

LAS SITUACIONES TACTICAS EN LOS TAEKWONDISTAS DE LA CATEGORIA 13-15 AÑOS

Lic. Omar Rodriguez Mulet

Entrenador de la provincia Holguín, Cubatkdmarrodriguez@nauta.cu.

RESUMEN

El taekwondo es un deporte de combate que como tal presenta interacción directa de dos competidores, en un espacio compartido y con objetivos opuestos, en el que las situaciones tácticas juegan un papel crucial donde la efectiva respuesta y solución ante acciones de ataque y contra ataque, así como la rápida interacción entre los oponentes es crucial. Debido a las escasas publicaciones que hemos encontrado en torno al análisis de las situaciones tácticas problemáticas ante rivales en este deporte, el objetivo del presente estudio es mostrar cómo se puede realizar el análisis del combate en taekwondo de la forma más completa posible. El sistema de ejercicios empleado para mejorar las respuesta ante las variadas situaciones tácticas que acontecen en el combate, donde los taekwondistas tienen la libertad de accionar de una forma productiva después de analizar la situación táctica en contexto, un cuarto round donde gana el primero que marque dos puntos (punto dorado) o que acciones debe el competidor elaborar cuando está lesionado de un pie, según reglamento los golpes validos con el pie es del tobillo hacia abajo (cuando estoy lesionado de un pie) estos son algunas situaciones reales elaboradas por el entrenador, donde el mismo también tiene la posibilidad de puede modificar algunos indicadores como, tiempo de combate, puntuación, control de espacios o reglamento de competición.

Palabras clave: taekwondo, deporte, combate, evaluación, táctica.

INTRODUCCIÓN

La maestría de los taekwondistas es expresada por el arsenal de acciones que el mismo ha logrado potenciar y puede realizar durante los combates, así como la velocidad en la percepción de la situación táctica problemática, la toma de decisiones efectivas, decisión, concentración y valor para arriesgarse.

Por la forma de administración de la energía en el desarrollo del escenario combativo y de la competencia en general las acciones de combate para el taekwondo son conocidas como acciones técnicas, tácticas y situaciones tácticas problemáticas esta unión de la técnica, la táctica y la capacidad de resolución de situaciones tácticas problemáticas se manifiesta en la práctica, teniendo en cuenta que la primera es medio para realizar las segunda y lograr solución de la tercera.

Algunos especialistas del taekwondo no están de acuerdo con la división de la técnica y la táctica, así como pocos manejan el término de situaciones tácticas, sin embargo, el momento actual exige que cada entrenador al elaborar el plan de entrenamiento tenga presente las situaciones tácticas problemáticas que se pueden dar en un combate logrando que los atletas dominen y obtengan la mayor cantidad de victorias.

Para realizar una acción táctica es necesario un análisis de la situación, una representación mental de la acción a realizar y por último la solución práctica, lógicamente todo frente al adversario o

compañero de entrenamiento.

Según Dietrich Harre (1988), el comportamiento táctico de un deportista en una competencia se ha convertido, con el alto nivel competitivo actual, en un factor determinante del rendimiento que puede ser importante para el triunfo o para la derrota.

Hay que destacar que el dominio y cantidad de acciones tácticas se logra según la categoría del taekwondista, su nivel de asimilación, su nivel de reacción, velocidad del pensamiento y los medios, métodos que se emplean para la enseñanza y perfeccionamiento de las acciones.

Por tal motivo el caudal de acciones tácticas en determinados atletas tiene límites a partir de la aptitud del mismo para la práctica del taekwondo.

Por lo antes expuesto hay que tener presente que a medida que el taekwondista va pasando de categoría el nivel del pensamiento táctico es más determinante en el éxito.

Las situaciones tácticas problemáticas de combate son tan rápidas, complejas y cambiantes, que apenas el deportista puede detenerse con exhaustividad para valorar las acciones del adversario y debe ejecutar la acción de respuesta que más corresponde a la situación.

