

1.20

EL PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA TUIT CHAGUI EN TAEKWONDISTAS DE LA CATEGORÍA 11-12

Maykel Tejeda Bello.

Lic. Profesor deportivo Universidad de Holguín Facultad de Cultura Física, itejeda@uho.edu.cu, Cuba.

RESUMEN

La investigación incursiona en el proceso de preparación de los atletas de taekwondo de la categoría 11-12, responde a la demanda tecnológica del Tae Kwon Do en el municipio de Calixto García. Pretende contribuir al desarrollo de habilidades en los atletas y entrenadores, se aborda dentro de la preparación deportiva el proceso de aprendizaje de las técnicas de pateo del Taekwondo. Para dar solución en el proceso de preparación técnica a la correcta enseñanza aprendizaje de la técnica Tuit Chagui en taekwondistas de la categoría 11-12, con un enfoque científico. De gran importancia, por los cambios que demanda la preparación deportiva actual. Esta investigación se desarrollará en el Combinado Deportivo de Buenaventura. Se trabajará esta técnica porque presentan dificultad en la ejecución de pateo tuit Chagui y los taekwondista carecen de experiencia deportiva especializada. Para el desarrollo de la investigación se emplearán los métodos empíricos tales como; la observación, la medición, el experimento, la técnica de entrevista, la revisión documental, los métodos teóricos como el histórico lógico, inductivo deductivo, el análisis síntesis y sistémico estructural, así como el matemático estadístico cálculo porcentual.

Palabras clave: preparación, atletas de taekwondo, habilidades, proceso de aprendizaje de las técnicas de pateo

INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad social, la valoración y su apreciación debido al interés personal y colectivo, la gran cantidad de esfuerzos psíquicos y físicos que se realizan en función del triunfo, corroboran esta apreciación. La influencia que adquiere en el caso del participante directo, el atleta en diferentes áreas de conocimiento científico que intervienen en su desarrollo motor: la biomecánica, pedagogía, psicología, fisiología y entrenamiento deportivo, presentan diferentes tipos de clasificaciones y el movimiento humano en función de la importancia en las capacidades físicas condicionales y coordinativas (de fuerza, resistencia, rapidez, coordinación, precisión o deportes de combate y juegos deportivos) según las acciones combinadas) o en función de las condiciones en las que se produzca el movimiento (habilidades discretas, continuas, abiertas o cerradas).

Debido a la relación entre las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas y la flexibilidad, además de las características individuales (antropométricas, cognitivo-sensoriales, físico-condicionales) y la técnica deportiva. La técnica, como uno de los factores determinantes del rendimiento deportivo, engloba toda una serie de procedimientos racionales Meinel, K. (1979), necesarias para la solución de las tareas motrices que conducen al deportista a obtener resultados óptimos de eficaz, funcional y económica.

La técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del

atleta, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con los esfuerzos psicológicos y musculares, con la observancia de un determinado ritmo y con la utilización y superación de las condiciones del medio exterior Ozolin (1983). Reconoce que técnica sinónimo de habilidad motriz o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores.

En el análisis anterior se observa la relación de la técnica con otros conceptos del rendimiento Deportivo como: la economía del esfuerzo, movimientos segmentarios y globales, ritmo, táctica, ambiente o medio exterior, cadenas sensoriales, racionalidad, capacidad motora y mental, orientación a un objetivo, capacidad física, optimización o ciencia y experiencia práctica.

El deporte de Tae Kwon Do se refleja en estas características, es una disciplina deportiva con un alto componente técnico. La enseñanza tradicional se aleja de los intereses de los atletas en edad escolar, ellos requieren de una motivación en las tareas, de respuesta eficaz en cuanto a la asimilación de habilidades y destrezas deportivas a partir del conocimiento por organización de estructuras y la interacción con el medio, proporciona las bases para la creación de una estructura global. (Blázquez, 1995, p.mm).

En coherencia con López (2000), quien expone que a partir de las Olimpiadas de la era moderna el deporte se ha difundido y ejercido una gran influencia en la Educación Física, pasando a integrar los currículos escolares en algunos países, esto ha provocado sobre manera la introducción del modelo deportivo, que tiene sus raíces en la repetición y automatización de los hábitos motores. La enseñanza de los elementos teóricos que permiten actuar conscientemente durante el desarrollo del proceso de aprendizaje y la preparación de los atletas en cuanto a reglamento básico, contenidos técnico-tácticos, el trabajo de desarrollo de la técnica y la orientación de este aspecto en relación con las características morfológicas y psicomotrices del atleta. (Sánchez y Gutiérrez, 2013, p.).

Los profesores de la base manifiestan insuficiencias en el dominio de los pasos metodológicos para la enseñanza de la técnica tuit chagui en atletas de la categoría 11-12 años. En el desarrollo de las clases de entrenamiento, no logran una demostración clara y precisa de los elementos técnicos a desarrollar, apreciándose deficiencias en la corrección de errores.

