

1.18

ALTERNATIVA DE EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN LOS TAEKWONDISTAS DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS

Lic. Alexey Fuentes Pérez.

Entrenador de Taekwondo Combinado deportivo, Sagua de Tánamo, Holguín.

Dr. C. Octavio Bruceta Serrano.

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, <https://orcid.org/0000-0003-3387-3409>, obrucetas@gmail.com, obrucetas@uho.edu.cu

RESUMEN

El Taekwondo es un arte marcial caracterizado por ser muy dinámico, presenta un amplio conjunto de características y componentes específicos propios de su forma de preparación y de competición. Está basado en la ejecución de técnicas de pateo, defensas, golpes, posiciones, saltos, desplazamientos. Por esta razón es necesario contar con un buen desarrollo físico y un adecuado dominio técnico desde edades tempranas. Dentro de este deporte existen elementos que llevan a la realización del ser humano en todos los sentidos. Los principios en que éste arte marcial se basa, lo hacen una disciplina fascinante y muy benéfica que está al alcance de todos, sin importar su edad o sexo. El Taekwondo aplicado como proceso formativo de la persona, coadyuva a mejorar la calidad de vida, por lo que, día con día adultos, jóvenes y niños lo practican dando como resultado personas con buena condición física, seguras de sí mismas, auto disciplinadas y con elevada autoestima. Con la práctica del Taekwondo se fomentan valores como la honradez, lealtad, respeto, humildad y amor al prójimo.

Palabras clave: taekwondo, arte marcial, deporte de combate, flexibilidad

INTRODUCCION

El entrenamiento del Taekwondo consiste en el endurecimiento del cuerpo con la práctica de variadas formas de ataque y defensa. Este sistema de combate desarmado, implica el uso experto de golpear con el pie o manos causando efectos profundos en el cuerpo, haciendo uso de una variedad de formas de saltar, esquivar, bloquear y desviar trayectorias, dirigidas hacia el objetivo de neutralizar al contrincante.

En la técnica de pateo y defensa del Taekwondo, el taekwondista sabe que siempre habrá un grado de dificultad física a vencer. La elasticidad de su cuerpo, la rapidez y precisión de su contra ataque, su resistencia física, la tolerancia al golpe y la perseverancia de sus emociones, durante un combate son vitales para su éxito deportivo.

El Taekwondo asociado a la Federación Mundial de Taekwondo (WTF), fue introducido oficialmente en Cuba por el Maestro Fernando Jaramillo Tornes de la República de Ecuador, cinta negra y tercer Dan. Este maestro fue invitado por el gobierno con vista a prestar asesoría técnica a un grupo de entrenadores y alumnos provenientes en su mayoría del Karate Do, para participar en las competencias de Taekwondo durante los Juegos Panamericanos de Indianápolis efectuados en el

año 1987, estableciéndose el 10 de enero de ese año la celebración oficial del día del Taekwondo cubano, en homenaje a las actividades iniciadas con la primera visita del maestro Jaramillo a nuestro país.

En ese mismo año el profesor Lic. Fernando Rodríguez Baxter, cinta negra y 4to Dan introduce el Taekwondo a la provincia de Holguín, donde se convocan a los profesores de los diferentes municipios a participar en el seminario, con vista a adquirir conocimiento acerca de este deporte para su práctica, teniendo participación los profesores José Sánchez García e Islais Domínguez, convirtiéndose en los fundadores del Taekwondo en el municipio Sagua de Tánamo, en el año 1987.

La práctica del Taekwondo en el mundo ha tenido gran repercusión y masividad, siendo cada vez más practicado a diferentes edades y en ambos sexos, nuestro país no está exento de ello. En la actualidad no se puede negar que Cuba ha logrado importantes resultados en el Taekwondo a nivel internacional, en juegos Centroamericanos, Panamericanos, campeonatos del mundo y Olimpiadas, entre otros eventos deportivos como los torneos abiertos. Estos logros se deben principalmente al sistema deportivo cubano y a la calidad profesional de sus dirigentes y entrenadores desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento.

No obstante, hoy en día, el Taekwondo ha seguido evolucionando, tanto en su reglamento como en la forma propia de ejecución de los elementos técnicos tácticos, lo que cambia la tónica habitual de ejecución del combate (Kyorugi), es decir, el pateo se dirige especialmente a la zona del peto, se observa un aspecto más táctico, donde el taekwondista siempre está en movimiento y preparado para ejecutar sorpresivamente las técnicas acordes a cualquier situación.

