecutiva. Ya que esta es una técnica conformada por dos técnicas de pateo las cuales ambas pueden ser efectivas o no, o inclusive una sí y la otra no, decidimos determinar su efectividad con que con solo la efectividad de una nos bastaría para decir que la técnica fue efectiva de forma general. Estas se consideran efectivas siempre que golpean cualquier zona de punto valido del contrario. Las técnicas dobles que hacemos referencia son:

Dulbaldangasang bandal bandal chagui: técnica que combina el pateo doble sucesivo de bandal bandal

Dulbaldangasang bandal dolio chagui: técnica que combina el pateo doble sucesivo de bandal dolio

Dulbaldangasang dolio dolio chagui: técnica que combina el pateo doble sucesivo de dolio dolio

360 (duisingan chagui)

Denominamos de esta forma a las técnicas que combinan un giro de 360 grados por detrás seguido de una técnica de pateo. Las mismas pueden ir dirigidas a cualquier zona de punto valido del contrario y puede golpear con cualquier parte del pie en dependencia de la técnica empleada. Es considerada efectiva siempre que golpee la zona valida del peto o la parte frontal de la cabeza.

Duisingan bandal chagui: técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una bandal chagui

Duisingan dolio chagui: técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una dolio chagui

Duisingan nerio chagui técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una nerio chagui

Duisingan milio chagui: técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una milio chagui

Duisingan andary chagui: técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una andary chagui

Duisingan yop chagui: técnica de pateo que combina un giro de 360 grados por detrás seguido de una yop chagui

Técnicas con apoyo

Técnica que combina un apoyo en la zona válida del contrario seguido de una técnica de pateo la cual puede ir dirigida a cualquier zona de punto válido del contrario y puede golpear con cualquier parte del pie en dependencia de la técnica empleada. Hay que señalar que el apoyo que antes se realiza se lleva a cabo en forma de una técnica de pateo simple ya sea milochagui, yopchagui o tuichagui (técnicas de pateo más usadas como apoyo en competencias) y que en este caso serán empleadas como una forma de mantener la distancia y control sobre el contrario por lo que su ejecución no determinará la efectividad de la técnica en general ya que desde el punto de vista competitivo este apoyo no marca punto, puesto que quien determina la puntuación es la técnica que le sigue a continuación, la cual será considerada efectiva siempre que golpee la zona válida del peto o la parte frontal de la cabeza.

Otras.

En esta sección de la guía de observación se registrarán un grupo de técnicas las cuales son menos usadas en el combate de taekwondo contemporáneo pero que son válidas en la competencia y pueden llegar a ser efectivas en dependencia de su utilización en el momento del combate, aquí se incluye:

Yop chagui: Es la técnica que patea de forma lateral y golpea con el talón o con el borde externo del pie.

Forio chagui: Es la técnica que patea de forma lateral de gancho y golpea con el talón del pie.

Olio chagui: Es la técnica que patea de forma ascendente y golpea con el talón del pie.

Bituro chagui: Es la técnica que patea de forma semicircular hacia afuera y golpea con el empeine del pie.

Ap chagui: Es la técnica que patea de forma frontal y golpea con el empeine del pie.

Jiruby chigui: Es la técnica de golpeo con el puño

Defensas

Desplazamientos.

Son los movimientos de pierna que se realizan para trasladarse dentro del área de combate en todas las direcciones. En el taekwondo existen diferentes tipos de desplazamiento los cuales se realizan con la parte delantera del pie.

Deslizante atrás: desplazamiento del cuerpo hacia atrás deslizando ambos pies de forma simultánea sin cambiar de guardia.

Paso atrás: desplazamiento del cuerpo hacia atrás con cambio de guardia donde el pie adelantado se desliza por detrás del pie atrasado.

Paso plano atrás: desplazamiento del cuerpo hacia atrás donde el pie atrasado se desliza hacia atrás y luego el pie adelantado quedando en una posición idéntica a la inicial.

Giro hacia atrás por delante: desplazamiento del cuerpo hacia atrás con cambio de guardia donde el pie adelantado se desplaza por delante del pie atrasado

Paso por sustitución atrás: desplazamiento del cuerpo hacia atrás donde el pie adelantado sustituye al pie atrasado en su posición y en este caso el pie atrasado se desplaza hacia atrás. En la ejecución no se cambia de guardia.

Laterales: son los desplazamientos donde el cuerpo se desplaza hacia el lado (izquierdo o derecho) en dependencia del ataque del adversario. Se moverá un pie seguido del otro en dependencia para el lugar que se escoja mover siempre teniendo en cuenta que al finalizar el desplazamiento el adversario nos debe de quedar de frente a nuestra guardia quedando en una posición cómoda para el contraataque. Para su ejecución se empleara el pie adelantado o atrasado en dependencia de la guardia. Si se está en guardia izquierda y se quiere desplazar hacia el lado izquierdo se utilizara el pie adelantado y para desplazarse hacia la derecha se usara el pie atrasado. De igual modo si se está en la guardia derecha y se quiere desplazar hacia la derecha se usara el pie adelantado y si se quiere desplazar hacia la izquierda se usara el pie atrasado.

Diagonales: son los desplazamientos donde el cuerpo se desplaza hacia los diagonales izquierdo o derecho en dependencia del ataque del contrario. La metodología a seguir para su ejecución es similar a la de los laterales.

Bloqueos.

Are maki: bloqueo que se ejecuta para proteger la zona baja del cuerpo.

