

Las Direcciones del entrenamiento de las Poomsae para el alto rendimiento. Definición didáctica - metodológica

Dr.C. Roberto Fernández Fonseca, Profesor Auxiliar de la asignatura de Taekwondo en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes "Manuel Fajardo", Cinturón Negro 7mo Dan de la Federación Cubana de Taekwondo, Cuba

Contactos: Casa 7 2621667 Móvil: 53372156, Whatsapp Roberto Fernández Fonseca

Resumen

El artículo propone el establecimiento de direcciones del entrenamiento específicas de poomsae que influyan con mayor precisión en el perfeccionamiento de cada uno de los componentes de su desempeño para enfrentar con más efectividad las nuevas exigencias competitivas. Se aplicaron métodos científicos del tipo teórico tales como el analítico - sintético, el inductivo - deductivo, el histórico - lógico, el hipotético- deductivo, el sistémico - estructural-funcional, la abstracción y la modelación teórica, así como los métodos empíricos el análisis de documentos, la encuesta, la observación indirecta, la medición, además del método estadístico. Los resultados verifican la carencia de la preparación de las Poomsae por direcciones del entrenamiento, lo que condujo a las definiciones didáctica-metodológicas de las direcciones de poomsae en sus dos variantes competitivas.

Summary

The article proposes the establishment of addresses of the specific training of Poomsae that they influence with more precision in the improvement of each one of the components of its acting to face with more effectiveness the new competitive demands. Scientific methods of the such theoretical type were applied as the analytic one - synthetic, the inductive one - deductive, the historical one - logical, the hypothetical one - deductive, the systemic one - structural-functional, the abstraction and the theoretical model, as well as the empiric methods the analysis of documents, the survey, the indirect observation, the mensuration and statistical method. The results verify the lack of the preparation of the Poomsae for addresses of the training, what led to the didactics-methodological definitions of the Poomsae addresses in their two competitive variants.

Introducción

En Cuba, se ha prestado especial atención al estudio de las direcciones del entrenamiento deportivo, donde el Dr.C Forteza (1999) en una de sus concepciones definió que: “Las Direcciones del entrenamiento constituyen las acciones inmediatas de preparación, determinando para su cumplimiento la relación entre carga y métodos de entrenamiento...”

En el Taekwondo cubano el Ms.C. Gato (2002), efectuó la primera investigación sobre la definición de direcciones del entrenamiento del Taekwondo en la modalidad de combate, posteriormente Núñez, Pelegrín, Milanés, González, y López (2013) propusieron direcciones psicológicas para esta modalidad. No obstante, en estas importantes investigaciones no se abordó el tema poomsae como alto rendimiento, debido a que no constituía un objetivo competitivo.

Pasado el tiempo, a partir del año 2017, con la creación del Equipo Nacional de Poomsae Cubano, se establece oficialmente en nuestro país y desde las categorías escolares, su entrenamiento en el alto rendimiento deportivo.

Sin embargo, siendo las direcciones del entrenamiento la forma fundamental para la confección de los planes del alto rendimiento deportivo escolar, la modalidad de las poomsae se entrena de forma tradicional bajo el conjunto de ejercicios y métodos para su enseñanza y perfeccionamiento, cuyas exigencias metodológicas no son para el alto rendimiento competitivo, sino para la aprobación de la poomsae exigida en las pruebas técnicas de los Juegos Escolares Nacionales. Esta problemática se verificó en una revisión documental durante este proceso investigativo, constatándose la carencia de direcciones de poomsae en el Programa Integral de Preparación del Taekwondista Cubano (Fernández, 2016), así como en los planes de entrenamiento a partir de la categoría escolar y hasta la Juvenil en la EIDE Mártires de Barbados de La Habana que determinó el objetivo de investigación cuyos resultados se muestran en este artículo: Definir las direcciones del entrenamiento de la modalidad competitiva de las Poomsae para favorecer las acciones inmediatas y necesarias en la preparación deportiva del alto rendimiento deportivo.