El Taekwondo como todos los deportes requiere que su práctica se aplique en edades tempranas, es por ello que la iniciación deportiva como principal eslabón para la adquisición de las habilidades y desarrollo de las capacidades físicas juegue un papel primordial en el proceso deportivo y en la formación de la calidad del taekwondista que hoy en día se requiere.

Las capacidades físicas tienen gran significación y determinación dentro del desarrollo del Taekwondo, poniéndose en función de las características propias del deporte y los practicantes, así como de sus necesidades físicas a nivel muscular, propiciando al taekwondista las condiciones necesarias para asimilar las cargas de entrenamiento y a la vez adquirir con mayor facilidad la preparación técnica, en aras de lograr resultados importantes.

DESARROLLO

Para lograr un buen nivel técnico en el Taekwondo es de vital importancia, alcanzar un alto desarrollo de las capacidades físicas, en la cual algunas influyen más que otras por su importancia y características, como la flexibilidad, capacidad condicional especial que hace que resalte la calidad de los elementos técnicos del taekwondista.

Dentro de todas las capacidades que se aplican al Taekwondo, la flexibilidad es una de las que mayor significación tiene, siendo la más aplicada desde la iniciación deportiva hasta categorías superiores, dándole belleza y elegancia a los movimientos durante la ejecución de las técnicas de piernas.

Numerosos han sido los cambios que hoy en día el Taekwondo ha sufrido para brindar un mejor

espectáculo, por lo que se requiere de una mayor exigencia y calidad de los planes de entrenamiento, para elevar el rendimiento técnico que estará acompañado de una rigurosa preparación física, aumentando las exigencias de la flexibilidad como capacidad física y objetivo desarrollador en estas categorías.

Teniendo en cuenta el Programa de Formación Integral del Taekwondista (PFIT 2016), es de vital importancia la preparación diaria de la flexibilidad y su aumento progresivo, debido a las características de esta y las condiciones fisiológicas de los practicantes en la asimilación de la misma, siendo una prueba medible y necesaria dentro de las competiciones.

El PFIT aborda el trabajo de las capacidades físicas para la iniciación deportiva, dentro de los objetivos específicos que este recoge está, elevar la calidad de la preparación física general y especial del taekwondista atendiendo a las exigencias actuales del Taekwondo y como objetivo desarrollador para la categoría pioneril está, profundizar en el desarrollo máximo de la flexibilidad. Pero este no cuenta con un plan que permita el desarrollo de esta capacidad, que sirva de guía y oriente cuáles ejercicios se deberán aplicar para incrementar la flexibilidad.

En la actualidad las exigencias en cuanto a la preparación física de los taekwondocas se han fortalecido, los nuevos cambios a los que se somete el deporte de Taekwondo, dependen cada vez más de la calidad con que se desarrolle la preparación física y uno de los indicadores a medir en este sentido es la flexibilidad.

Varios han sido los estudios e investigaciones realizadas sobre la flexibilidad como capacidad física y elemento imprescindible en la práctica deportiva y la actividad física, entre los que se encuentran, Sermiev (1966), Corbin (1973), Song y Thomas (1983), Araújo (1987), Antón (1990), Moras (1992), Hidalgo (1993), Maffuli y Helms (1994), Manno (1994), Koutedakis (1995), Leone M. y Lariviere (1996), Raudssep Jürimäe (1996) y Hernández (1998).

Estos autores dirigen sus investigaciones hacia los fundamentos teóricos de la flexibilidad dando paso a nuevos elementos de interés, donde abordan como principal objetivo de las investigaciones criterios, características, conceptos acerca de la flexibilidad, así como manifestaciones e importancia de estas en la práctica de ejercicios. Pero en estos estudios no hacen referencia al trabajo de flexibilidad dentro del Taekwondo.