Es por eso, que durante el proceso de toma de decisiones la solución de tareas tácticas depende en gran medida de los hábitos tácticos y fundamentalmente opera el deportista con los objetos que percibe de manera directa y no con los imaginados y con aquellos vínculos que están dados directamente en la percepción.

DESARROLLO

Propuestas de un sistema de ejercicios para mejorar la efectividad de las acciones frente a las variadas situaciones tácticas de los taekwondistas en las edades 13-15 años.

Ejercicio número 1.

Objetivo táctico: aumentar la efectividad de las acciones técnicas ante las situaciones tácticas ej. (Cuando el contrario está cerrando) a partir del empleo de medios de entrenamientos, sistema de ejercicios que potencien la capacidad de resolución y acción por parte del atleta en condiciones competitivas, mediante el empleo eficiente de las técnicas en función del ataque, defensa y contraataque.

Situación táctica problemática a entrenar: adversario que cierra o que ejecuta un bloqueo de brazo y golpe recto porque está ganando.

Medios de entrenamiento: Trabajo de asaltos semi-dirigido.

Descripción de la actividad: el entrenador como recurso didáctico- metodológico para la planificación de los ejercicios designa a cada atleta un color azul o rojo y enuncia los indicadores que pueden acontecer en el combate, marcador 3x0 azul ganando, tiempo de combate 1min, reglamento de competición el que le marquen cuarto ganjeon pierde el combate, azul debe mantener la ventaja que es el objetivo fundamental del combate.

Situación táctica	Cuando el contrario está cerrando		
Peto azul primer asalto	Peto azul segundo asalto	Peto azul tercer salto	
Tareas 1-Movimientos de engaño para que venga a cerrar y poderlo contraatacar 3-No ataca 4-Ni hace contraataque 5-Mantener la ventaja.	Tareas 1-cerrar para mantener la ventaja 2-puede atacar	Tareas 1-cerrar para mantener la ventaja. 2- atacar 4- contraatacar 3-si el contrario empata el combate	
Peto rojo primer asalto	Peto rojo segundo asalto	Peto rojo tercer asalto	
Tareas 1- descifrar que técnicas debe de usar para empatar 2-ganar el combate.	Tareas 1-debe insistir con técnicas de empuje para abrir la distancia y conectar. 2-técnicas de giro recto, 3-técnica descendente neryo chagui 4-hacer finta técnica al ataque para cuando venga a cerrar anotar al contraataque.	Tareas 1-debe insistir con técnicas de empuje para abrir la distancia y conectar. 2- técnicas de giro recto, 3-técnica descendente neryo chagui. 4-hacer finta técnica al ataque para cuando venga a cerrar anotar al contraataque.	
Sistema Ejercicio número 1			
Primer asalto.			
Atleta Azul. Está ganando el combate 3x0 y comienza a plantear su plan de acción que es cerrar al contrario para mantener la ventaja y no ataca, ni hace contraataque. Atleta rojo en el primer asalto debe descifrar que técnicas debe de usar para empatar y ganar el combate.			
Segundo asalto.			
Atleta azul. Está ganando el combate 3x0 su plan de acción consiste en cerrar para mantener la ventaja, puede atacar cuando empata el marcador para ampliar la ventaja si el contrario le da la oportunidad. Atleta rojo debe insistir con técnicas de empuje para abrir la distancia y conectar, técnicas de giro recto, técnica descendente neryochaguiy hacer finta técnica al ataque para cuando venga a cerrar anotar al contraataque.			
Tercer asalto.			
Atleta azul. Está ganando el combate 3x0 su plan de acción consiste en cerrar para mantener la ventaja y atacar o contraatacar si el contrario empata el combate. Atleta rojo debe insistir con técnicas de empuje para abrir la distancia y conectar, técnicas de giro recto, técnica descendente neryochaguiy hacer finta técnica al ataque para cuando venga a cerrar anotar al contraataque.			

