



Revisión

Preparación técnica en el taekwondo. Sus características fundamentales **Technical training in the taekwondo. His fundamental characteristics**

Marilyn Rodríguez Rodríguez. Escuela Integral deportiva (EIDE). Granma. Bayamo. Cuba.
[\[nsbenitez@nauta.cu\]](mailto:nsbenitez@nauta.cu) 

Maikel Tejeda Piñeiro. Dirección Provincial de Deportes de Granma. Bayamo. Cuba.
[\[mtejedapineiro@gmail.com\]](mailto:mtejedapineiro@gmail.com) 

Recibido: 3 de abril de 2021 / **Aceptado:** 11 de julio de 2021

Resumen

Las brechas epistémicas detectadas en el proceso de preparación técnica del taekwondo y su incidencia en los elementos básicos, son motivos que permitieron dirigir el esbozo de los criterios manifestados en la enseñanza–aprendizaje de esta disciplina deportiva, por tanto, su importancia estuvo dada en la contribución a la didáctica especial, al imprimirle un carácter formativo, contextualizado y lógico secuencial sobre la base de un enfoque integral. Además, desde la renovación teórica, se pudo concebir un proceso de manera dialéctica y global que permite adquirir recursos como conocimientos, habilidades y actitudes. Pretendió como objetivo: penetrar en las interioridades epistémicas del proceso de preparación técnica del taekwondo, a partir de los criterios o características fundamentales durante la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos; cuyo alcance refiere la sistematización de las fuentes teóricas asumidas y analizadas para la organización pedagógica a desarrollar en un futuro inmediato.

Palabras claves: taekwondo, preparación técnica, características, enseñanza-aprendizaje

Abstract

The epistemic breaches detected in the taekwondo's process of technical training and his incidence in the basic elements, music motives that they enabled directing the sketch of the criteria manifested in teaching – learning of this sports discipline, therefore, his importance was once the contribution was hit on to the especial didactics, when printing one of his formative characters, contextualized and sequential logician on an integral focus's base. Besides, from the theoretic renewal, a process of dialectic and global way that it enables could conceive acquiring resources like knowledge, abilities and attitudes itself. You attempted like objective: Penetrating into the epistemic inwardnesses of the process of technical training of the taekwondo as from

the criteria, or fundamental characteristics during teaching learning of the basic elements whose reach, refer the systematization of the theoretic assumed sources and examined for the pedagogic organization to develop in an immediate future.

Key words: taekwondo, technical training, characteristics, teaching learning

Introducción

El taekwondo es un deporte de adversario con interacción directa de dos competidores, en un espacio compartido y con objetivos opuestos. En los combates tiene lugar un intercambio de golpes, donde las técnicas (sobre todo de pierna) se ejecutan con mucha fluidez, velocidad y explosividad. Su complejidad reside en que deben combinarse armoniosamente varios factores para conseguir el éxito deportivo.

El entrenamiento deportivo como forma esencial de preparación del deportista está basado en ejercicios sistemáticos, pedagógicamente organizados con el objetivo de dirigir la evolución de los atletas. Estos ejercicios están relacionados con aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos e intelectuales entre otros existentes, distribuidos de acuerdo a la finalidad a conquistar. El taekwondo se inserta en el avance del desarrollo de la preparación técnica, siempre en función de la táctica.

Por tanto, es uno de los deportes que requieren del avance de investigaciones científicas, con adecuados enfoques metodológicos y de aplicación práctica, que satisfagan las exigencias del entrenamiento moderno y las competiciones actuales. Desde su propio surgimiento como arte marcial coreano hasta la actualidad, devenido en deporte olímpico y sistema de Educación Física, ha evidenciado sus potencialidades y su gran aceptación como excelente medio para mejorar la calidad de vida y la formación integral de los practicantes.

Los adelantos científicos y la aplicación de las ciencias al deporte han provocado cambios en el taekwondo contemporáneo, que hacen que la preparación técnica ocupe un papel conductor e integrador en el entrenamiento de los taekwondistas, desde las categorías de base hasta la alta competición, en aras de poder cumplir los propósitos competitivos y alcanzar el máximo desempeño en todos los eventos deportivos.

Los cambios acontecidos provocan que en innumerables ocasiones los taekwondistas no se preparen para una sola confrontación deportiva, sino para un número considerable de ellas, lo que con frecuencia los obliga a participar en estos desafíos con una forma deportiva óptima. Esto les exige la capacidad de movilizar sus recursos operativos, intelectuales, afectivos y su nivel de preparación técnica y disposición de manera integrada para poder tener un desempeño

efectivo acorde con el desarrollo adquirido en los componentes físicos, técnicos y tácticos en el momento de la competición.

