

MODELO INTEGRADO PARA LA PREPARACIÓN DEL TAEKWONDO EN LA MODALIDAD DE COMBATE.

Autor: Lic. Arlen Manuel González Núñez.

Director Técnico: CIAR. Perú

tkdcubano@yahoo.com

RESUMEN.

La preparación del deportista es uno de los temas más abordados en las teorías y metodologías del entrenamiento deportivo. Sin embargo los modelos contemporáneos sustentan fundamentos diferentes a las necesidades del taekwondo en su modalidad de combate lo que nos ha motivado a la construcción de un modelo que implique un enfoque integrador y específico, relacionado con las necesidades contemporáneas de la formación deportiva. Se elabora un modelo integrado a partir del análisis documental estableciendo una interrelación entre los conceptos tradicionales, contemporáneos y las dinámicas actuales de competición y preparación integrada, relacionando todo el proceso con la dirección determinante del rendimiento (preparación táctica), la terminología utilizada es distintiva al deporte en cuestión y se interconectan todas las direcciones con el objetivo de potenciar la preparación integral del taekwondista desde una perspectiva cognitiva. El aporte de una metodología para la planificación del entrenamiento desde el macro integrado hasta la sesión de entrenamiento y las distintas formas de organización, control y evaluación de las cargas permitirán a los entrenadores una mejor comprensión del proceso de entrenamiento en el taekwondo.

Palabras claves: Modelo integrado, formación táctica, preparación integrada.

INTEGRATED MODEL FOR THE PREPARATION OF TAEKWONDO IN COMBAT MODALITY.

Author: Lic Arlen Manuel González Núñez.

Summary

The preparation of the athlete is one of the topics most addressed in the theories and methodologies of sports training. However, contemporary models express different characteristics to those of Taekwondo in its combat modality, which has motivated us to build a model that implies an integrated and specific focused approach, related to the contemporary needs of sports training. An integrated model is elaborated from the documental analysis establishing an interrelation between the traditional, contemporary concepts and the current dynamics of competition and integrated preparation, relating the whole process with the determining direction of the performance (tactical preparation), the terminology used is distinctive to the sport in question and all the directions are interconnected with the objective of promoting the integral preparation of the taekwondo athlete from a cognitive perspective. The contribution of a

methodology for training planification from the integrated macro to the training session and the different forms of organization, control and evaluation of loads will allow coaches a better understanding of the training process in Taekwondo.

Keywords: Integrated model, tactical training, integrated preparation

INTRODUCCIÓN.

La etapa contemporánea de desarrollo del deporte posee ciertas características que ejercen una gran influencia en la organización de la preparación y del entrenamiento de los deportistas, determinando para el entrenador nuevas tareas y exigencias más complejas, las cuales estimulan la búsqueda de formas diferentes de las tradicionales en lo que concierne a la organización del proceso de entrenamiento (Yuri Verkhoshansky 2002).

El taekwondo ha experimentado una continua evolución luego de su inclusión como deporte oficial del programa olímpico. Ha crecido la cantidad y calidad de los eventos de categoría G que aportan puntos al ranking mundial y olímpico.

Constantes cambios en el reglamento de competición y la incorporación de los sistemas electrónicos en los últimos años han revolucionado los estilos de competición, esto trae consigo modificaciones en las formas, métodos y estilos de entrenamiento.

Las actuales tendencias de planificación en el taekwondo han sido importadas por especialistas según las propuestas originadas para otras disciplinas, entre las más populares podríamos mencionar la periodización tradicional, el ATR, la periodización Táctica, el microciclo estructurado, etc. Sin embargo los principios de estos sistemas no manifiestan relaciones específicas con las características del taekwondo y en particular la modalidad de combate.

La propuesta de un modelo integrado de planificación para el taekwondo contemporáneo en la modalidad de combate va dirigida a entrenadores, instructores, atletas, estudiantes de la carrera de cultura física o ciencias del deporte, padres, personal médico y todo aquel que tenga vínculo directo o indirecto con el proceso pedagógico en la formación deportiva..