Gran parte de este proceso se desarrolló con la participación activa del Especialista en Taekwondo José Luis Cisneros Coureaux y la Master en ciencias Sucel González Rodríguez, cuyo impacto social fue la obtención de ambos en sus respectivas categorías científicas.

Materiales y métodos

Población y muestra: 8 entrenadores que han trabajado en el proceso de preparación de las Poomsae de la EIDE Mártires de Barbados de la Habana en los años del 2010 al 2019.

Muestreo teórico: Se seleccionaron un total de 11 documentos oficiales relacionados con la preparación de las Poomsae y sus reglamentos competitivos.

Fueron utilizados los métodos de investigación teóricos: el analítico - sintético, el inductivo - deductivo, el histórico - lógico, el hipotético – deductivo, el sistémico – estructural-funcional, la abstracción y la modelación teórica para la definición de las direcciones de poomsae y sus componentes didácticos.

Dentro de los métodos empíricos: el análisis de documentos y la encuesta fueron empleadas para constatar el tratamiento metodológico oficial que recibieron las poomsae en el proceso de preparación deportiva escolar, así como obtener información explícita de las exigencias del reglamento competitivo en cuanto a duración del acto competitivo, ejecución, volumen, dinámica y estética de la técnica.

Mientras que con la observación indirecta y la medición se pudo determinar las características observables y medibles del desempeño competitivo en la modalidad de Poomsae en sus dos variantes (Poomsae reconocida y Poomsae Estilo Libre), teniendo en cuenta los indicadores de composición técnica, tipos de acciones marciales, capacidades físicas motrices condicionales y coordinativas, capacidades psicológicas - volitivas y la carga competitiva.

Una vez obtenidos todos los datos y concebido la idea central para la redacción de la definiciones de cada dirección del entrenamiento de poomsae, se tuvo en cuenta los criterios de validez, esencia, no tautologías, carácter afirmativo y empleo de lenguaje claro, según Bahena, Pick, López y Tamayo (citado en Calderón y Piñeiro, 2013).

Ya como resultado final, se empleó una estructura didáctica para cada dirección del entrenamiento de las poomsae, elaborada en esta investigación a partir de la concepción original de Forteza (1999).

Análisis de los documentos oficiales del cual se deriva la preparación deportiva de las Poomsae.

Relacionado con la revisión documental del Programa Integral de Preparación del Deportista del Taekwondo WT (Fernández, 2016), se pudo constatar que a partir del “Sistema de enseñanza correspondiente al nivel medio-avanzado” (plan de entrenamiento competitivo)” correspondiente a la categoría escolar (página 77) y hasta el “Sistema de enseñanza correspondiente al nivel avanzado (plan de entrenamiento competitivo)”, categoría juvenil (página 94), no se declaran contenidos que guíen la preparación deportiva de las poomsae por direcciones del entrenamiento deportivo, no obstante en sus planes gráficos correspondientes (páginas 93 y 115), reflejan los % de trabajo de las direcciones condicionantes y determinantes, pero sin especificar los tipos de direcciones para ninguna de las modalidades competitivas del Taekwondo.

En la revisión efectuada a un total de 8 planes de entrenamientos correspondientes a la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Mártires de Barbados” en la Habana, desde el año 2011 al 2019-2020, se ha reflejado en el 100% de los casos, la carencia de contenidos direccionales establecidos para la preparación deportiva de las Poomsae, tanto en el orden técnico como físico, por lo que en este sentido, se asumió la planificación individual de los entrenadores y como consecuencia el desarrollo empírico de aquellas habilidades y capacidades físicas que condicionan y determinan el rendimiento competitivo de las poomsae. Por ejemplo en los planes a partir del período 2018-2020, se declara una dirección única nombrada Poomsae, la cual está catalogada como determinante.

Respecto a esta situación se infiere que si las direcciones determinantes se potencian a partir de las condicionantes (Forteza, 1999), entonces, es muy seguro que un déficit de estas últimas afecten el desarrollo de los contenidos que influyen directamente en el desempeño competitivo, es decir, a las direcciones determinantes del rendimiento de las poomsae.