Montong maki: bloqueo que se ejecuta para proteger la zona media del cuerpo.

Olgul maki: bloque que se ejecuta para proteger la zona alta del cuerpo.

Fintas.

Dentro de las fintas podemos hacer referencia a todos los que sirvan para desorientar al contrario.

- Gestos con el cuerpo
- Imitaciones de desplazamientos o desplazamientos
- Imitaciones de técnicas de ataque

ELABORACION DE LA PLANILLA DE OBSERVACION

asaltos	asalto 1				asalto2				asalto 3			
min/asaltos	minuto 1		minuto 2		minuto 1		minuto 2		minuto 1		minuto 2	
tecnicas	NE	E										
bandal												
dolio												
nerio												
milio												
andary												
tui chagui												
duiforio												
doble												
360												
apollo												
otras												

La guía antes expuesta muestra los elementos motivo de estudio los cuales consideramos más usados en el combate contemporáneo de taekwondo.

PROCEDIMIENTO PARA EL ENTRENAMIENTO DE LOS OBSERVADORES.

Es necesario prestar la más constante atención en la elaboración del programa de observaciones y a la enseñanza de los observadores. Al medir la maestría técnica de los atletas, en la precisión, en la efectividad y en la forma de ejecución de la técnica

defensas, es necesario ponerse de acuerdo previamente acerca de conceptos, objetivos y clasificaciones.

Dicho sea de paso este proceso se llevo a cabo en nuestra investigación a partir de nuestra a partir del entrenamiento que tanto observadores como registradores, tuvieron en el marco de las conferencias impartidas por expertos del tema, sobre como identificar los elementos o fundamentos básicos motivos de estudio, como registrar los datos en las guías de observaciones.

El objetivo de esta fase fue familiarizarse a la pareja de observadores y registrador con las acciones técnico-tácticas motivo de estudio, hacerle partícipe de las categorías que conformaran el esquema de observación y darle a conocer el tipo de registro que va a utilizar durante el periodo de observación.

- Forma teórica: Conocer las acciones técnico-tácticas a observar y comprender la definición operativa de las mismas.
- Forma práctica: Realizaron ejercicios de observación prácticos sobre las acciones técnico-tácticas.

PROCEDIMIENTO PARA LA TOMA DE DATOS

Previo al comienzo de los combates efectuados en los diferentes días de competición las parejas conformadas por observador y registrador debían estar 10 minutos antes de la hora de comienzo de partido, para poder ubicarse en el lugar más factibles para desempeñar sus respectivos roles, una vez puestos de acuerdo y comenzando la competencia, la función de los investigadores serian plasmar los datos del comportamiento de las variables motivo de estudio a través de la guía elaborada con antelación. En el tiempo intermedio entre los distintos combates se realizaban resúmenes parciales de los datos obtenidos tanto de carácter cualitativo como cuantitativo.

METODOS EMPIRICOS Y PROCEDIMIENTOS UTILIZADOS.

Materiales, métodos empíricos y procedimientos

Materiales: Los materiales utilizados fueron hojas blancas lápices, gomas de borrar (para registrar los datos) y computadoras (para los análisis estadísticos).

Métodos: *Cualitativos* brinda una descripción profunda y completa de hechos situaciones imágenes, expresiones, actitudes de los atletas de los atletas de forma individual o colectiva, para responder las preguntas de observación y generar conocimiento. (Observación, descriptivos).

Observación (estructurada y no participante): Nos permitió mirar y asimilar, en detalle la naturaleza investigada, su conjunto de datos, hechos y fenómenos de forma directa. La naturaleza de los fenómenos y procesos pedagógicos que constituyen el objeto de observación científica permite que el mismo presente un grado real de complejidad y exija una preparación cuidadosa a partir de:

- La definición de la observación.
- La delimitación de los aspectos que se van a observar.
- Definición operativa y la precisión de las mejores formas de registrar los datos.

No participante externa o no incluida: Los se encontraban fuera del objeto de estudio. Observan desde afuera los procesos que allí tienen lugar, sin intervenir en su curso sin formular ninguna pregunta simplemente registraban los acontecimientos en el curso real de la competencia.

Descriptivos: Nos permitió escribir y analizar lo que existe en la realidad con respecto a las variaciones o a las condiciones de una situación. A partir de ellos obtuvimos información acerca de las características y comportamientos de los elementos técnico-tácticos dentro de un contexto real de competencia.

LAS TECNICAS ESTADISTICAS O DE PROCESAMIENTO DE LOS DATOS.

Programa Microsoft Excel 2007 (Estadístico): Recopila, elabora, interpreta datos numéricos por la búsqueda de los mismos.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En las tablas que a continuación le mostramos exponemos los datos registrados por cada atleta en cada combate y de forma general:

