

segunda medición en el 60 % de las variables estudiadas resultando viable a los efectos didácticos en el campo de acción al ne waza.

La alternativa metodológica se construyó a partir de los fundamentos sustentadores determinados: categorías, leyes y principios de la didáctica especial y la teoría y metodología del entrenamiento infantil, precisando las habilidades a desarrollar en las acciones tácticas en los judocas, ubicadas por categorías situacionales del campo táctico y tipos de acciones, así como las acciones para desarrollarlas en la fase desarrolladora de la preparación del deportista.

Bibliografía

- Becali, A. et.al. (2020) Programa de preparación integral del deportista en Judo. La Habana. INDER.
- Córdova, B. et.al.(2020) Deportes de combate, hacia un modelo de finalidad táctica de selección de talentos. Revista Podium, septiembre-diciembre 2020,15(3): 289- 407.
- González, S.ET.AL. (2017) Tipos de tácticas y su utilización en la Lucha deportiva. Revista digital, Buenos Aires, año 22, No.231, agosto de 2017, <http://www.com>.
- González, D. Fuentes, V. (2018) Características del ejercicio competitivo del Judo femenino de la alta competencia en Cuba Revista Acción, volumen 142018. <Http://accion.ucf.cu>.
- Guillén, L. De la Rosa, Y. (2019) Gestión técnica, táctica y psicológica del deportista: una visión desde los deportes de combate. Ecuador. Editorial Universidad Sur.

1.32

Propuesta de ejercicios competitivos para la preparación táctica en karatecas de la categoría 13-15 años

Julio Cesar Peña González.

orcid. <https://orcid.org/0009-0009-5079-6610>. Centro laboral: Eide Pedro Miguel Diñas Coello. Penagonzalezjuliocesar4@gmail.com

Resumen

La preparación táctica en la categoría escolar 13-15 años, es de actualidad y se orienta como línea investigativa hacia la formación del deportista en el alto rendimiento, la que se inscribe en el proyecto investigativo en curso desde el Centro de Estudio de Deportes de Combate en la Facultad de Holguín. La preparación táctica del Karateca en la etapa de perfeccionamiento adquiere una dimensión especial, la que requiere la intervención del entrenador al aplicar nuevas tecnologías educativas que la enriquezcan y dinamicen su alcance integrador. La investigación de tipo descriptiva se realizó en la EIDE Pedro Miguel Díaz Coello en la que se seleccionó una muestra de 7 deportistas de forma intencionada, que participarán en los juegos nacionales escolares en el año 2025. La misma se desarrolló a partir de los métodos de investigación científica de nivel teóricos, empíricos (observación, revisión de fuentes bibliográficas, entrevista) y los estadísticos matemáticos. Los resultados alcanzados se orientan hacia la propuesta de un conjunto de ejercicios competitivos para el desarrollo de la táctica de combate a través de elementos técnicos generalizadores en karatecas que asistirán a los juegos nacionales escolar bajo las influencias de los aportes de autores de la especialidad.

Palabras clave: Preparación táctica, táctica ofensiva, ejercicios competitivos, campo táctico

Introducción

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, complejo y especializado, que exige de una dirección científica integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje para la obtención de resultados deportivos superiores, todo ello dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnico-tácticas, teóricas, psicológicas,

educativas y de formación de valores éticos y estéticos en los atletas con el propósito de alcanzar una forma deportiva óptima y adecuada, en el momento deseado y para la competición. Collazo (2010).

En la actualidad el deporte en la categoría escolar ha estado sometido a importantes modificaciones en los conceptos de preparación para el combate, las influencias de la alta competencia requieren procesos de adaptación al trabajo intensivo desde las edades tempranas siempre con un elevado control en la dosificación de las actividades que aseguran la preparación continua durante varios años. La preparación del karateca se subordina a las demandas y exigencias de la modalidad en cuestión, teniendo como principal actividad el combate reglado en sus variadas formas de realización.

La estructuración de la preparación a largo plazo tiene su plataforma metodológica a partir de las etapas por las que transita el karateca, su sistema de conocimientos denominado campo táctico, los métodos de enseñanza y perfeccionamiento, los medios y las formas de evaluación del rendimiento, si estas variables actúan en sistemas los riesgos a equivocación se reducen y se gana en la formación ideal de un futuro campeón.