Estos componentes son de vital importancia en la actividad competitiva y su integración durante el combate, hace posible que den soluciones precisas a ciertas situaciones planteadas durante la actividad competitiva. Sin embargo, no son los únicos elementos que intervienen en el logro de una acción de ataque con efectividad, están condicionados por los elementos psicológicos que fortalecen, regularizan y brinda solidez a su accionar durante la competencia.

Las características y exigencias actuales evidencian la necesidad de una formación del taekwondista que lo prepare para el despliegue de un saber hacer- saber actuar en contexto de manera compleja, estratégica, reflexiva, integrador de conocimientos, habilidades y actitudes, utilizados eficazmente.

Criterios de varios especialistas, acorde a las características actuales y las nuevas tendencias del taekwondo, consideran que el aspecto técnico en función de la táctica es clave para el desempeño exitoso de los taekwondistas durante los combates. El mantener un gesto competitivo más cercano al patrón, sin duda es uno de los elementos que contribuye al logro del objetivo buscado por el taekwondista, incorporado a la individualización táctica según las características del competidor.

Los aportes de las ciencias se han revertido en el proceso de preparación del deportista, como se demuestra en los estudiosos de la materia. Para el presente trabajo, reviste singular importancia lo referidos a la preparación técnica.

No obstante a la importancia que refieren todos los autores que se dedican al estudio de la preparación del deportista, Forteza (2001), Verjochanski (1990), Harre (1988), Ozolín (1985), Matveev (1984), García (1996), Tejada (2016), entre otros, en el taekwondo aún existen problemas por solucionar en la preparación técnico-táctica de los atletas de alto rendimiento; en aras de solucionar diferentes situaciones dadas durante el proceso de entrenamiento y en competencias, así como en el proceso de enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos que fundamentan la práctica del Taekwondo en las categorías infantiles y pioneriles.

Se analizaron estudios de Hernández (1998), sobre la corriente pedagógica tradicional y expone que la idea central del análisis de los elementos técnicos es su descomposición en parte, con lo que el deporte que se pretende enseñar se secuencializa y van agrupando o uniendo entre sí a medida que el individuo progresa en su aprendizaje.

De otra manera, López (2000), expone que a partir de la revitalización 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, esto ha provocado sobre manera la introducción del modelo deportivo, que tiene sus raíces en la repetición y automatización de los hábitos motores. Se es consecuente con el proceder técnico-metodológico planteado por Guisado (2020), citado por Alvarado (2020), pues a medida que el taekwondista se haga más fuerte técnicamente y contemple dentro de su arsenal el dominio de un número mayor de elementos técnicos; al realizar combinaciones de ellos, tendrá mejores posibilidades de emplearlos en acciones tácticas durante los combates, con el afán del logro esperado de manera efectiva, siempre apoyado en el pensamiento táctico, ofensivo y defensivo.

Sánchez y Gutiérrez (2013), citado por Rodríguez (2020), en sus estudios concluyen que: las enseñanzas de los elementos teóricos 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 físico-morfológico del deportista.

A la vez, el autor citado anteriormente analiza, dentro de la concepción de la técnica, las habilidades de los movimientos deportivos como componentes automatizados principalmente de las acciones conscientes que se han ido formando, a través de la ejercitación, logrando la habilidad de movimiento como resultado de la lógica interna y estructura del propio movimiento con el ensayo y la corrección. Además, los movimientos practicados de forma sistemática pueden ser automatizados mediante la acción consciente del individuo, los cuales se van formando a través de la repetición, mejorando las condiciones físicas, psíquicas y constitutivas que se necesitan para aprender la técnica.

Es por ello, que el presente artículo pretende como objetivo: penetrar en las interioridades epistémicas del proceso de preparación técnica del taekwondo, a partir de los criterios o características fundamentales durante la enseñanza-aprendizaje de los elementos básicos. El tipo de investigación realizada fue bibliográfica, en la cual se analizaron documentos científicos provenientes de reconocidos artículos de investigación, libros, tesis doctorales e informes de organismos y organizaciones nacionales e internacionales. Las temáticas tratadas fueron: características relacionadas con la preparación técnica y sus características fundamentales.

Desarrollo

Los resultados obtenidos mediante la sistematización teórica de las temáticas abordadas, son mostrados a continuación; la información estará organizada por criterios que avalan la preparación técnica en el taekwondo y sus características fundamentales.