Con respecto al atleta numero 1 observamos que la técnica más utilizada fue la bandal con un 68,65% de utilización para un 9.9% de efectividad no siendo esta la técnica más efectiva ya que la técnica de nerio se comporto con una efectividad superior de un 33,3 %. Otras de las técnicas más utilizadas fue la doble seguida de la técnica de dolio pero en ambos casos se observaron bajos resultados en la efectividad. Se pudo registrar también que las técnicas de milio, andary, tuichagui, 360 y apoyos no tuvieron efectividad ninguna en su ejecución. En todos los combates ejecutados se determino que el atleta realizo 36 técnicas en los primeros asaltos de estas solo 4 fueron efectivas para un 11,11% de efectividad, en los segundos asaltos él % de efectividad se comporto con un valor muy bajo de 6.45% ya que el atleta ejecuto 31 técnicas y de estas solo 2 fueron efectivas, ya en el tercer asalto el realizo 29 técnicas, anotando solamente 2 por lo que la efectividad se comporto con un valor de 6.89%. De forma general podemos decir que este atleta realizo 3 combates ejecutando 33 técnicas en el primero 29 en el segundo y 34 en el tercero obteniendo 4, 3 y 1 técnicas efectivas respectivamente por lo que podemos decir que la efectividad fue muy baja y que a medida que aumentaba el numero de combates disminuía el valor de la misma por lo que deducimos que la preparación física general tubo influencias en dichos resultados. (Anexo #1)

El atleta numero 2 realizo un total de 3 combates donde utilizo 92 técnicas de forma general, de estas 59 fueron la técnica de bandal, 7 dolio, 6 nerio, 13 milio, 1 andary, 1 duiforyo y 4 dobles por lo que se pudo apreciar una mayor utilización de los diferentes tipos de técnicas con respecto al atleta anterior pero de igual modo la efectividad se comporto con valores muy bajos de un 9.7% ya que de la cantidad de técnicas realizadas solo fueron efectivas 9, donde solo la bandal la técnica de milio y andary lograron su efectividad al menos una vez, con 7 técnicas efectivas en el caso de la bandal, 1 para la milio y de igual forma 1 para la andary.

Se pudo determinar que el atleta realizo un promedio de 30,6 técnicas realizadas por combates y que la técnica más utilizada fue la bandal con un 11,8% de efectividad, en

este caso la técnica más efectiva fue la andary con un 100% de efectividad ya que se realizó una técnica y la misma fue efectiva.

Se pudo determinar que los segundos asaltos fueron los más efectivos con un 13,5% en comparación con los primeros asaltos y terceros en los cuales se registraron valores de 8,5% y 7,14% respectivamente. En los primeros asaltos fue donde se efectuaron el mayor número de técnicas, 35 lo que represento un 38% de la cantidad total de técnicas realizadas. (Anexo #2)

El atleta 3 realizó un solo combate donde solo utilizó la bandal y el doble para un total de 18 técnicas ejecutadas lo que represento un 38,8 % de ejecución para la bandal y un 61,1% para la doble ya que de la primera se ejecutaron 7 y de la segunda técnica mencionada se ejecutaron 11. En cuanto a la efectividad podemos plantear que se comporto con un valor muy bajo de 11.1% producto de que solo se registraron 2 técnicas efectivas, 1 para cada caso. La técnica de bandal efectiva fue registrada en el minuto uno del segundo asalto y la doble en el minuto dos del tercer asalto. Se pudo observar que a medida que aumentaban los asaltos el atleta iba incrementando el número de técnicas realizadas y así como su efectividad aunque de una forma muy pequeña,

La relación entre los primeros minutos y segundos minutos de cada asalto se mantuvieron con valores similares de 9 para las técnicas realizadas y de 1 para las técnicas efectivas.

Por lo antes analizado podemos decir que el atleta número 3 mostro un bajo bagaje técnico producto de que no hizo uso de las distintas técnicas de pateo que pudo haber utilizado, limitándose solamente al uso de dos técnicas en todo el desarrollo del combate, esto pudo haber sido producto del bajo nivel técnico-táctico del mismo. (Anexo #3)

En el caso del atleta 4 tenemos que el mismo realizó 5 combates donde la técnica más utilizada que se registro fue la bandal con un 87% de ejecución con respecto a la cantidad total de técnicas realizadas de estas 38 fueron efectivas lo que representa un 31 % de efectividad no siendo esta la técnica más efectiva ya que la nerio y la milio tuvieron un 100% y un 50% respectivamente en el caso de la nerio solo se ejecuto una técnica la cual fue efectiva y en la milio de 2 realizadas 1 fue efectiva. La técnica de doble registró un 10% de efectividad, de 10 ejecutadas solo 1 fue efectiva y en el caso

de la duiforio que solo se llevo a realizar una la cual no fue efectiva por lo tanto esta técnica registro un 0% de efectividad.

De forma general el promedio de técnicas realizada por combate fue de 30,6; de 12 para los primeros asaltos de 8,8 para los segundos asaltos y de 7 para los terceros asaltos por lo que se puede observar como la cantidad de técnicas realizadas van disminuyendo a medida que aumentan los asaltos lo que puede ser dado por una mala preparación física o porque algunos de estos combates se decidieron por determinación de los árbitros, por descalificación o superioridad.

Los asaltos donde se registraron los valores más altos de efectividad fueron los segundos y los valores más bajos se dieron en los terceros asaltos.

En los primeros minutos de cada asalto existió menor número de técnicas realizadas y efectivas en comparación con los segundos minutos de asaltos, esto se ve reflejado si analizamos los valores de 67 y 20 para las técnicas realizadas y efectivas en los primeros minutos de asalto y 72 y 22 para los segundos minutos de asaltos. (Anexo #4)

El atleta 5 efectuó un total de 4 combates en los cuales ejecuto 100 técnicas en total de estas 27 fueron efectivas para obtener un valor de un 27% de efectividad. De las técnicas ejecutadas la más efectiva fue la milio con un 50% de efectividad seguida por la técnica de bandal con un 30% de efectividad y luego la dolio con un 27% de efectividad. En este caso el atleta hizo uso de casi todas las técnicas de pateo motivo de estudio exceptuando la 360 y las técnicas que vienen descritas como "otras" por lo que podemos decir que el atleta cuenta con un amplio bagaje técnico.