Para indagar en la opinión del grupo 5 entrenadores que trabajaron la preparación de la Poomsae en el periodo de 2018-2020, sobre las direcciones de poomsae que individualmente ellos emplean, el 80% (4) de los entrenadores plantearon que utilizan las marchas, y la secuencia de Poomsae completa, mientras que el 20% (1) de los entrenadores planteo que utiliza los bloques técnicos y la secuencia completa de la Poomsae.

De este resultado que es coincidente con la revisión documental del Programa de Preparación Integral del deportista, resulta interesante la respuesta del 20%, debido a que está en línea con nuestra propuesta, por lo que puede entenderse que, en este caso, ya comienza observarse la necesidad de una planificación más direccionada.

Concerniente a ambos resultados, se asumió que el establecimiento de las direcciones del entrenamiento de Poomsae constituye una necesidad metodológica para que el entrenador le dedique científicamente un tiempo a cada componente de la preparación deportiva de esta modalidad en sus dos versiones, para seguir perfeccionando la calidad de las ejecuciones hacia rendimientos competitivos superiores nacionales e internacionales.

Las Direcciones del entrenamiento de las Poomsae Reconocidas para el alto rendimiento. Definición didáctica - metodológica

Direcciones técnicas condicionantes: Entrada y retirada marcial, Pateos de Poomsae Reconocida (PR), Combinación técnica básica de PR, Técnico-táctica de PR, Bloques técnicos de PR, Composición de PR.

Direcciones físicas condicionantes: Flexibilidad Pasiva, Resistencia a la flexibilidad activa-sostenida en equilibrio, Resistencia aerobia de corta duración, Resistencia a la fuerza rápida.

Ejemplo de la estructura didáctica de una dirección técnica condicionante de Poomsae Reconocida.

Dirección. Pateos de Poomsae Reconocida (PR): Entrenamiento de la estructura técnica y dinámica exigida.

Contenido: Pateos aislados de la Poomsae 4.

Ejercicios: Ejecuciones el lugar, marchas técnicas y ejercicios con paletas.

Método de entrenamiento: Repetición estándar, variable, a intervalo intensivo de media duración.

Intensidad de la carga: Media (76%-80% de la frecuencia cardiaca máxima)

Test: Test técnico de Pateo de Poomsae.