En la antigua Grecia la técnica se utilizaba para designar aquella habilidad mediante la cual una realidad natural se transformaba en una realidad artificial. Pero esto no significaba una aplicación cualquiera, ya que esta habilidad debía seguir determinadas pautas en su proceder, de tal manera que "techne" significaba también oficio.

Teniendo en cuenta lo planteado podemos afirmar que la técnica desde sus inicios fue el producto de la experiencia acumulada y transmitida de generación en generación, siempre tratando de lograr resolver los retos de la vida cotidiana a través del conocimiento. Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE 1992), citado por (Sampedro 1994, p.23), la técnica se define como "...perteneiente o relativo a las aplicaciones de las ciencias y las artes" Aquí la técnica tiene en cuenta que la misma puede ser aplicada a todos los fenómenos del desarrollo evolutivo de la ciencia, las artes, el deporte, etc. fruto de la sociedad.

En el ámbito deportivo Meinel (1979), definió la técnica como "...Modelo racional apropiado y económico procedimiento para obtener valiosos resultados deportivos" (p.34).

Este razonamiento de la obtención de valiosos resultados deportivos es la aspiración más importante de todo entrenador y deportista, y esto solo será posible, a través de un modelo racional apropiado a cada deporte o situación en que este se encuentre empleando para ello los procedimientos y métodos más adecuados.

En el deporte se requiere una técnica perfeccionada, es decir, el modelo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios, con cierta analogía al concepto anterior Ozolin (1983) afirmó:

... que la técnica requiere ser perfeccionada, por lo tanto, se debe escoger un sistema de ejercicios más racional, acorde a las características del deporte o ejercicios a realizar", siendo esto posible hoy, a través de la utilización de métodos y procedimientos más eficientes y, además, con una preparación científica profunda por parte del pedagogo o entrenador (p. 45).

Referido a la concepción de la técnica Harre (1987), "...es un sistema especial de movimiento simultáneo y sucesivo orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta" (p.54).

El sistema especial de movimiento se refiera al aspecto principal de la técnica, la cual tendrá presente una coordinación exacta y fluida en su relación individual, pero sin dejar tener presente: al equipo, árbitros, público, medio ambiente, además de la realización de una buena preparación técnica.

Matveev (1983), definió la preparación técnica como:

La enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en la competencia o que sirven de medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de técnica deportiva. Representa el proceso de dirigir la formación de conocimiento, habilidades y hábitos (p.36).

La técnica, Grosser y Neumaier (1986), la definieron como "...la realización del movimiento ideal al que se aspira es decir el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista", como el componente del rendimiento deportivo que describe el modelo ideal de ejecución de un movimiento en una disciplina determinada y su propia realización (p.67).

Atribuimos que la preparación técnica represente el proceso pedagógico durante el entrenamiento a través primero, de la enseñanza y posteriormente del perfeccionamiento de las acciones técnicas, que hacen posible realizarlas en la competencia del deporte de que se trate. Reconociendo que la técnica deportiva es el medio para llevar a cabo el proceso pedagógico.

En la práctica deportiva, frecuentemente se considera que solo puede enseñarse la forma del movimiento y que el dominio de la forma por sí mismo enseñará a los atletas a desplegar los esfuerzos y a relajar los músculos. Es obvio que cuando el atleta aprende la forma del movimiento despliega todo su esfuerzo, pero ello es aún insuficiente para mejorar o perfeccionar el movimiento técnico.

Respecto a lo tratado anteriormente, Donskoi (1962), expresó que la preparación técnica de los ejercicios deportivos debe ser examinada a la luz de la unidad entre el contenido y forma como una actividad total del hombre, como la coordinación de su actividad física y psíquica en determinadas condiciones del medio exterior.

La preparación técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del practicante, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de los esfuerzos volitivos y musculares, bajo la observación directa del entrenador, superando las condiciones del medio exterior.

Para Diackov (1967), citado por González (2020, p.35), "... la preparación técnica es el proceso de transmisión y asimilación de la técnica deportiva ". A su vez el propio autor, desde el punto de vista del aprendizaje, la subdivide en: aprendizaje y perfeccionamiento técnico-deportivo dirigido a la formación consciente de las capacidades de movimientos deportivos, así como las acciones de movimientos.

Como se observa, el autor al referirse a la preparación técnica, no menciona otro proceso que la asimilación de los fundamentos técnicos del deporte elegido, sin entrar en el análisis de otros

aspectos tan importante en este tipo de preparación como son: las cualidades volitivas, el desarrollo de la personalidad, la conducta.