La investigación aborda un tema recurrente al relacionarse con la preparación táctica ofensiva del karateca en la categoría 13-15 años con orientación hacia el perfeccionamiento técnico, a los efectos varios autores se han tratado este componente de la preparación del deportista en diferentes etapas del decursar deportivo contemporáneo, con teorías que nos permiten realizar análisis detallados en su interpretación y aplicación práctica, constituyen guías para su abordaje especializado, autores como: Harre (1987), Mahlo (1988), (1996), Matveiev (1983), Sánchez (2010), Velázquez.(2010), González (2002) Guillén.et al.(2019) son referentes en el trabajo presentado al formar parte de autores clásicos y especialistas en Karate.

Desarrollo

La táctica como elemento integrador en el proceso de entrenamiento deportivo asegura el carácter sistémico entre los componentes de la preparación del karateca, la adaptación a las exigencias físicas, técnicas y psíquicas para el combate al determinarse se planifican y se periodización conforme a los ciclos de preparación que se realizan orientados a la obtención del rendimiento deportivo, es por ello que el proceso de observación del entrenador determina la organización y selección del contenido, el carácter específico de los métodos y medios que se emplean a lo largo del periodo de preparación trayendo consigo transformaciones determinantes en el desarrollo de sus posibilidades funcionales.

La relación entre la actividad de competición y la preparación, es una ley que posee su núcleo en el vínculo que establecen las categorías, la exigencia y el contenido, quienes en su efecto causal y de subordinación, evidencian tres formas de manifestación. La primera, es el conflicto teórico entre qué exige la competición y qué vamos a planificar, para superar las demandas del entorno, donde sucederá el segundo conflicto que es la contradicción entre las exigencias de competición y el competidor; sin embargo, este modelo de relaciones es la referencia para la preparación y esta a su vez, proyecta la nueva contradicción a solucionar por el deportista, dando lugar a la tercera forma de expresión.

La unidad que se establezca entre los procesos que aseguran la preparación continua del karateca la que se prevé a lo largo del ciclo de preparación, la observancia a la periodización táctica de los medios empleados son el termómetro para evaluar la lógica distribución del contenido.

Hay que considerar el surgimiento del campo táctico como unos del aporte a la didáctica del Karate relevante, permitiendo la organización del contenido por tipo de preparación y la comprensión de los conceptos de la teoría de campo y de la táctica este se expresa como la esfera funcional en el cual las categorías situacionales permiten interpretar y explicar la táctica en la actividad de

competición y en el proceso de preparación. Su complejidad sistémica se describe a través del conjunto de elementos que lo conforman, delimitando los niveles entre categorías y conceptos (Sánchez 2018)

La preparación táctica acentuada comienza a trabajarse a partir de la etapa de preparación especial y alcanza su máxima expresión en la etapa competitiva, aquí se orientan los sistemas de acciones técnicas con un enfoque eminentemente táctico operativo y dependiente del nivel de maestría deportiva desarrollado en cada karateca de forma personalizada en la que la característica fundamental es el amplio bagaje de procedimientos técnicos que faciliten la solución de variadas situaciones competitivas realizadas de forma predeterminadas o imprevistas tal como fueron entrenadas.

Verjoshanki (2002: p 5) sostiene científicamente lo anteriormente abordado al afirmar que: “el incremento de la maestría deportiva está sustentado en dos factores: el aumento del potencial motriz del deportista y su habilidad para aprovechar de manera eficaz ese potencial, estos se presentan como la constante básica del proceso de entrenamiento y el grado de aprovechamiento de sus posibilidades motrices como uno de los criterios para juzgar su eficacia”

Las situaciones de combate en karate son tan rápidas, complejas y cambiantes, que apenas el deportista puede detenerse con exhaustividad para valorar las acciones del adversario, 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 de gran medida de los hábitos tácticos.

Los ejercicios físicos constituyen el medio ideal para desarrollar los sistemas de habilidades tácticas en el karateca, su ejecución sistémica en correspondencia con las etapas por las que transita el deportista, la clasificación conforme a las características del deporte, los mecanismos energéticos que se manifiestan y la clasificación convencional dada por el autor Zehelejzkov (2001) en ejercicios generales, especiales y competitivos nos permitió orientar la investigación hacia la táctica ofensiva utilizando los medios de preparación directa para el combate en la etapa precompetitiva. Los ejercicios competitivos en sistema provocan adaptaciones más complejas y contribuye eficazmente a conservar y continuar desarrollando los enlaces armónicos entre los diferentes componentes del estado de entrenamiento, conforme al contenido y la organización de la preparación los ejercicios competitivos se estructuran a partir de las distintas habilidades técnicas y alcanzan la condición similar a las competiciones con una orientación consciente de la atención al objetivo táctico establecido.