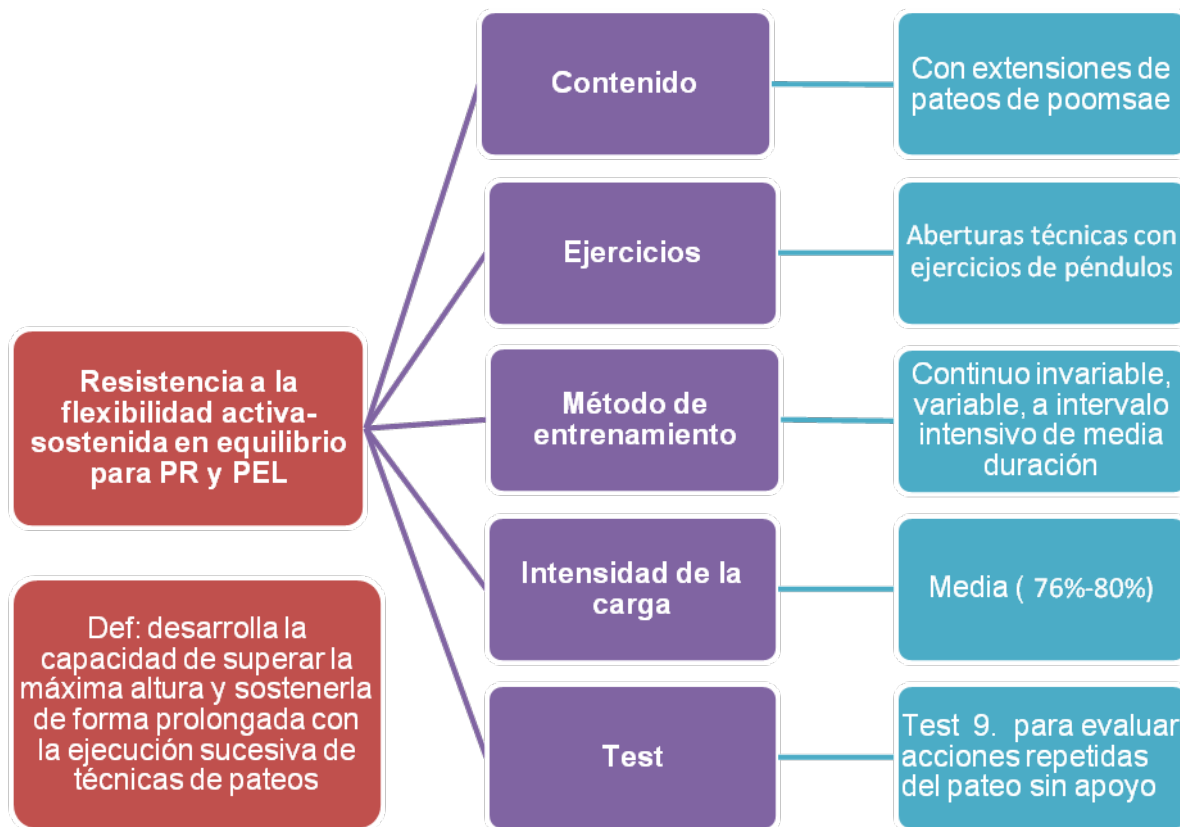


Figura 1. Ejemplo de la estructura didáctica de una dirección física condicionante, válida para la Poomsae Reconocida y la Poomsae Estilo Libre

Direcciones determinantes de las Poomsae Reconocidas

Direcciones técnicas determinantes: Secuencia de PR, Modelaje competitivo de PR, Competencia de PR

Direcciones físicas determinantes: Flexibilidad activa- con esfuerzos rápidos en equilibrio de PR, Flexibilidad activa con esfuerzo explosivo en equilibrio de PR, Resistencia aerobia específica de PR, Fuerza rápida específica de PR, Fuerza explosiva específica de PR.

Ejemplo de la estructura didáctica de una dirección técnica determinante de Poomsae Reconocida.

Dirección. Secuencia de Poomsae Reconocida (PR): Enseñanza y entrenamiento del acoplamiento técnico, armónico y dinámico de todas las partes esenciales de la poomsae como un todo.

Contenido: Precisión de la poomsae 4.

Ejercicios: Ejecución de poomsae con marcas en el suelo para el énfasis en la amplitud exacta de los pasos.

Método de entrenamiento: Repetición estándar.

Intensidad de la carga: Media (76%-80% de la frecuencia cardiaca máxima)

