

Análisis técnico táctico del taekwondo latino comparado con el competidor asiático

Introducción

El estado de la preparación técnica en el Taekwondo es el grado en el que el taekwondoin asimila el sistema de movimientos que corresponde a las particularidades de este deporte y que pretende conformar la plataforma que sustentará la proyección hacia los altos resultados deportivos.

En el estudio de la preparación técnica es preciso mencionar que no se puede asimilar dicha preparación de manera aislada, sino que se presenta como el componente de una unión en la que la condición técnica esta estrechamente relacionada con las posibilidades físicas, psíquicas y tácticas del taekwondoin.

Así pues entendemos a la preparación técnico – táctica como el conjunto de acciones y procedimientos que garantizan la mayor eficacia de los objetivos motores condicionados por las especificidades del deporte en cuestión así como de las características de competencia y la disciplina del mismo, constituyendo una parte fundamental de la teoría y metodología del deporte.

En nuestro deporte, el taekwondo, esta preparación es la suma de movimientos ideales necesarios para conducir exitosamente la contienda. Estos movimientos ideales corresponderán a una situación eficaz y racional que permita al taekwondoin resolver dentro de los parámetros del reglamento de competencia, las tareas tácticas concretas en diversas situaciones del combate, de ahí que sea completamente natural que cuanto mayor es el número de acciones técnicas que posea el competidor, mejor dotado estará para solucionar difíciles situaciones que surgen en la lucha competitiva y más eficazmente podrá contrarrestar las acciones de su rival.

Dentro de estas consideraciones teóricas hemos observado a través de diferentes análisis a través del método de observación que existen diferencias importantes en la implantación de modelos técnico tácticos que emplean los competidores latinos a diferencia de los asiáticos, quienes hoy por hoy han sabido mantener la estirpe de ser los mejores competidores de taekwondo a nivel mundial y olímpico.

El estudio se sustenta bajo el análisis de los combates mas recientes de los eventos competitivos como lo son: Copas del Mundo, Campeonatos Mundiales, y Juegos Olímpicos, desde 2003 hasta la fecha.

Desarrollo.

La situación actual de la competencia de taekwondo a nivel mundial ha tenido un descenso increíble en cuanto a la acción propia del combate; de los 180 segundos (3 minutos) que tenia de duración un asalto en una contienda oficial, se combatía de manera efectiva tan solo 25 segundos como máximo y entre 12 – 14 segundos en promedio, como ustedes saben el reglamento de la World Taekwondo Federation (WTF) ha tenido modificaciones constantes, ahora los asaltos tienen una duración de 2 minutos para ambas ramas y se siguen manteniendo los 3 asaltos por combate. Pareciera que con esta medida se pretende aumentar el ritmo de competitivo, sin embargo no existe nada mas alejado de esto, ya que sigue disminuyendo el ritmo de la contienda y es que suena un tanto lógico ya que los competidores deben asegurar el triunfo y no descuidar la distancia para no ser afectados por los ataques del adversario, así pues el planteamiento cambio mientras mas se reduce el tiempo de combate los taekwondoins optimizan su nivel de pateo y por tanto se nota una reducción de la

frecuencia de golpeo y como consecuencia de ello disminuye el tiempo efectivo de combate. Hemos observado que ahora son 6 segundos en promedio en que permanecen activos los competidores realizando técnicas ofensivas y defensivas.

Características del competidor Latino en competencias internacionales.

En el caso de los competidores latinos la frecuencia cardiaca máxima (FC Máx.) oscila de 203 a 218 pulsaciones por minuto al finalizar el combate y los niveles de lactato promedian 10,45 a 11,56 mmol/l esto se debe como ya lo hemos expresado en publicaciones anteriores a la sumatoria de esfuerzos de carácter aeróbico y anaeróbico que debe soportar un competidor de taekwondo para garantizar el éxito competitivo, en el momento en que estos valores sean superados, el competidor entrará en un estado de fatiga considerable que ya no le permitirá seguir desarrollando su planteamiento táctico con efectividad, y por tanto se pondrá de manifiesto una reducción del nivel de efectividad competitiva, la concentración se debilita y el rendimiento del deportista disminuye.

Por otra parte hemos observado que en promedio son entre 10 y 11 técnicas que ejecuta el competidor latino por asalto de las cuales solo 1 ó 2 son efectivas, es decir, que propician puntos. En el siguiente cuadro tenemos un resumen de los datos ofrecidos.