El promedio de técnicas ejecutadas por combate fue de 26 y 8 fue el promedio de técnicas efectivas en cada combate las técnicas de andary tuichagui y duiforio no fueron efectivas en ninguno de los combates realizados por este atleta al igual que el apoyo. El promedio de técnicas realizadas por combate fue de 26 y en los terceros asaltos fue donde se registraron los mayores valores de efectividad. (Anexo #5)

A continuación exponemos los datos registrados por el atleta numero 6 donde se ejecutaron un total de 70 técnicas realizadas, siendo 12 las efectivas de manera que esto representa un 17,14% de efectividad general. Las técnicas utilizadas fueron; bandal dolio 360 apoyo y otras donde la más utilizada fue nuevamente la bandal con 47 repeticiones la más efectiva fue esta misma técnica con un 21% de efectividad. La técnica de dolio tuvo un 9% de efectividad de 11 realizadas solo 1 fue efectiva. Las técnicas más usadas fueron la bandal y la dolio con valores de 47 y 11

respectivamente y se pudo observar también como la bandal fue la más efectiva con un 21% de efectividad. Las otras técnicas utilizadas fueron la doble con un 11,11% de efectividad la 360 con las técnicas de apoyo y otras con un 0% de efectividad, por lo que su ejecución no trajo beneficios desde el punto de vista competitivo para nuestro atleta. Los asaltos más efectivos de este atleta fueron los segundos y los primeros fueron los de más baja efectividad. (Anexo #6)

En lo referido al atleta 7 pudimos calcular que el mismo obtuvo un 26,6 % general de efectividad en los dos combates que realizó ya que se pudo registrar que realiza un total de 30 técnicas de estas 15 fueron bandal y 15 dobles para un 50% de ejecución para ambas técnicas, y de las cuales solo lograron ser efectivas 8 de ahí el por ciento de efectividad antes descrito.

Podemos agregar también que entre ambas técnicas ejecutadas la más efectiva fue la bandal con 6 efectivas ejecutas para obtener un 40% de efectividad, y que la técnica de doble solo lograron ser efectivas 2 de las 15 ejecutadas lo que nos dio un valor de un 13,3 de efectividad.

Analizando los resultados obtenidos podemos decir que en los terceros asaltos el atleta presento una tendencia a disminuir el número de técnicas ejecutadas, mientras que en los dos primeros asaltos el numero de técnicas utilizadas se mantenía constante, puesto que si analizamos los primeros y segundos asaltos nos damos cuentas que en ambos se utilizaron el mismo número de técnicas el cual fue 12 para ambos.

También en la investigación nos pudimos percatar de que los asaltos donde se registraron el mayor número de técnicas efectivas fueron los primeros asaltos con un total de 40 técnicas.

De forma general podemos decir que este atleta no utilizo debidamente el arsenal técnico de competencia limitándose solamente a la ejecución de solo dos técnicas (bandal; dolio) por lo que podemos decir que su bagaje técnico fue pobre. (Anexo #7)

Analizando los resultados obtenidos mediante la observación de los 5 combates del atleta 8 nos pudimos percatar de que el mismo ejecuto un total de 114 técnicas; 36 en el primer combate, 23 en el segundo, 16 en el tercero, 21 en el cuarto y 18 en el quinto.

De todas las todas las técnicas ejecutadas se registraron 86 bandal, 3 dolio, 1 nerio, 1 milio, 11 tuichagui y 12 dobles. De ellas solo fueron efectivas 18 bandal, 3 tuichagui y

2 doble, por lo que podemos apreciar que la más utilizada fue la bandal no siendo la más efectiva ya que la tuichagui fue la que alcanzo un nivel más alto de efectividad con un 27,2%, también se registro un 20,9% para la bandal y un 16,6% para la doble.

El comportamiento de las técnicas realizadas y su efectividad en relación con los tres asaltos de combate se mantuvieron con valores muy aproximados por lo que podemos decir que no hubo mucha variación de la cantidad de técnicas ejecutadas y su efectividad entre cada asalto. Los valores de técnicas ejecutadas fueron de 39 para los primeros asaltos, de 36 en el caso de los segundos asaltos y de 39 para los terceros. La efectividad fue de 8 técnicas para los primeros asaltos 8 iguales para los segundos y 9 en el caso de los terceros. (Anexo #8)

De forma general el equipo ejecuto 659 técnicas de las cuales 131 fueron efectivas lo cual dio como resultado un 19,8% de efectividad por lo que podemos valorarlo de bajo. En relación con los diferentes tipos de técnicas se pudo apreciar que la técnica más usada fue la bandal con 465 técnicas realizadas y las menos utilizadas fueron la 360 y "otras" con un valor de 2 por ambas. En cuanto a la efectividad de las diferentes técnicas se tuvo como resultado que la andary fue la técnica más efectiva con un valor de un 33,3% y que las menos efectivas fueron la duiforio la 360 el apoyo y las "otras" con un 0% de efectividad.

III-CONCLUSIONES

- El praxiograma resultó un instrumento eficaz para llevar el control de las técnicas de pateo y registrar su efectividad.
- Se ejecutaron 659 técnicas en total de las cuales 131 fueron efectivas.
- El % de efectividad del equipo fue de un 19,87 en general.
- El conjunto de recursos técnicos utilizados por los atletas fue muy limitado

- El atleta mas efectivo resultó ser el atleta # 4 con un 30,2% de efectividad.