A partir del siglo XXI se destacan nuevos autores tales como; Esper (2000), Arregui & Martínez (2001), Ibáñez (2002), Torrebadella (2002), Gil (2002, 2003), Perelló (2003), Russel y Bandy (2004), Thacker (2004), Alter (2004), Gil (2005), Fernández (2006), Kim (2006), Di Santo (2006), Gonzalves (2007), Suarez (2008), Ylinen (2009), Procopio (2012), Hernández (2012), Zambrano & García (2014), Monteiro y Di Santo (2000), citado por Scrimaglio (2015), Gonzales (2015), Harsch (2019) y Calderon (2019).

Los autores mencionados anteriormente dirigen sus investigaciones al trabajo de la flexibilidad en varios deportes, Hernández (2012), realizan su investigación en un deporte específico, en esta propone un conjunto de ejercicios de estiramientos. Pero los ejercicios que planifica van mayormente dirigidos para las extremidades superiores. Calderón (2019), en su investigación plantea importantes elementos para el trabajo de la flexibilidad dentro del deporte, pero no hace referencia a ejercicios de flexibilidad que puedan ser aplicados al Taekwondo y en esta categoría.

Otra de las investigaciones que se destacan por la gran cantidad de elementos de interés para el trabajo de la flexibilidad es el realizado por Quesada (2018), pero este enfoca su objetivo en la flexibilidad mediante el estiramiento dinámica.

Sin embargo, en esta esfera, quedan áreas y aportes por realizar en cuanto al trabajo de ejercicios de flexibilidad para el Taekwondo, ya que la mayor evidencia investigativa dentro del Taekwondo va dirigido al trabajo técnico-táctico, psicológico y físico en otras capacidades. En este sentido son escasas las evidencias sobre el tratamiento particular a esta capacidad en el deporte Taekwondo en la categoría pioneril bajo las condiciones de las áreas deportivas.

Al observar el desempeño de los taekwondistas durante la evaluación particular de la capacidad flexibilidad en el marco de las competiciones y las clases, se detectó que su rendimiento era bajo, lo que se constituyó en una preocupación para el colectivo de profesores de esta disciplina. Al explorar esta realidad, aplicando métodos de carácter científico se identificaron como insuficiencias que:

El PFIT no orienta un plan de ejercicios para la preparación de la flexibilidad

El tiempo planificado en las clases según el PFIT para la flexibilidad es insuficiente

Los medios para la preparación de la flexibilidad no se corresponden con las tendencias actuales del entrenamiento deportivo, siendo los utilizados de baja influencia.

Los entrenadores no cuentan con los suficientes conocimientos teóricos para realizar la preparación de la flexibilidad de los taekwondocas.

A partir de los argumentos esbozados anteriormente se ha definido el siguiente Problema Científico:

¿Cómo favorecer el desarrollo de la flexibilidad en los taekwondocas categoría pioneril del municipio Sagua de Tánamo?

Por tanto, el Objeto de investigación es: el proceso de entrenamiento físico de los taekwondocas.

El problema planteado conllevó a elaborar el siguiente Objetivo: elaborar una concepción teórica para la preparación de la flexibilidad en los taekwondocas categoría pioneril.

Se precisa entonces el Campo de Acción en: la preparación de la flexibilidad en taekwondocas categoría pioneril.

La aplicación de una concepción teórica que contemple los ejercicios de flexibilidad, favorecerá el rendimiento técnico de los taekwondocas categoría pioneril.

Con la intención de darle solución a la línea e investigación que a la vez responda a la hipótesis anterior, se elaboraron los siguientes:

Objetivos específicos

Determinación de los antecedentes y fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el proceso de la flexibilidad en los taekwondocas.

Diagnóstico del estado actual de la dirección flexibilidad en los taekwondocas la categoría pioneril.

Aplicación de los ejercicios de flexibilidad en los taekwondocas.

Valoración de la factibilidad y realización de los ejercicios de flexibilidad.

En función de la investigación se manifiestan las siguientes variables:

Variable independiente:

Variable dependiente:

En el desarrollo de la investigación se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos, que posibilitaron determinar elementos de carácter cualitativo y cuantitativo para darle solución a las tareas propuestas, ellos fueron:

Métodos teóricos

Analítico-Sintético: fue empleado para la caracterización del objeto y campo de la investigación, así como para analizar y sintetizar la información obtenida de la literatura consultada, los documentos de planificación, los datos obtenidos de la aplicación de los métodos empíricos y descubrir relaciones y la lógica a seguir en la obtención de los conocimientos científicos relacionados con la investigación actual en el proceso de entrenamiento en el Taekwondo en la iniciación deportiva.

