



Definición del campo táctico del taekwondo

Licenciado en Cultura Física y Master en Metodología del Entrenamiento Deportivo.
ISCF "Manuel Fajardo", La Habana
Jefe de la Comisión Nacional de Investigación en Taekwondo.

Alain Alvarez Bedolla
alaintkd@yahoo.com
(Cuba)

El presente artículo ofrece las premisas esenciales para orientar de forma objetiva y organizada la preparación táctica en el Taekwondo (TKD), al definir de todo su campo táctico, a partir de un minucioso estudio de su accionar competitivo.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - Agosto de 2002

1 / 1

Introducción

Durante varios años los estudiosos del Entrenamiento Deportivo se han empeñado en agrupar los diferentes deportes con el objetivo de especificar el proceso de preparación. En tal sentido el Dr. José Andrés Yañez Ordaz, define tres grupos de deportes basado en el objetivo principal del rendimiento: Energéticos, Técnicos y Tácticos.

Si hacemos un análisis prácticos de cada una de estas clasificaciones en relación con la victoria de los taekwondoistas, resulta evidente que la gran mayoría de los casos, no gana el competidor que posee mayor resistencia, fuerza y rapidez; como tampoco el que realice las mejores ejecuciones técnicas desde el punto de vista biomecánico; sino el atleta que sea capaz de percibir las disímiles y variadas situaciones que se presentan durante el combate, las analice y de una correcta respuesta motora en correspondencia con sus posibilidades físicas y técnicas.

A lo antes mencionado, F. Mhalo, en su obra "La Acción Táctica del Juego" 1974, denominó fases de la táctica (percepción de la situación, análisis y respuesta motriz) y por tanto es el desarrollo de la preparación táctica la que adquiere mayor importancia en el proceso de preparación de los taekwondistas, y por tanto la selección de esta temática.

Un minucioso estudio del accionar competitivo del TKD demostró que todos los competidores se ven en la extrema necesidad de realizar cinco grupos de acciones que polarizan y sistematizan todo su campo técnico táctico, estas son:

1. Acciones de Maniobras.
2. Acciones de Ataque.
3. Acciones Defensivas.
4. Acciones de Contraataques.
5. Acciones Mixtas.

Las Acciones de Maniobras

Son aquellas que le permiten al competidor manejar el combate sin interacción física (golpes), o sea, estas acciones generalmente se utilizan para estudiar al oponente, ocupar

posiciones favorables en el área, llevar al contrario a determinada zona para limitar su accionar, engañar, etc. Los grupos técnicos que comprenden estas acciones son: la posición de combate, los cambios de guardias, los desplazamientos y las fintas.

Las Acciones Defensivas

Son las que protegen nuestra integridad física de los contundentes golpes que ejecuta el contrario a nuestras zonas frágiles (cara y tronco), impidiendo con esto el marcaje de puntos. Los grupos técnicos que comprenden estas acciones son: Los bloqueos y las esquivas.

Las Acciones de Ataque

Son aquellas ejecuciones ofensivas que toman la iniciativa en la agresión del contrario mediante las técnicas de golpeo, la cual no necesariamente dependen de las acciones del oponente, por su forma pueden ser Directos e Indirectos.

Formas de Ataque

- El Ataque Directo es aquella acción de golpeo que se ejecuta sin precederle ninguna habilidad competitiva (fintas, desplazamientos, cambios de guardias) ante de golpear.
- El Ataque Indirecto es aquella acción donde el golpeo esta precedido por una habilidad competitiva, con el objetivo de enmascarar el golpe o evitar un posible contraataque.

La Acciones de Contraataque

Son acciones ofensivas que surgen como respuesta a los ataques del contrario, por lo que estas dependen totalmente del oponente. Por la forma en que estos comienzan pueden ser; sin provocación o con provocación, y por el tiempo en que ocurren pueden ser anticipado, simultáneo y posterior al golpe del contrario.

Formas de Contraataque

- Los Contraataques sin provocación son respuestas ofensivas a los ataques sin que estos hayan sido incitados.
- Los Contraataques con provocación, son respuestas ofensivas preestablecidas a ataques inducidos e incitado por medio de falsas situaciones de descuido o ataque.

Tiempos de Contraataque

- Anticipado: Es aquel contraataque que impacta con el contrario antes de la fase principal de la técnica de ataque, éste puede ejecutarse en dos momentos, durante la fase preparatoria, o en el momento que el atacante va a entrar en distancia para atacar.
- Simultáneo: Es el contraataque que se realiza durante la fase principal de la técnica de ataque.
- Posterior: Es aquel contraataque que impacta con el oponente cuando la técnica de ataque se encuentra en la fase final, justamente después de hacer falla el ataque y la pierna va descendiendo, o en el mismo instante que toca el suelo y no se ha logrado una estabilidad corporal, porque de ocurrir una acción rápida de encadenamiento, pasaríamos de contraatacador a contraatacados.

Un hecho que nos llamó mucho la atención fue, como los competidores pasaban del ataque al contraataque y viceversa de una forma fluida y dinámica llegando a formar una sola acción,

donde en muchos de los casos estudiados sorprendían al contrario con puntos a favor al cambiar de rol.

Teniendo en cuenta que estas acciones presentan particularidades psicomotrices mucho más complejas que las ya abordadas con antelación (ataque y contraataque), decidimos analizarlas bajo la denominación de Acciones Mixtas.

Las Acciones Mixtas

Son aquellas donde el competidor pasa del ataque al contraataque y viceversa de una forma fluida y dinámica llegando a formar una sola acción.