- El atleta con resultados mas discretos en cuanto a la efectividad fue el #1 con un 8% de efectividad.

RECOMENDACIONES:

- Generalizar el uso del sistema de control para medir el rendimiento y la efectividad de los atletas de Taekwondo en las demás categorías.
- Evaluar el uso del método para explorar su validez con otras acciones técnico-tácticas
- Brindar seminarios, talleres, paneles de preparación en la utilización del método y el tratamiento estadístico del mismo que le facilite a los entrenadores su uso.

BIBLIOGRAFIA

- 1-** Alonso Castillo, Elías, (1995). Caracterización de la aplicación técnico táctica en las divisiones medianas del taekwondo, en atletas juveniles de Cienfuegos. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, Instituto superior de cultura Física “Manuel Fajardo”.

- 2-** Barioli, Cesar (1978), El Karate la más mortífera defensa personal. Barcelona, Editorial de Velchi

- 3-** Biblioteca de consulta Microsoft Encarta (2005). 1993-2006 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

- 4-** Blázquez, D (1990) Evaluar en Educación Física. Barcelona, Editorial Inde.

- 5-** Caravaca Muñoz, Luis (1988). Análisis del potencial técnico- táctico desplegado por el equipo de Taekwondo de Cienfuegos en el Campeonato Nacional de 1998. Trabajo de diploma. Villa Clara, Instituto superior de cultura Física “Manuel Fajardo”.
- 6-** Cruz Portera, José Ángel y Gutiérrez Domínguez, Humberto. (1991) Análisis de la efectividad de tiro a gol del equipo de Cienfuegos en la categoría 11 y 12 años. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, Instituto superior de cultura Física “Manuel Fajardo”.
- 7-** Domínguez, Jesús y Luis Llano, José (1987). La preparación Básica de los boxeadores. Ciudad de la Habana, Editorial Científico- Técnica.
- 8-** Estévez Cullell, Migdalia; Arrollo Mendoza, Margarita; Gonzales Terry, Cecilia (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- 9-** Fernández Fonseca, Roberto (2004) Metodología de un diagnóstico para el nivel de cumplimiento de los objetivos técnicos y tácticos planificados en los asaltos de entrenamiento del Taekwondo. Disponible en <http://www.efdeportes.com> Consultado el 25 de Febrero del 2008
- 10-** Fortaleza de la Rosa, Armando y Ronzala Ribas, Alfredo (1998). Bases Metodológicas del Entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico - Técnica.
- 11-** Gómez Castañeda, Pedro E. (2003) Dirección y control del proceso de entrenamiento en el taekwondo. Disponible en <http://www.efdeportes.com> Consultado el 25 de Febrero del 2008

- 12-** Gonzales del Cristo, Erick (2002). Análisis del penalti stroke ofensivo del equipo de Cienfuegos femenino Primera Categoría. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, Instituto superior de cultura Física "Manuel Fajardo".

- 13-** Harre, Dietrich (1989). Teoría del Entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico - Técnica.

- 14-** Hernández Sampier, Roberto (2003). Metodología de la investigación 1. La Habana, Editorial Félix Valera.

- 15-** Hernández Sampier, Roberto (2003). Metodología de la investigación 2. La Habana, Editorial Félix Valera.

- 16-** Ibáñez Godoy, Sergio (1997). El proceso de formación técnico- táctico en la iniciación deportiva. España, Editorial Wanceulen Miguel Ángel Delgado Noguera.

- 17-** Manno, R (1991) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Daidotribo.

- 18-** Mayo, José (1985). El Karate do en Cuba. La Habana, Editorial Científico – Técnico.

- 19-** Mesa Ferrer, Juan (1997) Comportamiento del ataque del equipo juvenil masculino de voleibol. Trabajo de Diploma. Cienfuegos, ISCF.

- 20-** Ozalen, N.G (1983). Sistema Contemporáneo del Entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico - Técnica.
- 21-** Pino Ortega, José (1999) evolución de los entrenamientos y Métodos de observación en el fútbol. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 20 de Febrero del 2008
- 22-** Pintor, D (1987) Apuntes de la asignatura Baloncesto. Granada, Editorial INEF.
- 23-** Programa de preparación del deportista de Taekwondo (2001) La Habana, INDER
- 24-** Reglamento Internacional de Taekwondo.(2006). Korea, [s.n.]
- 25-** Resumen de Conceptos Teóricos y Táctica del Nivel 2 Del Curso de entrenadores. Disponible en: [www.entrenadores.info\(c\)1998-2002](http://www.entrenadores.info(c)1998-2002) Consultado el 18 de Enero del 2008
- 26-** Rhee, John (1983) Chon-ji of Taekwondo hyung. California, Editorial Ohra.
- 27-** Terry Tartabull, Julio (2000) Propuesta Metodológica para la enseñanza de la efectividad técnica. Disponible en <http://www.efdeportes.com> , Consultado el 18 de Enero del 2008.
- 28-** Valdez Casal, Hiram y col. (1988). Introducción a la investigación científica aplicada a la educación física y el deporte. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

29- Zatsiorsky, M.V (1989) Metrología Deportiva. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