Test: Reglamento de competencia de Poomsae Reconocida

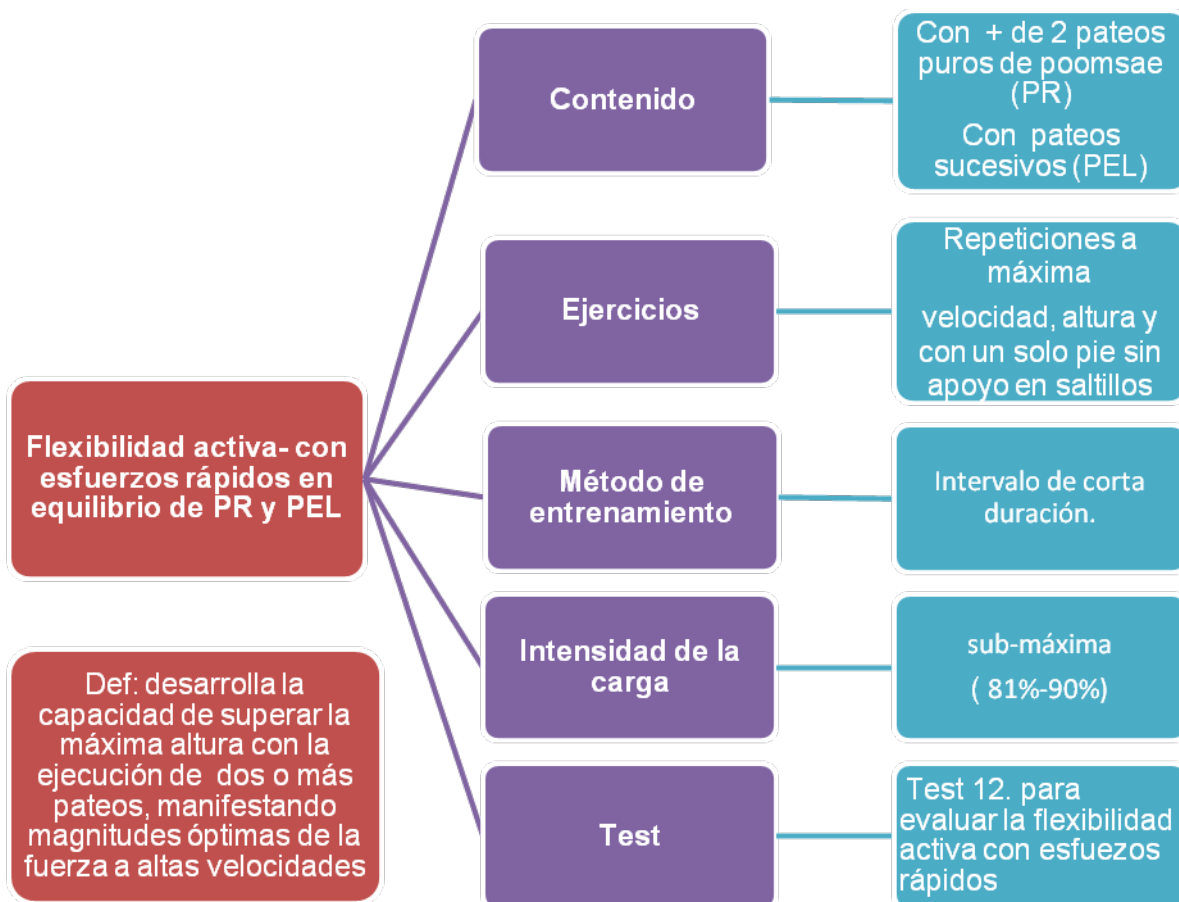


Figura 2. Ejemplo de la estructura didáctica de una dirección física determinante, válida para la Poomsae Reconocida y la Poomsae Estilo Libre

Las Direcciones del entrenamiento de las Poomsae Estilo Libre para el alto rendimiento.

Definición didáctica - metodológica

Direcciones técnicas condicionantes: Entrada y retirada marcial de Poomsae Estilo Libre (PEL), Pateos de PEL, .Acrobacia básica y marcial de PEL, Combinación técnica de PEL, Técnico-táctica de PEL, Bloques técnicos de PEL, Composición coreográfica de PEL.

Direcciones físicas condicionantes: Flexibilidad pasiva, Resistencia a la flexibilidad activa-sostenida en equilibrio de PEL, Resistencia aerobia de corta duración, Resistencia a la fuerza rápida. En la figura 1 puede apreciarse el ejemplo de una dirección física condicionante.

Ejemplo de la estructura didáctica de una dirección técnica condicionante para la Poomsae Estilo Libre

Dirección. Acrobacia básica y marcial de Poomsae Estilo Libre: Enseñanza y entrenamiento de las acciones acrobáticas puras y las acciones acrobáticas marciales.

Contenido: Precisión de la poomsae 4.

Ejercicios: Ejecución de poomsae con marcas en el suelo para el énfasis en la amplitud exacta de los pasos.

Método de entrenamiento: Repetición estándar.

Intensidad de la carga: Media (76%-80% de la frecuencia cardiaca máxima)

Direcciones determinantes para las Poomsae Estilo Libre

Direcciones técnicas determinantes: Secuencia de PEL, Modelaje competitivo de PEL, Competencia de PEL.

Direcciones físicas determinantes: Flexibilidad activa- E. rápido en equilibrio de PEL, Flexibilidad activa – E. explosivo en equilibrio de PEL, Resistencia específica de PEL, Fuerza rápida específica de PEL, Fuerza explosiva específica de PEL

Estas direcciones se planifican similares a la PR, pero con el empleo de las técnicas y a partir de a las exigencias y reglamentaciones competitivas de la PEL. En la figura 2 puede apreciarse el ejemplo de una dirección física determinante.