Estos ejercicios se planifican y se direccionan a la solución de determinadas tareas tácticas y la modelación de formas de conducción del combate a partir del carácter interdependiente de los presupuestos tácticos ofensivos y defensivos conformando los núcleos matrices de la táctica a emplear. Es por ello que los ejercicios competitivos resumen los pasos en la preparación al desarrollar las habilidades interpretativas, estratégicas, tácticas constituyendo el fundamento básico en el saber competir a los diferentes niveles.

A partir de las experiencias y resultados competitivos en la categoría se derivan acciones que se orientan a la construcción de sistemas tácticos para la competición como un elemento básico que permitan alcanzar las competencias asociadas al saber competir empleando eficientemente los procedimientos organizativos ofensivos, defensivos y de transición entre ambos elementos que permitan materializar la idea táctica general.

El entrenamiento táctico a lo largo del ciclo preparatorio es condición elemental para desarrollar las capacidades tácticas del karateca, no se limita al periodo competitivo en sus fundamentos específicos, la sistematicidad y la modelación de situaciones prefijadas y poco conocidas es la base del desarrollo competitivo y el ensayo práctico de diferentes tipos de tácticas, la toma de decisiones

y la solución acertada en medio de la tensión es característico del karateca excelentemente entrenado.

El objetivo de la investigación es generalizar un sistema de ejercicios competitivos estratégicos que permitan desarrollar la táctica ofensiva en karatecas de la categoría 13-15 años durante el enfrentamiento deportivo a partir de los resultados científicos alcanzados en la especialidad.

Metodos utilizados

Histórico lógico: Para el análisis de la trayectoria evolutiva de la investigación y la génesis de sus aportes teóricos y prácticos

Analítico-sintético: Para penetrar en la esencia de cada una de las partes que componen la metodología y posteriormente con el uso de la síntesis establecer los nexos entre ellas y descubrir relaciones esenciales

Inducción-deducción. Para la integración de cada componente de la metodología desde sus partes al todo integrador y viceversa

Empíricos

Observación: Utilizada a lo largo de toda investigación en la implementación de las tareas de búsqueda, revisión y elaboración de fichas de contenido a través de la técnica de bibliometría empleada.

Análisis de documentos: Para evaluar el tratamiento del problema de investigación en la literatura convencional sobre el entrenamiento deportivo y específica de acuerdo al banco bibliográfico del Centro de Estudio y la búsqueda en internet.

Entrevista: Para conocer el estado de opinión de los entrenadores sobre la táctica en deportes y su aplicación en el karate.

Procedimientos matemáticos y estadísticos. Frecuencias absolutas y relativas (análisis porcentual): Para comparar resultados y determinar tendencias

Para el desarrollo de la investigación se seleccionó una muestra de 7 karatecas de la categoría juvenil 13-15 años, pertenecientes a la Escuela de Iniciación Deportiva "Pedro Miguel Díaz Coello" de Holguín, seleccionada de forma intencionada su totalidad. De ellos 4 son del sexo femenino y 3 masculino, uno posee experiencias competitivas a nivel provincial y nacional. Cursan los grados de 7mo, 8vo y 9no. Los grados Kyu ascienden de blanca al naranja, su estado de salud es buena y el nivel de asimilación docente satisfactorios.

Investigación se desarrolló en el período de mayo 2024 a agosto de 2024, en la misma participaron 2 investigadores los que diseñaron las etapas de la investigación en tres etapas:

1.- Diagnóstico inicial:

La misma incluyó búsqueda de los referentes teóricos de interés para fundamentar nuestro objeto de estudio y el campo de acción en la categoría seleccionada.

Se confeccionaron las fichas de contenido con las principales tendencias y regularidades relacionadas con el tema a partir de los resultados investigativos con aportes relevantes según el objetivo de la investigación.

Se seleccionaron los artículos científicos de interés y evaluados los criterios para su inclusión en las indicaciones metodológicas.

Se eligieron los contenidos y propuestas de los autores a considerar para tomarlo como referencias en nuestra investigación.

Se revisó el plan de entrenamiento que se aplicaría a partir del mes de septiembre en la categoría tomando como referencia el ciclo anterior.

Se revisó el programa de preparación integral de preparación del deportista en karate.

Se aplicó una entrevista con 3 preguntas a los 5 entrenadores que laboran en la cátedra de karate de la EIDE "Pedro Miguel Díaz Coello"

Como resultados del diagnóstico realizado obtuvimos los siguientes:

Los planes de entrenamiento cumplen con las indicaciones metodológicas dadas por su comisionado, los componentes escritos y gráficos se complementan adecuadamente entre sí. Se señala que no aparecen las precisiones de la individualización con relación a los karatecas que tienen pronósticos de lugares en los juegos nacionales, no han completado el plan de cargas por etapas y periodos, los planes tácticos no están conformados, así como se realiza la preparación lineal hasta la etapa precompetitiva que se empieza a preparar la táctica, los tiempos de preparación de estas son insuficientes en las etapas anteriores.