Dorta (1984), citado por Rosabal (2020, p.24), asume la preparación técnica como: "... la formación del deportista de los hábitos motores deportivos, implicando la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos, unido al desarrollo de las capacidades para la ejecución de los movimientos, acordes a las particularidades de la actividad físico-deportiva".

Este autor permite enfocar una forma más completa acerca de la preparación técnica en la cual tiene presente la formación del carácter y la personalidad, la ética deportiva, las convicciones morales del deportista, o sea, que este tipo de preparación es mucho más polifacética que las analizadas anteriormente, pues no solo prepara al individuo sobre la base del ejercicio físico para adquirir la técnica, sino que va más allá de las fronteras de la actividad deportiva: a la esfera social.

También Meinel (1979), expresan que la preparación técnica debe coincidir con la fase de la capacidad de aprendizaje, llamada la *edad de oro*, en la que los niños pueden percibir, almacenar, decodificar, coordinar, por lo que proponen para estabilizar la técnica deportiva, atender los aspectos siguientes:

- 1.- El ritmo del movimiento (transcurso espacio-temporal, dinámico, armónico y acentuado).
- 2.- Coordinación del movimiento (adecuación entre fases, momentos de frenados, elasticidad).
- 3.-Exactitud y precisión del movimiento (coincidencia de las cadenas fásicas, según el objetivo preestablecido y la fase final).

Estos aspectos, de hecho, tienen una gran importancia durante la preparación técnica, pero su descuido puede llevar a la pérdida de estímulo hacia el aprendizaje, como también su esmerada medida puede afectar los patrones técnicos preestablecidos para elevar la eficiencia de la técnica deportiva.

En el taekwondo se le debe prestar especial atención a la preparación técnica, para que los atletas en las edades infantiles y pioneriles alcancen un mayor dominio de las mismas, ya que las deficiencias detectadas en el proceso de preparación técnico-táctico en estas edades de iniciación si no son eliminadas, repercutirán en toda su vida deportiva (Rosabal, 2020, p.34).

La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituyen una parte importante en la preparación del futuro taekwondista. El papel de la técnica es amplio y variado, la enseñanza se realiza siguiendo una metodología construida sobre las bases generales: la creación de representaciones sobre la técnica estudiada, el dominio práctico de las acciones y

movimientos apropiados, la valoración de los errores cometidos y su eliminación (González, 2020, p.39).

La preparación técnica es la parte del proceso de preparación del deportista dirigido a la obtención de la ejecución de dicha modalidad deportiva seleccionada por el atleta, además de tener en cuenta el dominio de la secuencia de todos los ejercicios especiales. Para los entrenadores de taekwondo el correcto dominio de la técnica es una condición fundamental para alcanzar el éxito deportivo (Cedeño, 2020, p. 22).

Es obvio que para el logro de los mejores resultados en el taekwondo se requiere de una técnica deportiva perfeccionada, o sea, el modo más racional y efectivo posible en la realización del ejercicio físico deportivo. Muchos especialistas del deporte, consideran la técnica deportiva como una forma simple o como una forma de movimiento (carácter externo del movimiento).

La forma externa del movimiento y las acciones se expresan en determinados desplazamientos, interrelacionados y dirigidos, que realizan los atletas, en los que están presentes las traslaciones de los segmentos corporales. El movimiento exterior se caracteriza por la amplitud, la velocidad, el ritmo y por una determinada estructura del ejercicio especial.

El contenido del ejercicio se caracteriza, ante todo, por la finalidad de la acción, por una determinada actividad del sistema nervioso central, por los esfuerzos volitivos, por la tensión y relajación de los músculos, por la capacidad para utilizar su elasticidad, fuerza de gravedad e inercia.

Por ser el taekwondo un deporte donde los movimientos que definen el resultado final del combate se realizan con los mismos miembros de sustentación, provoca un incremento del gasto de energía y una aparición temprana del cansancio o la fatiga local y general, en dependencia de las exigencias que impone el adversario, por lo que es necesario realizar una buena preparación de los taekwondistas teniendo en cuenta el aspecto técnico, físico y psicofuncional (Cedeño, 2020, p. 27).

- El aspecto físico: Se expresa en el desarrollo de las capacidades físicas o, entre las que se encuentran la fuerza, la rapidez y la resistencia.
- La fuerza: Que depende de un factor neuromuscular.
- La rapidez: Depende del factor genético.
- La resistencia: Depende del factor energético.