Los Grupos Técnicos que comprenden las Acciones de Ataques, Contraataques y Mixtas se subdividen en cuatros, ellos son:

- Golpeos directos.
- Fintas técnicas y golpeos.
- Fintas ajenas y golpeos.
- Apoyos y golpeos.
- Defensas golpeos.

Los golpeos directos no son más que los propios golpeos sin que preceda ninguna otra habilidad competitiva de forma inmediata.

Las fintas técnicas y golpeos se componen por un engaño relacionado con las técnicas propias del Taekwondo y acto seguido un golpe.

Ejemplos:

- Paso al frente y golpeo.
- Cambio de guardia y golpeo.

Las fintas ajenas y golpeos, se componen por un engaño que no pertenecen a ninguna estructura técnica del deporte y seguidamente un golpe.

Ejemplos:

- Hacer un movimiento de brazo que parezca una patada y golpeo.

Apoyo y golpeo: son acciones que se realizan después de un apoyo con la planta del pie en cualquier parte del cuerpo, preferentemente en las extremidades inferiores, al contraataque estas se realizan con el objetivo de bloquear las técnicas de ataque, mientras que al ataque el objetivo es desorientar la atención del contrario con el apoyo y sorprender con el pateo.

Ejemplo:

- Apoyo Tuit chagui.
- Apoyo Duit furyo.

Las defensas golpes son las acciones que combinan las defensas con los golpes propiamente dicho.

Ejemplos:

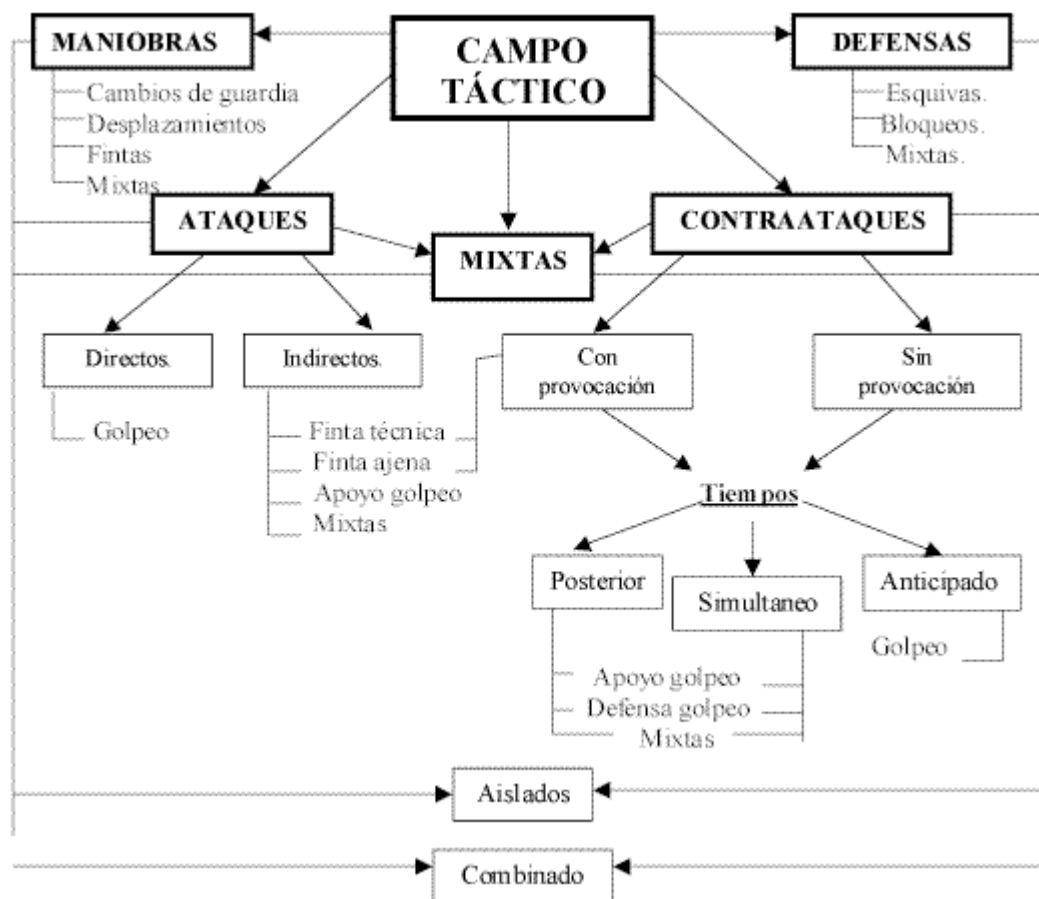
- Bloqueo y golpeo.
- Esquiva y golpeo.

Todos las acciones explicadas con anterioridad pueden realizarse en forma aisladas o combinadas, según la cantidad de técnicas que compongan cada acción.

- Aisladas: Cuando se ejecuta una sola técnica.
- Combinadas: Cuando se ejecuta más de una técnica

De esta forma pudimos arribar al siguiente esquema que resume todo el campo táctico del Taekwondo.

Esquema Resumen del Campo Táctico del Taekwondo.




Bibliografía

- Alvarez Bedolla A., *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.

- _____, 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.
- Fargas, Ireno, TAEKWONDO, *Alta competición.* -- España Ed. Comité Olímpico Español; 1993. -- 371 p.
- Forteza de la Rosa Armando. *Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Metodología de la Preparación del Deportista.* -- La Habana: Ed. Científico-Técnica. 1999.-- 87 p.

Otros artículos sobre [Deportes de combate](#)

Recomienda este sitio

	http://www.efdeportes.com/ · FreeFind
<input type="text"/>	Buscar
revista digital · Año 8 · Nº 51 Buenos Aires, Agosto 2002	
© 1997-2002 Derechos reservados	