Métodos de entrenamiento: problémico, competitivo, reproductivo, productivo. Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) problematización y progresividad

Dosificación: 3 asaltos x 1 min (w) x 1 min recuperación.

Volumen de trabajo: máximo de repeticiones de las variantes técnicas que puedan realizar los atletas en los asaltos.

Intensidad del trabajo: Determinada por la etapa de entrenamiento donde se encuentra y

complejidad de la ejecución de la variante técnica que elija el atleta, el cual va a estar en un rango variable.

Densidad de la actividad: pausas de 1 minuto entre asaltos.

Duración de la actividad: asaltos de 1 minuto.

Capacidades físicas necesarias: fuerza explosiva, velocidad de reacción y movimientos, flexibilidad.

Cualidades psíquicas necesarias: concentración de la atención, perseverancia, auto control, decisión, percepción, solución.

Diagnóstico de las exigencias tácticas de los taekwondistas en las edades 13-15 años

Como se abordó con anterioridad uno de los elementos rectores en los que se sustenta el sistema de ejercicios para mejorar la efectividad de multivariadas situaciones tácticas en la categoría 13-15 años, está dado en la determinación de un perfil que facilita la comprensión a los entrenadores de las principales exigencias que impone en el orden táctico al taekwondista el proceso de preparación y competición, perfil que constituye una herramienta metodológica que posibilita optimizar el proceso de planificación en esta especialidad deportiva.

Es válido resaltar que la confección del perfil de exigencias táctico parte del análisis realizado a las exigencias contemporáneas del deporte de taekwondo competitivo.

Los aspectos que se exponen para la presentación del perfil de exigencias táctico para el taekwondo competitivo presentan como antecedentes directos la sistematización realizada a los estudios de:

Palmi (1991) y Núñez (1996). Aspectos acerca de la caracterización del taekwondo competitivo.

Núñez, Gámez, Fonseca (1996). Aspectos definidos para la confección del perfil general de exigencias del taekwondo competitivo en los órdenes siguientes: físico, técnico- táctico, teórico, psicológico, competitivo, de higiene y salud, escolar, social, familiar.

Morales (2000). Aspectos definidos en la metodología alternativa para el tratamiento de la preparación táctica (ALMETACTICA): Aplicación en taekwondo a espada.

Riva flecha (2008-2012). Aspectos definidos para la confección del perfil de exigencias tácticas del taekwondo, mediante talleres metodológicos y consultas realizadas con entrenadores, psicólogos deportivos, psicopedagogos, entre otros.

El perfil que se presenta está conformado por tres elementos fundamentales que poseen una secuenciación sistémica, y están dados por las exigencias que impone en el orden táctico el combate de taekwondo al taekwondista, las que determinan las habilidades tácticas necesarias que debe poseer el atleta para la consecución de la victoria, y estas a su vez los medios o tareas necesarias para su desarrollo. La determinación de estos elementos posibilita una mayor comprensión para el tratamiento didáctico especial de este tipo de preparación en el taekwondo, se hace alusión específicamente a la selección de los objetivos, contenidos, medios, métodos, herramientas para el control, entre otros procesos inherentes a la planificación.

1. Sucesión de acciones con constante variación de las distancias de combate

La necesidad de una correcta valoración en la estimación de las distancias para realizar las acciones durante todo el combate, las que suceden a diferentes velocidades y en diferentes direcciones dentro del área de competencia. Este aspecto es considerado por el 100% de los especialistas consultados como uno de los factores importante para el taekwondistas en el momento de la preparación objetiva de los sistemas tácticos de ataque y contraataque, debido a que el puntaje en las zonas validas permitidas, que será corta o larga. Poseer un nivel elevado en la percepción de las distancias de combate, es un requisito que debe dominar el taekwondista en el orden táctico para alcanzar la victoria.