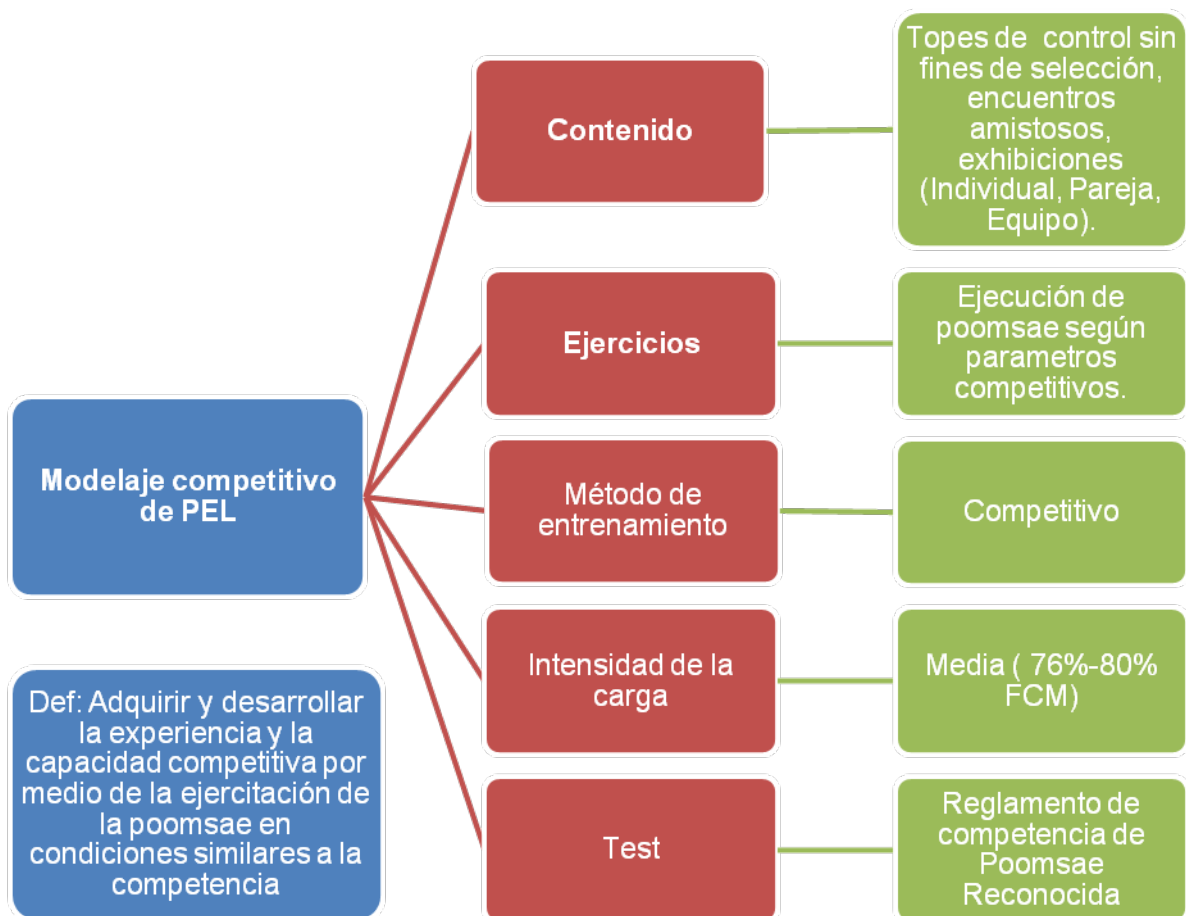


Figura 3. Ejemplo de la estructura didáctica de una dirección técnica determinante para la Poomsae Estilo Libre

Conclusiones

En la investigación referida en este artículo, se pudo constatar la existencia de un déficit metodológico en la preparación deportiva por direcciones del entrenamiento en la modalidad de las Poomsae, lo cual fue corroborado en el 100% de los planes de entrenamiento revisados en la EIDE Mártires de Barbados de La Habana.