ANEXO #1

	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%
bandal	66	68,75	6	9,09090909
dolio	6	6,25	0	0
nerio	3	3,125	1	33,33333333
milio	1	1,04166667	0	0
andary	1	1,04166667	0	0
tui chagui	2	2,08333333	0	0
duiforio	0	0	0	
doble	15	15,625	1	6,66666667
360	1	1,04166667	0	0
apollo	1	1,04166667	0	0
otras	0	0	0	
Total	96		8	8,33333333
Promedio	8,72727273		0,72727273	

	TECNICAS POR MINUTOS DE ASALTO			
	MINUTO 1		MINUTO 2	
	REALIZADA	EFFECTIVAS	REALIZADA	EFFECTIVAS
bandal	35	4	31	2
dolio	4	0	2	0
nerio	2	1	1	0
milio	0	0	1	0
andary	1	0	0	0
tui chagui	1	0	1	0
duiforio	0	0	0	0
doble	6	0	9	1
360	1	0	0	0
apollo	0	0	1	0
otras	0	0	0	0
Total	50	5	0	3
Promedio	4,54545455		4,18181818	

	TECNICAS POR ASALTOS									
	PRIMEROS ASALTOS				SEGUNDOS ASALTOS				REALIZADAS	
	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%		
bandal	23	63,8888889	3	13,0434783	19	61,2903226	1	5,26315789	24	
dolio	1	2,77777778	0	0	2	6,4516129	0	0	3	
nerio	3	8,33333333	1	33,3333333	0	0	0	#DIV/0!	0	
milio	0	0	0	#DIV/0!	1	3,22580645	0	0	0	
andary	0	0	0	#DIV/0!	1	3,22580645	0	0	0	
tui chagui	0	0	0	#DIV/0!	1	3,22580645	0	0	1	
duiforio	0	0	0	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	0	
doble	8	22,2222222	0	0	6	19,3548387	1	16,6666667	1	
360	0	0	0	#DIV/0!	1	3,22580645	0	0	0	
apollo	1	2,77777778	0	0	0	0	0	#DIV/0!	0	
otras	0	0	0	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	0	
Total	36		4	11,1111111	31		2	6,4516129	29	
Promedio	3,272727273		0,36363636		2,818181818		0,18181818		2,636363636	

ANEXO #2

	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%
bandal	59	64,1304348	7	11,8644068
dolio	7	7,60869565	0	0
nerio	6	6,52173913	0	0
milio	13	14,1304348	1	7,69230769
andary	1	1,08695652	1	100
tui chagui	0	0	0	#¡DIV/0!
duiforio	1	1,08695652	0	0
doble	4	4,34782609	0	0
360	0	0	0	#¡DIV/0!
apollo	0	0	0	#¡DIV/0!
otras	1	1,08695652	0	0
Total	92		9	9,7826087
Promedio	8,363636364		0,81818182	

	TECNICAS POR MINUTOS DE ASALTO			
	MINUTO 1		MINUTO 2	
	REALIZADAS	EFFECTIVAS	REALIZADAS	EFFECTIVAS
bandal	32	2	27	5
dolio	4	0	3	0
nerio	6	0	0	0
milio	8	0	5	1
andary	0	0	1	1
tui chagui	0	0	0	0
duiforio	0	0	1	0
doble	2	0	2	0
360	0	0	0	0
apollo	0	0	0	0
otras	0	0	1	0
Total	52	2	0	7
Promedio	4,72727273		3,63636364	

	TABLA DE TECNICAS POR ASALTO									
	PRIMEROS ASALTOS					SEGUNDOS ASALTOS				
	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	
bandal	21	60	3	14,2857143	20	68,9655172	3	15	18	
dolio	4	11,4285714	0	0	3	10,3448276	0	0	0	
nerio	3	8,57142857	0	0	1	3,44827586	0	0	2	
milio	4	11,4285714	0	0	5	17,2413793	1	20	4	
andary	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	1	
tui chagui	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0	
duiforio	1	2,85714286	0	0	0	0	0	#¡DIV/0!	0	
doble	2	5,71428571	0	0	0	0	0	#¡DIV/0!	2	
360	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0	
apollo	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0	
otras	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	1	
Total	35	38,0434783	3	8,57142857	29	31,5217391	4	13,7931034	28	
Promedio	3,18181818		0,27272727		2,636363636		0,363636364		2,545454545	

ANEXO #3

	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%
bandal	7	38,88888	1	14,285713
dolio	0	0	0	
nerio	0	0	0	
milio	0	0	0	
andary	0	0	0	
tui chagui	0	0	0	
duiforio	0	0	0	
doble	11	61,111111	1	9,090909
360	0	0	0	
apollo	0	0	0	
otras	0	0	0	
Total	18		2	11,11111
Promedio	1,636363		0,181818	

TECNICAS POR MINUTOS DE ASALTO				
	MINUTO 1		MINUTO 2	
	REALIZADAS	EFFECTIVAS	REALIZADAS	EFFECTIVAS
bandal	4	1	3	0
dolio	0	0	0	0
nerio	0	0	0	0
milio	0	0	0	0
andary	0	0	0	0
tui chagui	0	0	0	0
duiforio	0	0	0	0
doble	5	0	6	1
360	0	0	0	0
apollo	0	0	0	0
otras	0	0	0	0
Total	9	1	9	1
Promedio	0,818181818		0,818181818	