Los temas expuestos son abordados por un lenguaje técnico pero de fácil comprensión, se justifica un modelo integrado de preparación que permitirá la organización científica del entrenamiento y contribuirá al crecimiento del

rendimiento deportivo sin violentar procesos, favoreciendo la formación multidireccional de hábitos y sistemas funcionales de producción de energía de manera armónica y simplificada, integrando variables de combate a través de métodos integrados y considerando al deportista como el ente rector del proceso organizativo.

Se elabora una metodología para la planificación y organización del entrenamiento desde el macro hasta la sesión de entrenamiento desde una perspectiva pedagógica y considerando la relación de los componentes didácticos con el proceso integrado de preparación.

Se muestran tablas con diferentes propuestas de entrenamiento para las direcciones integradas en relación con los sistemas energéticos específicos y formas organizativas de control y evaluación de las cargas distintas a las tradicionales y tomando la táctica como referente integracional del proceso de preparación en el taekwondo.

Se justifica una temática a través del estudio histórico lógico de los diversos sistemas tradicionales y contemporáneos de entrenamiento, considerando los aspectos que se ajustan a las necesidades del taekwondo en la modalidad de combate y reordenando otros elementos que convergen con la necesidad de un sistema revolucionario y dinámico que expresa sus fundamentos desde una perspectiva holística y dinámica.

Problema científico

¿ Como mejorar la eficiencia en el proceso de preparación integrada en el taekwondo para la modalidad de combate en la alta competencia?

Objeto de estudio

Proceso de entrenamiento deportivo.

Campo de acción

Modelos de preparación deportiva.

Objetivos

Proponer un modelo de preparación integrada en el taekwondo para la alta competencia en la modalidad de combate.

Preguntas científicas

¿Cuáles son los modelos que sustentan la preparación del taekwondo en la alta competición en la modalidad de combate?

¿Cuál es la relación actual de los modelos de planificación utilizados con las características específicas del taekwondo?

¿Qué métodos de organización, control y evaluación de la carga se corresponden con las necesidades contemporáneas de preparación en el taekwondo para la alta competencia?

Tareas científicas

1. Estudio de los fundamentos teóricos metodológicos y evolución de los modelos que sustentan la preparación deportiva contemporánea.
2. Caracterización de los modelos utilizados en el taekwondo en la preparación y su relación con las características específicas y dinámicas actuales de competición.
3. Elaboración de un modelo integrado de preparación en el taekwondo para la alta competición en la modalidad de combate.

Materiales y métodos.

Para la construcción del modelo integrado de preparación en el taekwondo en la modalidad de combate se procedió en sus diferentes etapas a través de los diversos métodos científicos que serán expuestos, lo que favoreció la concreción de esta propuesta.

Teóricos

Análítico sintético: Este método se utilizó en el tratamiento de la información que permitió la fundamentación del objeto de estudio, conceptualizando los diferentes modelos de preparación y su evolución durante las diversas etapas de las teorías del entrenamiento hasta la actualidad.

Inducción – deducción: Se utilizó para llegar a la concreción y elaboración del modelo integrado, partiendo de criterios científicos y metodológicos y de las teorías integrativas y permitiendo conclusiones al respecto.

Enfoque – sistémico: Favoreció la conclusión de un modelo dinámico de carácter integrado que relaciona todos sus partes desde una perspectiva holística.

Empíricos

Observación: Se empleó para observar el comportamiento de los deportistas del continente americano y su desempeño competitivo con relación al resto de los continentes en cuanto a la dinámica predominante de competición.

Encuesta: Nos permitió conocer el sistema de preparación más utilizado por los entrenadores del continente americano y su nivel de satisfacción con los postulados que lo distinguen.

Revisión documental. Se utilizó como análisis de fuentes documentales como son planes de entrenamiento utilizados por algunos países en la organización del proceso de preparación.