La definición didáctica - metodológica de las direcciones del entrenamiento de poomsae para el alto rendimiento debe propiciar, en primera instancia, que los taekwondistas cubanos a partir de las categorías escolares lleven a cabo un proceso de entrenamiento progresivo y controlado de la partes esenciales de la poomsae (direcciones condicionantes), para después, concentrar su entrenamiento en la ejecución completa del ejercicio (direcciones

determinantes) en busca de elevar la calidad del rendimiento competitivo que ya ha demostrado buenos resultados internacionales.

Referencias bibliográficas

Alvarez, A. (2016). Selección de los contenidos de entrenamiento en taekwondo para la categoría juvenil y mayores. En: 18,252 Combinaciones de Taekwondo. Miami, E.U.A: Sobre Taekwondo, p. 18.

Fernández R. (2012). La enseñanza de las Poomsae básicas del Taekwondo. (Tesis de grado en opción al grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física) ISCF "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba. p. 60, 88.

Fernández R. (2016). Programa Integral de Preparación del Taekwondista. Federación Cubana de Taekwondo, La Habana, Cuba: FCT. p. 77, 93, 115.

Forteza, A. (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. EFDeportes.com, Revista digital – Buenos Aires -. Año 4. N ° 17. pp. 3- 7, 15. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.

Gato, P.I (2002). Las direcciones condicionantes y determinantes del rendimiento en el Categoría Juvenil en el Taekwondo (Tesis de Maestría). ISCF "Manuel Fajardo", La Habana, p. 52.

González, A.M y Leyva, J. (2006). Planificación del entrenamiento deportivo en el taekwondo atendiendo a las zonas de producción de energía en las diferentes direcciones de la preparación. EFDeportes.com Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 93 - Febrero de 2006 (PDF), pp. 1- 2. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Núñez, C.R., Pelegrín, S., Milanés V.M., González, R., López, B. (2013). Control informático de los indicadores tácticos en el combate de Taekwondo. Una experiencia cubana desde el CENDECOMB" (Conferencia magistral en el Forum científico del Open de la Habana de taekwondo). La Habana, pp 12- 15.

Bibliografía

Águila, C., Casimiro, A. (2000). Consideraciones metodológicas para la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar. EFDeportes.com, Revista Digital - [Buenos Aires - Año 5 - N° 20 - Abril 2000. Recuperado de http://www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/). Cisneros, L. (2003) Métodos Activos y Técnicas Didácticas aplicables a la Educación Inicial, Primaria, Secundaria y Superior. Recuperado de www.monografias.com.

- Alfaro, E. (2000). La formación y empleo en los profesionales de la actividad física y el deporte en Europa. Universidad Politécnica de Madrid, España: INEF.
- Álvarez, C. (1996). Tecnología o Metodología en el desarrollo del Proceso Docente Educativo. Conferencia de Pedagogía para el 3er año de Pregrado. La Habana, Cuba: ISCF "Manuel Fajardo".
- Alverdi, D. (2013). Sistema de orientaciones metodológicas de los deportes de combate de la EIDE Mártires de Barbados para la categoría 13-14 años. (Tesis en opción al título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia). UCCFD Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.
- Armas, N., Lorences, J., Perdomo, J. M. C. (2003). Caracterización y Diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Caracas,
- Calderón, P.A. y Piñeiro, N. (2013) Metodología de la investigación científica (Selección de Lecturas). La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Castellanos D. (2006). Esquema conceptual referativo y operativo sobre la investigación educativa. Ciudad de La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Cisneros J.L y Fernández R. (2019). Estudio preliminar sobre los fundamentos teóricos para la enseñanza de la poomsae estilo libre en el nivel básico del taekwondo cubano (Presentado en el Forum científico del Departamento de Combate de la UCFD Manuel Fajardo), Marzo, La Habana, Cuba: UCCFD.
- González S. (2019). Las direcciones del entrenamiento deportivo en la modalidad de las poomsae para el alto rendimiento escolar (Tesis de Maestría) UCCFD "Manuel Fajardo", La Habana.