En el Programa Integral de Preparación del Taekwondista para la categoría 11-12 años no aparece reflejado el procedimiento de la metodología para la enseñanza de la técnica tuit chagui en los taekwondistas. La metodología utilizada para esta categoría, se centra en la enseñanza de los elementos técnicos, realizándolos como un solo movimiento dinámico, lo que evidencia insuficiencias en el sistema de conocimientos de los elementos técnicos y no propicia una metodología existente para los elementos técnicos necesarios para la enseñanza de la técnica tuit chagui.

En los estudios realizados sobre el proceso de superación del deportista en la enseñanza de la técnica tuit chagui, se constata que son varios los autores, tanto del ámbito internacional como nacional que las abordan, se destacan: Gutiérrez (2016), Briñones, & Camejo. (1994), Briñones & Reyes (1996), Briñones (1998) y Nuñez (2001). Ellos coinciden en destacar la significación en el perfeccionamiento de la coordinación, destacan la postura corporal y la orientación espacial, en las habilidades y destrezas del taekwondista, dada su influencia en la manifestación de conductas volitivas y destrezas motrices ante las diferentes técnicas desarrolladas en el entrenamiento

deportivo.

Sobre la base de las consideraciones anteriores se hace referencia al papel de estas en el aprendizaje de otras técnicas y la formación de habilidades motrices reconociendo su perfeccionamiento en las clases de entrenamiento deportivo y su influencia en el desarrollo motor integral del atleta. Donde su tratamiento y efectividad necesita ser atendido.

Las dificultades en las conductas motrices en los taekwondistas constituyen un problema social. Él puede actuar con efectividad si domina bien la técnica tuit chagui, y se adapta al ambiente donde se desempeña. Se considera que las dificultades en su desarrollo conllevan a limitaciones en la ejecución y aplicación; problema que se aprecian con cierta regularidad en los taekwondistas de la categoría 11-12 años.

Por las razones antes expuestas se debe garantizar, mediante propuestas metodológicas eficientes, la atención adecuada al tratamiento de dificultades apreciadas en la técnica tuit chagui en taekwondistas, desarrollar tareas que los motiven y contrarresten las manifestaciones de imprecisiones, ubicación espacial para estimular los periodos sensitivos con una mejoría en los resultados deportivos posteriores.

En este sentido, autores como: González (2009), Corvo (2012) en sus obras aportan elementos metodológicos para su tratamiento en los entrenamientos de Taekwondo; los mismos se centraron en estrategias pedagógicas, metodologías, sistemas de ejercicios. A pesar de sus aportes y valor teórico-metodológicos para la actual propuesta, los mismos requieren de una mayor profundización y perfeccionamiento en la ejecución de la técnica tuit chagui en taekwondistas y la consideración de elementos técnicos que brinda el proceso de superación de los taekwondistas las características morfológicas y psicológicas de los atletas de la categoría 11 -12 años para perfeccionarla y desarrollarla.

En consecuencia, el estudio teórico realizado, la experiencia profesional del autor como entrenador de Taekwondo y con el auxilio de métodos empíricos como: la observación a entrenamientos deportivos, a las actividades metodológicas, entrevista al metodólogo, encuesta a entrenadores, se determinaron las principales insuficiencias, concretadas en:

Dificultades en el equilibrio del taekwondista durante la ejecución de la técnica tuit chagui en movimiento

Deficiente trabajo de la pierna dominante para la colocación del cuerpo del taekwondista en relación al apoyo y a la ubicación espacial

Inadecuada posición del cuerpo durante la ejecución técnica tuit chagui del taekwondista en la realización de combinaciones de movimientos

Carencia de ejercicios con el nivel de complejidad que exige la técnica tuit chagui en los taekwondistas.

Independientemente de la existencia de diversas propuestas metodológicas para perfeccionar la técnica en taekwondistas de la categoría 11-12 años. En las limitaciones abordadas se manifiestan que falta profundizar en el tratamiento teórico-metodológico y la necesidad de considerar factores

morfológicos y psico-motrices propios de estos taekwondistas desde una perspectiva motriz e individualizada como elemento dinamizador, lo que atenta contra la efectividad y eficiencia de los movimientos ejecutados.

El análisis realizado permite declarar como problema científico: ¿cómo perfeccionar la técnica tuit chagui en taekwondistas de la categoría 11-12 años en el combinado deportivo de Buenaventura? Se precisó como objeto de estudio: el proceso de preparación del taekwondista. En tanto, se declara como campo de acción: la técnica tuit chagui en taekwondistas de la categoría 11-12 años. Se propone como objetivo: elaborar una metodología con un enfoque integrador e individualizado para perfeccionar la técnica tuit chagui en taekwondistas de la categoría 11-12 años en el combinado deportivo de Buenaventura.