Entrevistas: fueron elaborada y aplicada a los 3 entrenadores a partir de las siguientes interrogantes:

1. ¿Domina los distintos tipos de tácticas que se pueden aplicar en la preparación del karateca para la competición?
- 2.- ¿En qué momento de la preparación según el macrociclo elaborado comienzas a aplicar los recursos específicos de la preparación táctica para el combate?
- 3.- ¿Qué aspectos tienen en cuenta para la selección de los medios especiales de preparación competitiva de los karatecas que entrenas?
- 4.- ¿Posees dominio del campo táctico de karate y su aplicación en el entrenamiento?

En la respuesta de la pregunta No.1 el 100% contestó satisfactoriamente, domina la táctica ofensiva y defensiva, ninguno hizo referencia a otros tipos de tácticas empleadas en los deportes de combates que clasifican como eminente táctico, de alta intensidad y movimientos acíclicos. La pregunta No.2 referida a los momentos en que realizan la preparación táctica 2 que representan el que en la preparación especial hasta llegar a la precompetitiva y uno planteó realizarla con fundamentos competitivos determinantes en el periodo precompetivo. La pregunta No.3, el 100% de los entrenadores respondió que emplean los que aparecen en el programa de preparación integral del deportista sin reconocer sus limitaciones, no refieren otras consideraciones al respecto, sus bases científicas ni las clasificaciones dadas por algunos autores y finalmente en la pregunta No.4 el 100 % de los entrevistados consideran que no poseen el dominio conforme a lo que recoge la literatura pero realizan la preparación a partir del campo de conocimiento del karate, cuestión que denota no poseen las habilidades para distinguir las acciones tácticas y su relación con el contenido que se integra.

Consideramos que la preparación táctica necesita una mayor comprensión por parte de los entrenadores dese el punto de vista teórico, procedimental y aplicativo con énfasis en la selección de ejercicios competitivos que en definitiva son la viva expresión en un combate.

Análisis de fuentes bibliográficas: En el periodo de revisión de la literatura disponible se trabajó con la biblioteca digital del Karate que obra en el Centro de Estudio de deportes, los fondos reservados en la biblioteca institucional y la búsqueda en internet, en las publicaciones periódicas se revisó el contenido relacionado con la táctica en el deporte, de los artículos originales de Karate el tratamiento a la táctica a través del empleo de los diferentes tipos de medios y otras incursiones en deportes de combates afines, en total revisamos 40 materiales de los que 10 aparecen en las referencias bibliográficas.

A partir de los resultados del diagnóstico procedemos a proponer partiendo de la consideración sobre el campo táctico que: es la lógica interna del deporte que subyace en la interacción ofensiva y defensiva de las acciones en relación con el medio donde se desenvuelven.

Campo táctico del Karate y sus categorías situacionales (Sánchez 2018)

- a) Acciones tácticas: ataques, defensas, contraataques, combinaciones y tránsitos de rol
- b) Situaciones tácticas: criterios de efectividad, problemas tácticos, acciones tácticas, criterios para la acción efectiva

c) Elementos situacionales: están condicionados por el tiempo, espacio, el contrario, el medio, el marcador, etc.

Principales acciones tácticas que emanan del campo táctico a partir de la cual el entrenador elaborará sus tareas tácticas en los niveles de complejidad Elementos situacionales requerida.

El ataque: acción táctica ofensiva que inicia el encuentro táctico con intención de puntuar; ataque elemental

El ataque combinado: acción táctica que inician el encuentro táctico con finalidad marcar el punto, describiendo una fusión de fases entre acciones según etimología.

La finta: maniobra preparatoria que simula acciones sin completar orientada a desvirtuar la atención del oponente.

La defensa: acción táctica orientada a suprimir la efectividad del ataque, emplear sus manifestaciones.

La combinación defensiva: acción táctica compuesta por dos acciones defensivas, orientada a suprimir la efectividad del ataque combinado.