Inductivo-Deductivo: este método permitió interpretar los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Histórico-Lógico: permitió la búsqueda de los argumentos que antecedieron el problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, tanto cualitativos como cuantitativos, su desarrollo, significación, así como su incidencia en los resultados actuales.

Métodos empíricos

Observación: fue empleada para la recepción de la información de la conducta externa de los sujetos en el proceso de preparación y durante la realización del test pedagógico, así como conocer la realidad del estado actual de la flexibilidad en los taekwondocas durante las clases y competiciones.

Encuesta: fue aplicada a 6 entrenadores de Taekwondo del municipio, con el objetivo de conocer los criterios y experiencias, vinculados al estado actual del desarrollo de la flexibilidad en los taekwondocas.

Medición: se aplicó para diagnosticar el nivel de flexibilidad de los taekwondocas.

Criterio de especialista: fue considerada para la recolección de los criterios valorativos y opiniones sobre la elaboración y organización de la concepción teórica, con el propósito de someter los procedimientos metodológicos a un análisis, en función de su retroalimentación y perfeccionamiento estructural y funcional.

Revisión documental: para conocer la planificación de esta capacidad en el PIPD y recopilar información sobre el estado actual de la flexibilidad, métodos, procedimientos y medios para su

aplicación.

El sistema de métodos empíricos utilizados permitió realizar un diagnóstico sobre el estado en que se encontraba el tratamiento a la capacidad física flexibilidad tanto desde el punto de vista teórico como práctico por parte de especialistas y entrenadores, así como en los documentos oficiales sobre lo particular, por lo que permitieron formular el problema de la investigación.

Estadísticos matemáticos: se empleará la estadística descriptiva: la cual tendrá la responsabilidad de realizar procesamiento de los instrumentos iniciales y finales empleados

Novedad científica: desde el punto de vista teórico-metodológico y práctico, la aplicación de una alternativa-metodológica a través de ejercicios para la preparación de la flexibilidad en los taekwondocas, permitirá contribuir al desarrollo de esta capacidad.

La contribución a la práctica: como aporte de significación práctica esencial de los estudios brinda a los entrenadores deportivos un sistema de ejercicios para el desarrollo de la capacidad física flexibilidad en los taekwondocas de las categorías pioneril, que puede ser aplicado a otras categorías sirviendo de herramienta para el control y evaluación en el proceso del entrenamiento.

BIBLIOGRAFÍA

Maffuli N., King J. B. y Helms (1994) citados por Virginia (2005). Análisis del Método más Efectivo para el Desarrollo de la Flexibilidad en la Adolescencia. Licenciatura en Educación Física y Deporte. Facultad de Ciencias de la Motricidad y el Deporte.

Arregui & Martínez (2001), citado por Jorjhiño Aldair C. M. (2019). La Flexibilidad de los Alumnos del Segundo Grado de Primaria de la Institución Educativa "Cristiano Emaus" de Huaral. Tesis para Optar el Grado Académico de Licenciado en Educación Física y Deportes. Huacho.

González Suárez A. (2013). Sustentos epistemológicos sobre la flexibilidad como capacidad especial. Recuperado de: efdeportes.com Año 18 - N° 180. Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte de la Facultad de Camagüey. Cuba. Recuperado de: arian.gonzalez@fcf.camaguey.cu

Braganca (2008). Flexibilidad: conceptos y generalidades. Recuperado de: efdeportes.com Año 12 · N° 116.

Arregui Eraña, J.A. y Martínez de Haro, V. (2001). Estado actual de las investigaciones sobre la flexibilidad en la adolescencia. Vol. 1 (2) p. 127-135 Recuperado de [vhttp://cdeporte.rediris.es](http://cdeporte.rediris.es). Vol. 1 - número 2

Scrimaglio M. (2015). Caracterización del estado actual de la flexibilidad en adolescentes de 12 - 15 años de la escuela Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Rosario. Trabajo final presentado para acceder al título de Licenciado en Educación Física. Universidad FASTA. Mar del Plata.

Zambrano Leiton A. Y. (2014). Métodos para el desarrollo de la flexibilidad en el deporte: ventajas y desventajas de sus técnicas de entrenamiento. Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de licenciado en Educación Física y Deportes.