2. Descifrar las verdaderas intenciones del adversario durante el combate

Constituye la habilidad que debe poseer el taekwondista para descubrir las verdaderas intenciones del contrario. El atleta debe ser capaz de percibir analíticamente lo que constituye un plan real o un plan de encubrimiento que realiza el adversario para ocultar sus intenciones reales, ya sea al ataque o al contra ataque, estando todo el tiempo en condiciones de anticipar las acciones de su rival y no ser sorprendido por ellas.

Al mismo tiempo resulta inteligente que el taekwondista desarrolle su propio mecanismo para el encubrimiento eficaz de sus verdaderas intenciones al ataque o al contraataque, así transcurre el duelo entre ambos contendientes, solo el atleta que posea un desarrollo elevado de la concentración de la atención en el combate podrá llevar la iniciativa de pensamiento y de acción. Es válido señalar que la experiencia competitiva resulta un elemento para el desarrollo de esta habilidad.

3. Economizar las posibilidades físicas y psíquicas durante la ejecución de las acciones técnicas en el combate

El atleta que combate de forma lineal, uniforme y rutinaria, sin analizar y poner intención en cada accionar que realiza, será un adversario fácil de vencer. La repetición en el combate de acciones técnicas no efectivas resulta una debilidad que el oponente puede revertir a su favor en aras de obtener la victoria. De ahí que el taekwondista debe conocer y dominar las formas y variantes tácticas más efectivas de emplear las acciones técnicas en el combate, evitando con ello un desgaste físico y psíquico innecesario que lo conducirá, necesariamente, a la derrota.

4. Eficacia entre los procesos de percepción de situaciones tácticas en el combate y selección de variantes para su posible solución

Las acciones dentro del combate de taekwondo suceden extremadamente rápido, de ahí que el taekwondista no posea mucho tiempo de elección entre actuar o responder.

Los compases del combate resultan tan veloces que el atleta trabaja de forma casi automatizada, ya sea al ataque o al contraataque, en ocasiones ni siquiera su accionar pasa por el filtro del pensamiento lógico, de ahí que resulte vital desarrollar en el mismo un alto grado de perfección entre los procesos de percepción de situaciones tácticas y selección adecuada de variantes para su posible solución.

Las tareas de entrenamientos con déficit temporal de tiempo ya sea para actuar o responder resultan

un medio eficaz para desarrollar este propósito.

5. Memorizar los acontecimientos y situaciones que se suceden durante el combate

El taekwondista debe poseer la capacidad de conservar en la memoria las principales fortalezas y debilidades del accionar del contrario durante el combate, elementos como la frecuencia de ejecución de las acciones, preferencia de las mismas y efectividad constituyen acciones que el atleta debe conservar en la memoria en aras de aportar soluciones o variantes óptimas durante el combate.

6. Percepción espacio- temporal de las dimensiones del área de combate

Aun cuando están establecidas oficialmente las medidas del área de combate, es válido precisar que el accionar de los taekwondistas no es rígido, en ocasiones los giros en los desplazamientos pueden ser de 90, 180, y de hasta 360 grados, se realizan ejecuciones técnicas en las que el atleta puede concluir en los bordes del área establecida o fuera de esta, con el consiguiente peligro de ser amonestado. Estas características exigen que el atleta posea un alto grado de percepción de las dimensiones del área donde debe competir. Los entrenamientos con reducción del área de combate, en los límites de la misma y sin estimulación visual de esta, constituyen un medio eficaz para garantizar este propósito.

7. Conciencia en la actividad competitiva

La implementación de la tarjeta de reclamación en los combates de taekwondo obliga al taekwondista a implicarse aún más en la actividad competitiva, ya que en ocasiones es él quien debe alertar al entrenador acerca de la ejecución válida de alguna técnica que no ha sido detectada por los jueces y por ende puntuada a su favor. Por otro lado, la introducción del peto electrónico y los monitores que reflejan la puntuación constantemente, le posibilita analizar durante el combate la marcha de su comportamiento táctico, y reajustar sus planes a fin de obtener la victoria.