DESARROLLO

Para la elaboración del modelo metodológico se realizó un análisis de los antecedentes históricos del objeto de estudio y su proceso evolutivo en las diferentes etapas que lo distingue. Se caracteriza la actividad competitiva actual y su proceso dinámico dado por los constantes cambios en el reglamento de competición que exigen transformaciones en los métodos de preparación deportiva.

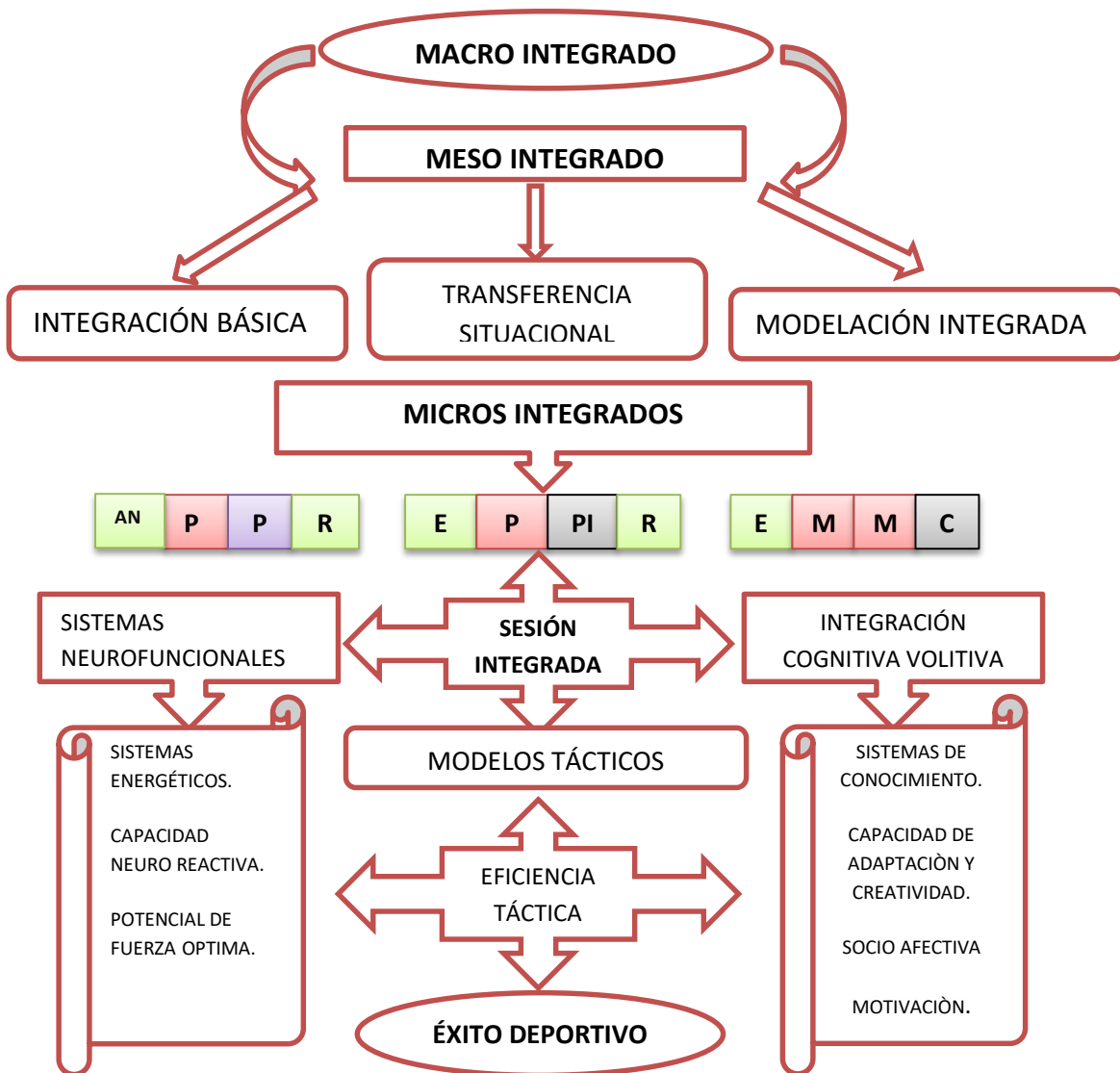
CARACTERÍSTICAS Y PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN.