	TACNICAS POR ASALTO									
	PRIMEROS ASALTOS					SEGUNDOS ASALTOS				
	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	
bandal	2	40	0	0	2	33,3333333	1	50	3	
dolio	0	0	0	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	0	
nerio	0	0	0	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	0	
milio	0	0	0	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	0	
andary	0	0	0	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	0	
tui chagui	0	0	0	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	0	
duiforio	0	0	0	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	0	
doble	3	60	0	0	4	66,6666667	0	0	4	
360	0	0	0	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	0	
apollo	0	0	0	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	0	
otras	0	0	0	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	0	
Total	5		0	0	6		1	16,6666667	7	
Promedio	0,454545455		0		0,545454545		0,090909091		0,6363	

ANEXO #4

	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%
bandal	122	87,7697842	38	31,147541
dolio	3	2,15827338	1	33,3333333
nerio	1	0,71942446	1	100
milio	2	1,43884892	1	50
andary	0	0	0	#jDIV/0!
tui chagui	0	0	0	#jDIV/0!
duiforio	1	0,71942446	0	0
doble	10	7,1942446	1	10
360	0	0	0	#jDIV/0!
apollo	0	0	0	#jDIV/0!
otras	0	0	0	#jDIV/0!
Total	139		42	30,2158273
Promedio	12,6363636		3,81818182	

	TECNICAS POR MINUTOS DE ASALTO			
	MINUTO 1		MINUTO 2	
	REALIZADAS	EFFECTIVAS	REALIZADAS	EFFECTIVAS
bandal	59	18	63	20
dolio	0	0	3	1
nerio	0	0	1	1
milio	1	1	1	0
andary	0	0	0	0
tui chagui	0	0	0	0
duiforio	0	0	1	0
doble	7	1	3	0
360	0	0	0	0
apollo	0	0	0	0
otras	0	0	0	0
Total	67	20	72	22
Promedio	11,1666667		6,54545455	

	TECNICAS POR ASALTO									
	PRIMEROS ASALTOS				SEGUNDOS ASALTOS				REALIZADAS	
	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%		
bandal	49	81,6666667	14	28,5714286	39	88,6363636	24	61,5384615	3	
dolio	2	3,33333333	1	50	1	2,27272727	0	0	0	
nerio	1	1,66666667	1	100	0	0	0	#jDIV/0!	0	
milio	0	0	0	#jDIV/0!	2	4,54545455	1	50	0	
andary	0	0	0	#jDIV/0!	0	0	0	#jDIV/0!	0	
tui chagui	0	0	0	#jDIV/0!	0	0	0	#jDIV/0!	0	
duiforio	1	1,66666667	0	0	0	0	0	#jDIV/0!	0	
doble	7	11,6666667	1	14,2857143	2	4,54545455	0	0	1	
360	0	0	0	#jDIV/0!	0	0	0	#jDIV/0!	0	
apollo	0	0	0	#jDIV/0!	0	0	0	#jDIV/0!	0	
otras	0	0	0	#jDIV/0!	0	0	0	#jDIV/0!	0	
Total	60	43,1654676	17	28,3333333	44	31,6546763	25	56,8181818	3	
Promedio	5,45454545		1,54545455		4		2,27272727		3,18181818	

ANEXO #5

	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%
bandal	63	63	19	30,1587302
dolio	11	11	3	27,2727273
nerio	3	3	1	33,3333333
milio	2	2	1	50
andary	1	1	0	0
tui chagui	1	1	0	0
duiforio	2	2	0	0
doble	16	16	3	18,75
360	0	0	0	#jDIV/0!
apollo	1	1	0	0
otras	0	0	0	#jDIV/0!
Total	100		27	27
Promedio	9,09090909		2,45454545	

	TECNICAS POR MINUTOS DE ASALTO			
	MINUTO 1		MINUTO 2	
	REALIZADAS	EFFECTIVAS	REALIZADAS	EFFECTIVAS
bandal	32	7	31	12
dolio	7	1	4	2
nerio	0	0	3	1
milio	1	1	1	0
andary	1	0	0	0
tui chagui	0	0	1	0
duiforio	2	0	0	0
doble	11	2	5	1
360	0	0	0	0
apollo	1	0	0	0
otras	0	0	0	0
Total	55	11	45	16
Promedio	9,16666667		4,09090909	

	TECNICAS POR ASALTOS									
	PRIMEROS ASALTOS					SEGUNDOS ASALTOS				
	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	%
bandal	18	62,0689655	6	33,3333333	24	58,5365854	5	20,8333333	2	2,2222222
dolio	3	10,3448276	0	0	6	14,6341463	3	50	2	2,2222222
nerio	2	6,89655172	0	0	0	0	0	#jDIV/0!	1	1,1111111
milio	0	0	0	#jDIV/0!	0	0	0	#jDIV/0!	2	2,2222222
andary	0	0	0	#jDIV/0!	1	2,43902439	0	0	0	0
tui chagui	1	3,44827586	0	0	0	0	0	#jDIV/0!	0	0
duiforio	0	0	0	#jDIV/0!	2	4,87804878	0	0	0	0
doble	4	13,7931034	1	25	8	19,5121951	2	25	4	4,4444444
360	0	0	0	#jDIV/0!	0	0	0	#jDIV/0!	0	0
apollo	1	3,44827586	0	0	0	0	0	#jDIV/0!	0	0
otras	0	0	0	#jDIV/0!	0	0	0	#jDIV/0!	3	3,3333333
Total	29	2900	7	24,137931	41	4100	10	24,3902439	3	3,3333333
Promedio	2,63636364		0,63636364		3,72727273		0,90909091		2,72727273	