8. Variabilidad del accionar técnico a la zona alta (cabeza), y en giros a la zona media (torso)

Debido al aumento en la puntuación por la recurrencia efectiva de las técnicas a la cabeza, fundamentalmente en giros y en giros al peto, se convierte en una exigencia táctica, que el taekwondista contemporáneo comprenda la necesidad de reestructurar sus conceptos de ataque y contraataque y ponerlo en función de este aspecto, atendiendo a la evolución que ha sufrido este elemento en la actividad competitiva de este deporte.

9. Preparación psíquica del taekwondista para competir en condiciones desfavorables.

El taekwondista debe estar bien preparado desde el punto de vista psíquico para lidiar durante la competición con varios agentes externos y situaciones propias del combate que conllevan a que compita en condiciones poco ventajosas para obtener el triunfo. Se encuentran entre estas, los fallos desfavorables emitidos por los jueces, la eminente descalificación por amonestaciones, estar por debajo en el marcador en los asaltos conclusivos del combate, la presión de público en contra, entre otras.

Estas condiciones exigen que el taekwondista exhiba un elevado nivel de maestría deportiva,

específicamente en su aspecto táctico, es por ello que un medio eficaz para alcanzar este propósito radica en crear sistemas de ejercicios, condiciones de entrenamiento, situaciones tácticas y patrones que simulen fallos desfavorables de los jueces en el combate, presencia de público en contra, desventajas en el marcador de competencia, solo así el taekwondista puede estar preparado para cuando se den estas condiciones en situación táctica real de competencia.

CONCLUSIONES

Las variadas situaciones tácticas del taekwondo en las edades 13-15 años es el aspecto central a estudiar en esta investigación, las situaciones tácticas como el componente rector en la preparación táctica del taekwondistas, y en tal sentido concebirla como eje transversal en el cual se sustentan procesos tan vitales para su desarrollo como es el de planificación de sistemas de ejercicios para la mejorar la efectividad de las acciones técnicas.

Lo cierto es que lo táctico y lo técnico suponen la adquisición de diferente tipo de conocimiento, y que mientras el dominio técnico reclama practicar y repetir, el dominio táctico reclama competir, ponerlo en acción, y la clave está en encontrar la adecuada combinación que permita que un deportista que domina un conjunto de técnicas posea el conocimiento de cómo emplearlas de forma adecuada, y que un deportista que conoce las diferentes formas de solucionar los problemas de la competencia posea las técnicas adecuadas para implementar dichas soluciones.

BIBLIOGRAFIA

- Álvarez Bedolla Alain., Reflexiones tácticas en el Taekwondo Revista digital www.sobretaekwondo.com Abril, 2009
- Álvarez, B. A. (2002). Definición del Campo Táctico de Taekwondo. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd51/taek.htm>
- Álvarez Bedolla Alain., Selección y organización de los contenidos de entrenamiento en Taekwondo para las categorías Juvenil y Mayores. - Tesis de Maestría en Entrenamiento Deportivo, La Habana, I S C F "Manuel Fajardo" (2002). 127 h.
- Álvarez Bedolla Alain., Hernández Pérez Caridad. Caracterización de la actividad competitiva del Taekwondo teniendo en cuenta la tipología de las acciones técnico tácticas y los esfuerzos. Trabajo de Diploma Licenciado en Cultura, La Habana, I S C F Manuel Fajardo; (2001) - 35 h.
- Domínguez, J y José Luis Llano. (1987) La preparación básica de los boxeadores. Editorial científico técnico. La Habana.
- Domínguez, J. (2010) Métodos y procedimientos para la enseñanza aprendizaje y Pantoja-Ojea y otros 241 perfeccionamiento de la técnica y la táctica en el boxeo. Curso de solidaridad olímpica, noviembre la Habana.
- Marcos, A. (2006) Escuela Cubana de boxeo. Confesiones de Alcides Sagarra. Editorial Deportes.
- Malho, F. (1974). La Acción Táctica en el juego. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.