El macro integrado refiere la planificación para una o varias competiciones dentro de un periodo de tiempo, determinado por las necesidades de participación en eventos. En tal sentido se recomienda realizar dos o tres estructuras, donde los objetivos tendrán un carácter integrador y creciente. Dentro de un macrosistema podríamos organizar tres ciclajes con un incremento gradual y lógico de las cargas integradas y las direcciones funcionales, siempre interconectando los sistemas de producción de energía con los modelos tácticos en función del deportista y sus necesidades.

Los ciclos pueden conformarse por tres mesosistemas como mínimo con un tiempo de duración cada uno de tres a cuatro semanas, este sería un periodo adecuado para lograr transformaciones energéticas y a su vez modificar las conductas neurofuncionales y la asimilación de percepciones especializadas que favorecen la calidad táctica. La planeación en periodo relativamente corto exige de un constante monitoreo(control) y evaluación del proceso, lo que favorece las constantes adecuaciones en función del cumplimiento individual del taekwondista.

La planificación por mesos integrados permite la flexibilidad y ajustes de las diferentes direcciones de trabajo, mejora la eficiencia del entrenamiento cognitivo y funcional, requiere una evaluación constante del proceso y eleva el nivel motivacional del deportista.

ESTRUCTURA METODOLÓGICA DEL MODELO INTEGRADO EN EL TAEKWONDO.



Leyenda de los micros

AN	Adaptación anatómica	E	Enlace
P	Progresión	PI	Potenciación integrada
R	Regeneración	M	Modelación
C	Competición		

Aportes del modelo integrado de preparación en el taekwondo para la modalidad de combate.

- Se propone un modelo metodológico para la planificación del entrenamiento en el taekwondo en la modalidad de combate, desde el macro hasta la sesión de entrenamiento integrada, considerando las características específicas del deporte y términos que favorecen la comprensión del proceso desde una perspectiva holística y auténtica. La formación táctica ocupa el lugar primario en el estímulo de todas las direcciones integradas de preparación.
- Se establecen tablas para la organización, control y evaluación de las cargas de entrenamiento durante los diferentes meses integrados en correspondencia con los principios que distinguen la propuesta.
- Aporta algunas herramientas diferentes a las tradicionales para el control y evaluación de la carga como las escalas perceptivas del esfuerzo, la valoración de carga psicológica y la densidad de las acciones durante los asaltos de orientación táctica.
- La complejidad de la carga ha sido un indicador no controlado durante los procesos de preparación tradicional, en este sentido se proponen alternativas de cuantificación que permiten la progresión objetiva y gradual de la preparación.
- Se establecen rangos de intensidad para las direcciones tácticas que se corresponden con los objetivos de los meses integrados durante toda la preparación.
- La definición de carga optimizadora, carga media y carga máxima favorece la orientación de la dinámica durante el proceso de preparación.
- La dinámica de competición imperante definirá la orientación de los modelos tácticos o acciones simplificadas de combate en relación a las necesidades individuales del proceso.
- Establece un sistema de pruebas evaluativas características de la preparación integrada.

El test de reacción de los diez estímulos.

Rápidos gestuales (evalúa potencia anaeróbica aláctica).

Test de resistencia integrada (evalúa la resistencia mixta de carácter específico).

Test unipodal de los tres saltos alternos (evalúa fuerza explosiva de los miembros inferiores).

Test cognitivo de situaciones problemáticas.

EJEMPLO DE LA ESTRUCTURA METODOLÓGICA PROPUESTA.

En el siguiente gráfico de ejemplifica un macro integrado para un ciclo corto de tres mesociclos, solo recomendado para taekwondistas de alto nivel.

Es una de las variantes cuando existen periodos cortos para la competición.