ANEXO #6

					TECNICAS POR MINUTO 1	
	REALIZADAS		EFFECTIVAS		REALIZADAS	EFFECTIVAS
	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%		
bandal	47	67,1428571	10	21,2765957	18	4
dolio	11	15,7142857	1	9,09090909	7	0
nerio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
milio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
andary	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
tui chagui	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
duiforio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
doble	9	12,8571429	1	11,1111111	8	1
360	1	1,42857143	0	0	0	0
apollo	1	1,42857143	0	0	0	0
otras	1	1,42857143	0	0	1	0
Total	70		12	17,1428571	34	5
Promedio	6,36363636		1,09090909		3,09090909	

	TECNICAS POR ASALTO									
	PRIMEROS ASALTOS				SEGUNDOS ASALTOS					
	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	%
bandal	17	77,2727273	2	11,7647059	14	58,3333333	7	50	1	100
dolio	1	4,54545455	0	0	7	29,1666667	1	14,2857143	3	100
nerio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
milio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
andary	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
tui chagui	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
duiforio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
doble	3	13,6363636	0	0	2	8,33333333	0	0	4	100
360	0	0	0	#¡DIV/0!	1	4,16666667	0	0	0	0
apollo	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	1	100
otras	1	4,54545455	0	0	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
Total	22	31,4285714	2	9,09090909	24	34,2857143	8	33,3333333	2	100
Promedio	2		0,18181818		2,18181818		0,72727273		2,18181818	

ANEXO #7

					TECNICAS POR MINUTO 1	
	REALIZADAS		EFFECTIVAS		REALIZADAS	EFFECTIVAS
	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%		
bandal	15	50	6	40	8	2
dolio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
nerio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
milio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0
andary					0	0
tui chagui					0	0
duiforio					0	0
doble					12	2
360					0	0
apollo					0	0
otras					0	0
Total					20	4
Promedio					1,81818182	

andary	0	0	0	#¡DIV/0!
tui chagui	0	0	0	#¡DIV/0!
duiforio	0	0	0	#¡DIV/0!
doble	15	50	2	13,3333333
360	0	0	0	#¡DIV/0!
apollo	0	0	0	#¡DIV/0!
otras	0	0	0	#¡DIV/0!
Total	30		8	26,6666667
Promedio	2,72727273		0,72727273	

	TECNICAS POR ASALTO										
	PRIMEROS ASALTOS					SEGUNDOS ASALTOS					REALI
	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALI		
bandal	7	58,3333333	3	42,8571429	3	25	1	33,3333333	5		
dolio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0		
nerio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0		
milio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0		
andary	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0		
tui chagui	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0		
duiforio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0		
doble	5	41,6666667	0	0	9	75	0	0	1		
360	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0		
apollo	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0		
otras	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0		
Total	12	40	3	25	12	40	1	8,3333333	6		
Promedio	1,09090909		0,27272727		1,09090909		0,09090909		0,545		

ANEXO #8

	TECNICAS POR MINUTO										
						MINUTO 1					REALI
	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALI		
bandal	86	75,4385965	18	20,9302326	bandal	49	9				
dolio	3	2,63157895	0	0	dolio	1	0				
nerio	1	0,87719298	0	0	nerio	1	0				
milio	1	0,87719298	0	0	milio	1	0				
andary	0	0	0	#¡DIV/0!	andary	0	0				
tui chagui	11	9,64912281	3	27,2727273	tui chagui	7	1				
duiforio	0	0	0	#¡DIV/0!	duiforio	0	0				
doble	12	10,5263158	2	16,6666667	doble	6	0				
360	0	0	0	#¡DIV/0!	360	0	0				
apollo	0	0	0	#¡DIV/0!	apollo	0	0				
otras	0	0	0	#¡DIV/0!	otras	0	0				
Total	114		23	20,1754386	Total	65	10				
Promedio	10,3636364		2,09090909		Promedio	10,8333333					

	TECNICAS POR ASALTO								
	PRIMEROS ASALTOS				SEGUNDOS ASALTOS				REALI
	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS	%	
bandal	31	79,4871795	8	25,8064516	24	66,6666667	5	20,8333333	3
dolio	1	2,56410256	0	0	0	0	0	#¡DIV/0!	2
nerio	1	2,56410256	0	0	0	0	0	#¡DIV/0!	0
milio	0	0	0	#¡DIV/0!	1	2,77777778	0	0	0
andary	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0
tui chagui	3	7,69230769	0	0	5	13,8888889	2	40	3
duiforio	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0
doble	3	7,69230769	0	0	6	16,6666667	1	16,6666667	3
360	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0
apollo	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0
otras	0	0	0	#¡DIV/0!	0	0	0	#¡DIV/0!	0
Total	39	34,2105263	8	20,5128205	36	31,5789474	8	22,2222222	3
Promedio	3,54545455		0,72727273		3,27272727		0,72727273		3,545

ANEXO #9

EQUIPO GENERAL

	REALIZADAS	%	EFFECTIVAS
bandal	465	70,5614568	105
dolio	41	6,2215478	5
nerio	14	2,12443096	3
milio	19	2,8831563	3
andary	3	0,4552352	1
tui chagui	14	2,12443096	3
duiforio	4	0,60698027	0
doble	92	13,9605463	11
360	2	0,30349014	0
apollo	3	0,4552352	0
otras	2	0,30349014	0
Total	659		131
Promedio	59,9090909		11,9090909