El contraataque: acción táctica que describe una fusión de fases entre acciones defensivas y ofensivas, dirigida a rechazar el ataque

El contraataque al encuentro: es la acción táctica ofensiva orientada a marcar punto que interpone en una misma unidad de tiempo

El tránsito de roles: acción táctica ofensiva que se distingue por la fusión de fases entre, el ataque y el contraataque o el contraataque y el ataque combinado

Estos recursos tácticos en la estructuración de ejercicios competitivos pueden ser aplicados a lo largo del ciclo de preparación estructurados, no son limitados en el tiempo y aseguran el desarrollo del saber competir como competencias que exigen a la categoría investigada los niveles de maestría técnica que ya alcanzan si han sido sistemáticos en la preparación, hay que comenzar a entender que el entrenamiento es la competición y la táctica es el componente integrador por excelencia en esta aspiración.

Propuesta de ejercicios especiales a partir del perfil competitivo elaborado por el autor Velázquez. (2010)

a) Acciones tácticas ofensivas

b) Ataque de mawachi en todas sus variantes.

c) Ataque de Kasumi en todas sus variantes.

d) Ataque de Uchiro-mawachi en todas sus sus variantes.

e) Ataque de Uchiro-geri en todas sus variantes.

f) Ataque de Gyako en todas sus variantes.

g) Ataque de maete zuki en todas sus variantes.

h) Dar opciones de ataque para acción simple o combinada.

Acciones tácticas defensivas

a) Ataque de mawachi, uke contraataca al pie de apoyo.

b) Ataque de macachí, uke contraataca con uchiro-geri.

c) Ataque de mawachi, uke contraataca con gyako-tsuki.

d) Ataque de Uchiro-mawachi, uke contraataca al pie de apoyo.

e) Ataque de Uchiro-mawachi, uke contraataca con ashi gyako.

f) Ataque de Uchiro-geri, uke contraataca con ashi gyako.

g) Ataque de Kasumi, uke contraataca con gyako-tsuki.

h) Ataque de Kasumi, uke contraataca al pie de apoyo.

i) Ataque de Kasumi, uke contraataca con Uchiro-mawachi.

j) Ataque de mawachi shudan, uke contraataca con gyako-tsuki.

- k) Ataque de mawachi shudan, uke contraataca al pie de apoyo.
- l) Ataque de mawachi shudan, uke contraataca con uchiro mawachi.
- m) Ataque de Gyako o dos pasos, uke contraataca con desequilibrio o técnica de proyección.

El kumité en condiciones preestablecidas y libres

- a) Kumite aplicando técnicas de ataque especializadas
- b) Kumité con ventajas en el marcador
- c) Kumité con diferencias desfavorables en el marcador
- e) Kumité con acciones ofensivas de anticipación
- f) Kumité en la zona de seguridad
- g) Kumité con cambios de ritmo y frecuencias en el ataque
- h) Kumité en condiciones extrema (agotamiento, con un brazo, sed)
- i) Kumité con contrarios de alta calidad técnica
- j) Kumité de modelación a contrarios
- k) Kumité con toques selectivos, al contrario
- l) Kumité al contraataque con golpes variados
- m) Kumité con contraataque al encuentro

Acciones Mixtas: es la más usada en la competición ya que es la alternancia de forma acíclica o cíclica de las acciones defensivas y ofensivas en el combate. Las acciones de alternancia sin pausas intermedia se le denominan acciones alternas y estas pueden ser:

Ataques - Defensa - Contraataque.

Defensa - Contraataque - Defensa - Contraataque.

Defensa - Defensa - Contraataque.

Conclusiones

Los criterios teóricos aportados por distintos autores en el presente artículo, constituyen un respaldo a la necesidad de la elaboración de una estrategia metodológica para el perfeccionamiento de la preparación táctica ofensiva en karatecas de 13-15 años, como herramienta teórica - metodológica y práctica, que orienta el tratamiento científico en aras de lograr mayor eficiencia en el rendimiento competitivo.

La propuesta planteada es factible y aplicable metodológicamente a la preparación del karateca en la categoría investigada de acuerdo a las consideraciones vinculadas al nivel científico de dicho aporte, la calidad del enfoque didáctico, la importancia del perfil para con el proceso de la preparación táctica para el combate.

Bibliografía

- Guillén et al. (2018) Metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los Elementos técnico-tácticos en los deportes de combate. Ecuador. Universidad Metropolitana
- Guillén y De la Rosa, Y. (2019). Gestión de la preparación técnica, táctica y psicológica del deportista: una visión desde deportes de combate. Ecuador. Editorial Universo Sur
- Sánchez I. (2022). El campo táctico del karate do. Lecturas: Educación Física y Deportes, 27(293), 193-204.
- Rodríguez, A. (2032) Evaluación de las acciones preparatorias de los karatecas en el kumité. Revista Científica. Volumen 2, número 3, 2022
- Zamora, J. (2024) Ejercicios para la enseñanza de la formación básica en karatecas de la categoría infantil.