EJEMPLO: MACRO INTEGRADO DE PLANIFICACIÓN PARA UN CICLO DE 12 SEMANAS.													
MESO INTEGRADO	1				2				3				
MICRO INTEGRADO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
CALENDARIO	Desde	2-sep.	9-sep.	16-sep.	23-sep.	30-sep.	7-oct.	14-oct.	21-oct.	28-oct.	4-nov.	11-nov.	18-nov.
	Hasta	7-sep.	14-sep.	21-sep.	28-sep.	5-oct.	12-oct.	19-oct.	26-oct.	2-nov.	9-nov.	16-nov.	23-nov.
MICRO INTEGRADOS	AN	P	P	R	E	P	PI	R	E	M	M	C	
TIPO DE MESO INTEGRADO	INTEGRACIÓN BÁSICA				TRANSFERENCIA SITUACIONAL				MODELACIÓN				
TENDENCIAS TÁCTICAS	ACCIONES SIMPLIFICADAS				TÁCTICA SITUACIONAL				MODELOS COMPETITIVOS				V.TOTAL
MODELOS SIMPLIFICADOS	100				80				60				100%
INTEGRACIÓN TÁCTICA.	80				100				80				100%
MODELAJE.	60				80				100				100%
TENDENCIAS FUNCIONALES	MVO2				ANAERÓBICO LÁCTICO				P. ANAERÓBICA ALÁCTICA				
RAPIDEZ	60				80				100				100%
RESISTENCIA LÁCTICA	80				100				80				100%
AERÓBICO	100				80				60				100%
PLIOMETRÍA INTEGRADA	80				100				60				100%
FUERZA INTEGRADA	100				80				60				100%
CORDINACIÓN NEURO MOTRIZ	100				80				60				100%
FLEXIBILIDAD	100				80				60				100%
TEST PEDAGOGICOS				TP				TP					
PRUEBAS FUNCIONALES	PF			PF				PF			PF		
EVALUACIÓN PSICOLÓGICA	EP			EP				EP			EP		
CAMPAMENTOS													
COMPETENCIAS				C				C					
CARGAS ADAPTATIVAS	CA				CA				CA				
CARGA OPTIMIZADORA				COP				COP		COP	COP	COP	
CARGAS MAXIMAS			CM				CM						
EVEN TO FUNDAMENTALL												CF	
DINAMICAS DEL MESO	3 - 1 ASCENDENTE				3 - 1 ASCENDENTE				3 - 1 DESCENDENTE				
	3	5	7	4	3	5	7	4	4	6	7	3	

Las dinámicas utilizadas en este macrociclo para la ondulación de cargas de entrenamiento fueron numéricas, también pueden utilizarse los porcentajes. En tal sentido el entrenador puede utilizar el método de distribución que considere más viable.

La naturaleza de las cargas y su relación con los aspectos cognitivos de orientación táctica permiten al taekwondista estar en condiciones para enfrentar retos de competición evaluativa a lo largo del proceso, los cuales ofrecen al equipo multidisciplinario los datos precisos sobre el cumplimiento de los indicadores que definen el rendimiento deportivo.

EJEMPLO DE UN MESO INTEGRADO.

En la siguiente gráfica podemos observar el modelo de un meso integrado de planificación en el taekwondo. Cuatro semanas de entrenamiento durante un ciclo de integración básica, distribuyendo las cargas con una dinámica tres uno ascendente. Los volúmenes expresados son solo un ejemplo para la mejor comprensión del esquema.