El aspecto técnico: Esta reflejado en el dominio del mayor número de elementos técnicos, o hábitos motores del taekwondo, entre los cuales se destacan las posiciones, desplazamientos,

pateos y bloqueos entre otros y que los atletas los utilizan como vía para solucionar los problemas tácticos.

- Aspecto psicofuncional: No es más que el efecto psicológico que provocan los cambios o alteraciones funcionales de tipo energético a consecuencia de la dificultad de los movimientos de pateos, fintas y maniobras.

La técnica deportiva para su eficacia debe tener estabilidad, variabilidad, validez y economía y brindar la mínima información táctica para el rival, según Platonov (1988).

- Estabilidad: Está relacionada con la seguridad de la técnica ante las alteraciones externas como: condiciones de la competición, estado funcional del atleta, lugar de competición, los espectadores, entre otros (Cedeño, 2020, p.32-33). Por tanto, planteamos que la validez; se estipula por su correspondencia con los objetivos en solución y un alto resultado final, con su conformidad con el nivel del estado físico, técnico, psicológico, de la preparación. Así mismo, la variabilidad es la capacidad del deportista para corregir rápidamente las acciones motrices, en relación con el enfrentamiento competitivo.

Por ende, se es del criterio de que la economía técnica, permite el uso racional de la energía, durante su aplicación, pues ofrece una mínima, pero importante información táctica, pues es un punto de partida para ocultar los planes tácticos.

Conclusiones

- 1- El análisis de los criterios que caracterizan la preparación técnica del taekwondista, evidencian imprecisiones en su conocimiento y tratamiento, lo cual limita el proceso de formación de habilidades, además, persisten insuficiencias que fundamentan la necesidad de declarar un instrumento integrador, gradual, flexible y diferenciado, a partir de las exigencias que demandan dicho componente.

Referencias Bibliográficas

- 1- Cedeño, A. (2020). *Metodología para la enseñanza de la técnica Mondollyo Tuit Chagui en las taekwondista de la categoría infantil 9-10 años*. (Tesis de Maestría), F.C.F, Universidad de Granma.
- 2- Rosabal, A. (2020). *Sistema de ejercicios para mejorar las habilidades tácticas en acciones de ataques y contraataques de las taekwondistas del equipo juvenil de Granma*. (Tesis de Maestría), F.C.F, Universidad de Granma.
- 3- Donskol, D. (1962). *Biomecánica con fundamentos de técnica corporativa*. La Habana: Pueblo y Educación.
- 4- Rodríguez, G. (2020). *Metodología para favorecer la enseñanza-aprendizaje de la técnica mondollyo dwit furio chagui en taekwondista en la iniciación deportiva*. (Tesis de maestría), F.C.F, Universidad de Granma.
- 5- Grosser, M. Neumaier, A (1986). *Técnica del entrenamiento*. Martínez Roca Barcelona.
- 6- Harre, D. (1987). *La Enseñanza del Entrenamiento: Deportiva de Berlín*
- 7- Hernández, J (1998). *Análisis Praxiológico de los Deportes y su aplicación al entrenamiento*. ULPGC. España.
- 8- Hernández, J. (1998): *La Técnica deportiva su incidencia y significación: en la configuración y desarrollo de la acción de juego: Aplicaciones la iniciación deportiva y al entrenamiento*. ULPGC. España.
- 9- López, A. (2000). *Tendencias de la Educación Física y el Deporte Contemporáneos: Aportes y limitaciones*. ISCF. La Habana. Cuba
- 10- Ozolin, N. (1985). *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Científico Técnico. Ciudad de La Habana. Cuba, p. 177.
- 11- Sampedro, J. (1994). *Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Gymnos. España.
- 12- Tejeda, M. (2013). Los componentes didácticos en la preparación táctica del esgrimista. *Revista Olimpia*, XI (35), 31 - 41.
- 13- Tejeda, M. (2016a). Estrategia didáctica para instruir la distancia durante la preparación táctica de los esgrimistas. *Revista Olimpia*, XIII (39), 83-95

- 14- Platonov, N. (1988) *El Entrenamiento deportivo Teoría y metodología*. Paidotribo. Barcelona.
- 15- Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Raduga. Moscú.
- 16- Meinel, K. (1979). *Didáctica del movimiento*. Pueblo y Educación. La Habana.
- 17- González, Y. (2020). *Estrategia didáctica para favorecer las acciones tácticas de la técnica dollyo chagui en taekwondistas escolares*. (Tesis de maestría) , F.C.F, Universidad de Granma.