DESARROLLO

La patada tuit chagui: Es una patada lineal directa hacia atrás que se inicia desde la posición de combate. El pie posterior se dirige hacia el pie anterior, girando todo el cuerpo hacia la línea de ataque 90 grados, dando la espalda, al contrario, ligeramente inclinado y mirando por encima del hombro; flexionamos la rodilla de la pierna que recogimos y extendemos la pierna y cadera hacia el contrario, golpeando con la parte posterior de la planta del pie la parte media del oponente, sin dejar girar el cuerpo hasta que el golpe llegue a su destino y termina en la posición de combate.

Los momentos exactos que hay que mecanizar en un contraataque para que sea efectivo el punto.

1. Anticipación

Es el momento en que el oponente inicia cualquier acción de ataque y antes que la pueda comenzar se hace un contraataque. Contraataque de bandal a tuit chagui: Inicia el contrario con una acción bandal chagui y el contraataque se ejecuta con tuit chagui antes de comenzar toda la acción.

2. Simultánea

Es el momento en que se realiza un ataque y simultáneamente se hace un contraataque, las dos técnicas llegan al tiempo. Contraataque de bandal a tuit chagui: En el momento que hay un ataque de bandal chagui, el que contrataca realiza simultáneamente la tuit chagui.

3. En bajada o caída

Es el momento en que se hace un ataque con la nerio chagui y en el instante que la pierna está cayendo al piso se hace un contrataque, después de hacer un desplazamiento. Contraataque de naryo a tuit chagui: Cuando uno de los competidores ejecuta una técnica de nerio chagui en ataque, el contrario se desplaza hacia atrás en desliz. En el momento que la pierna del atacante está cayendo se hace un contrataque de tuit chagui.

La contribución práctica: radicará en la elaboración de ejercicios como salida a la práctica de la metodología que se materializa en los procedimientos y precisiones de las acciones metodológicas que contribuyan a perfeccionar la técnica tuit chagui en taekwondistas de la categoría 11-12 años en el combinado deportivo Buenaventura. La novedad científica de la investigación: se expresará en el reconocimiento de nuevos indicadores (psico-motriz), con un enfoque individualizado para

perfeccionar la técnica tuit chagui en taekwondistas de la categoría 11-12 años en el combinado deportivo Buenaventura.

La memoria escrita de la tesis se estructura en: introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. En la introducción se exponen los fundamentos generales orientadores de la importancia, necesidad y actualidad de la investigación; unido a los elementos esenciales del diseño teórico y metodológico. En el capítulo uno se realiza el análisis de los fundamentos teórico-metodológicos del proceso de enseñanza-aprendizaje del Taekwondo en el entrenamiento deportivo, su caracterización morfo-psicológica, motriz y las particularidades del desarrollo de la técnica tuit chagui en atletas de la categoría 11-12 años.

Se utilizó la revisión documental para profundizar en los componentes teóricos referentes a la investigación, además de corroborar los antecedentes de la investigación, se tuvo en cuenta las orientaciones del programa del deportista del taekwondista y las necesidades teórico-metodológicas propuesta por los entrenadores, para que los mismos incorporen los conocimientos científicos a la práctica.

De manera que cumplimentando la tarea de realizar un diagnóstico mediante la medición realizada a la técnica tuit chagui, la observación a los entrenamientos y su planificación en el municipio estudiado, con el objetivo de diagnosticar el comportamiento en los taekwondistas y determinar la aplicación de ejercicios que fomenten el desarrollo de la técnica.

CONCLUSIONES

La sistematización de los fundamentos teóricos-metodológicos, desde el objeto y campo de investigación, demostraron limitaciones en el tratamiento a ejecución de la técnica tuit chagui en movimiento con un enfoque sistémico, integrado e individualizado

Los estudios realizados por diferentes autores sobre ejecución de la técnica tuit chagui en movimiento mostraron aportes significativos, sin embargo, se evidenció la necesidad de potenciar las capacidades espacio-temporal y lateralidad propiciaron al escolar beneficios y potencialidades en sus aprendizajes, no obstante, se precisó profundizar en aspectos teórico-metodológicos que permitan la atención de las particularidades de la colocación del cuerpo del taekwondista en relación al apoyo y a la ubicación espacial en la realización de combinaciones de movimientos necesarias para su desarrollo

BIBLIOGRAFÍA

Anaya, W. (1995). Some considerations on the level of physical preparation and technician tactical of the EIDE's athletes of fight Pedro Batista Fonseca. I work of Diploma, ISCF Granma. Hogshead,

Anaya, L. (1994). Sistema de principios del entrenamiento deportivo. México: Editorial Nacional del Deporte.

Anaya, L. Principled system of sports training. Mexico: National Editorial of Sports, 1994.