MACRO INTEGRADO No	1		OBJETIVOS:												
MESO No	1														
FECHA	02/09/2019	28/09/2019													
TIPO DE MESO	INTEGRACIÓN BÁSICA														
DINÁMICA	3-1 ASCENDENTE														
TENDENCIA FUNCIONAL	MVO2														
TIPO DE MICRO	AN		P		PI		R		MIP						
DINÁMICA	3		5		7		4								
MICROCÍCLOS	1		2		3		4		Total						
DIRECCIONES	U/M	Z	Plan	Real	Plan	Real	Plan	Real	Plan	Real	Plan	Real	%	Deuda	EV
DIRECCIONES TÁCTICAS			ACCIONES SIMPLIFICADAS												
ACCIONES SIMPLIFICADAS	As	3	19		31		44		25		120		0		
INTEGRACIÓN TÁCTICA	As	3	10		16		22		12		60				
MODELAJE	As	4	5		8		11		6		30				
DIRECCIÓN FUNCIONAL			SISTEMA AERÓBICO (MVO2)												
RAPIDEZ	Min	5	19		31		44		26		120				
RESISTENCIA COMPETITIVA	Min	4	28		48		66		38		180				
AERÓBICO	Min	4	46		76		106		62		290				
PLIOMETRÍA	Rep	3	113		189		266		152		720				
FUERZA	Rep		190		316		442		252		1200				
CORDINACIÓN NEURO MOTRIZ	Min	2	34		58		82		46		220				
FLEXIBILIDAD	Min	1	38		64		88		50		240				
TEST PEDAGÓGICOS											TP				
PRUEBAS FUNCIONALES			PF								PF				
EVALUACIÓN PSICOLÓGICA															
CAMPAMENTOS															
COMPETENCIAS											CE				
CARGAS ADAPTATIVAS			CA												
CARGA OPTIMIZADORA									CO						
CARGAS MÁXIMAS							CM								
EVEN TO FUNDAMENTALL															
LEYENDA			DINÁMICA DE LAS CARGAS DEL MESO INTEGRADO												
AN: Adaptación Neurofuncional.															
P: Progresión															
PI: Potenciación integrada															
R: Regenerativo															
			3 5 7 4												

Conclusiones.

- Se elaboró un modelo integrado de preparación en el taekwondo para la modalidad de combate que aporta elementos alternativos para la organización del proceso de entrenamiento pedagógico en este deporte.
- La propuesta de un modelo integrado de preparación en el taekwondo para la modalidad de combate es una alternativa metodológica para los entrenadores, equipos multidisciplinarios y todos los encargados de orientar los procesos pedagógicos de entrenamiento en el taekwondo.

- Entrenar desde una perspectiva táctica favorece los procesos determinantes del rendimiento, establece una relación directa entre los factores cognitivos y las capacidades funcionales, potenciando el rendimiento del taekwondista sin afectar su integridad física y psicológica.

Referencias Bibliográficas.

- Álvarez de Zallas. C M. La pedagogía como ciencia. Epistemología de la educación.
- Álvarez Bedolla. A. Caracterización de algunos métodos de entrenamiento deportivo de forma especial teniendo como indicador la frecuencia cardiaca en taekwondistas de la ESPA provincial Manuel Permuy. Trabajo de diploma Fundamentos biológicos de entrenamiento deportivo, La Habana, ISCF Manuel Fajardo.
- Alvares del Villar. F. (2014). El entrenamiento táctico decisional en el deporte.
- Álvarez Bedolla A Definición del Campo Táctico de Taekwondo. Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002.
- Bertalanfy, Ludwing Bon (1994). Teoría General de los sistemas. México fondo de cultura económica.
- Domínguez J. / Llano J. (1987). La Preparación básica de los boxeadores. Poligráfico: Alfredo López, Ciudad de la Habana.
- Degtiariov, I. P. (1983) Boxeo. Editorial Raduga, Moscú.
- Forteza de la Roza. A. (2000) Metodología del entrenamiento. Las campanas estructurales. Revista digital www.efdeportes.com.
- Seirulo Vargas. F. (1995). El concepto de planificación en los deportes de equipo. INEF de Barcelona.
- Seirulo Vargas. F. (1998). Planificación a largo plazo en los deportes colectivos.
- Tamarit. X. ¿Qué es la Periodización Táctica? Pontevedra: MC Sport.
- Matveev, L. (1997) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Raduga 332.
- Verkhoshansky. Y. (2000) Súper Entrenamiento. Editorial Paidotribo.
- López Chicharro. J. (2008) Transición aeróbica anaeróbica. Concepto, metodología de determinación y aplicaciones.
- Vladimir Isurin. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en Bloques.