Caracterización	Masculino	Femenino
FC Máx.	218	203
Lactato	10.45	11.56
Pateo x asalto	11	10
Pateo efectivo	2	1
Tiempo efectivo	5.52	4.95

Características del competidor asiático en competencias internacionales.

Por otra parte los competidores asiáticos que hoy en día siguen siendo los líderes en las competencias mundiales y olímpicas de este deporte tienen marcadas diferencias en cuanto al rendimiento competitivo, por ejemplo, ellos son capaces de ejecutar en un asalto de 2 minutos entre 11 y 13 técnicas de las cuales 3 ó 4 propician puntos, es decir, son efectivas. Además compiten en un tiempo real o tiempo efectivo de combate entre 5,56 a 6,84 segundos por asalto. A diferencia de los latinos que en este rubro oscilan entre los 4,95 y 5,52 segundos efectivos de combate.

En este sentido lo que indica este parámetro es el ritmo de combate y el dinamismo ejercido por este tipo de competidores. Tal y como se muestra en el siguiente cuadro.

Caracterización	Masculino	Femenino
FC Máx.	Desconocido	Desconocido
Lactato	Desconocido	Desconocido
Pateo x asalto	13	11
Pateo efectivo	4	3
Tiempo efectivo	6.84	5.56

Si analizamos el comportamiento de ambos tipos de competidor observamos que existe mayor dinamismo en el competidor asiático que en el latino, además se observó que cuando se enfrentan estos dos tipos de competidores, el latino adopta una actitud a la defensiva lo cual le impide tener mayor evolución del combate y propiciar el ataque mismo, situación que aprovechan los taekwondoin asiáticos que adoptan una actitud ofensiva total imponiendo de esta forma el ritmo de combate.

Además las estadísticas competitivas reportan que el 80% de los combates ganados son de competidores ofensivos contra un 20% de aquellos que se mantiene a la defensiva, esto es que solo aquellos que realmente son muy expertos en el contra ataque pueden salir victoriosos del combate, sin embargo en el momento en que se enfrenten a un competidor diestro en el ataque entonces no hay garantías para salir airoso de dicho enfrentamiento. Por tanto desde nuestro punto de vista el competidor de taekwondo debe estar preparado para ser ofensivo y dominar técnicas defensivas que se pongan de manifiesto en el propio combate pero solo como una alternativa de resolución inmediata de la acción combativa.

Con esta información lo que pretendemos es demostrar que para poder ser más competitivos ante los equipos asiáticos debemos establecer un plan de acción que considere los siguientes aspectos:

1. Apego a la metodología del entrenamiento deportivo.
2. Análisis específico del rendimiento competitivo.
3. Estructurar el plan de entrenamiento en función de la necesidad competitiva.
4. Contar con un plan de selección y seguimiento de talentos deportivos.

Pareciera mentira pero en el continente americano aun existen muchos países que no contemplan el aspecto metodológico del entrenamiento deportivo en su proceso de formación de competidores y esto ha provocado que las cargas de entrenamiento y el rendimiento de los mismos deportistas no sea tan efectivo, de tal suerte que solo algunos competidores natos con talento para esta actividad logran sobresalir y ofrecen algún resultado competitivo. Sería importante pues documentarse y aplicar la metodología del entrenamiento en taekwondo para garantizar resultados competitivos, ya que solo esta sería la única herramienta fiable de remontar el predominio asiático en este deporte, ya que por tradicional y cultura ellos son más aptos para desarrollar el taekwondo.

Así mismo el hecho de realizar análisis específicos del rendimiento de cada uno de los competidores en las diferentes actuaciones competitivas, será importante para ir "moldeando" la capacidad del taekwondoin, y básicamente esto se refiere a controlar el proceso de entrenamiento deportivo, situación que al mismo tiempo permitirá definir el rumbo de la estructuración de los programas de entrenamiento que estarán acordes con las necesidades reales del competidor. Sino se conocen los niveles de rendimiento del competidor en su actuación será muy difícil saber cuales son sus estado óptimos de capacidad de rendimiento. Y por el contrario si se logra tener información específica al respecto, estaremos en posibilidad de conocer cuál sería el mejor asalto de un competidor, cual es su nivel de efectividad competitiva, cuáles serían las técnicas mas frecuentes y efectivas, cuanto tiempo efectivo de combate soportaría determinado competidor, y un sin numero de variables mas que permitirían al entrenador ser mas competitivos ante sus adversarios.

Finalmente considero que se deben priorizar cargas específicas desde el inicio de la preparación, tener en cuenta que solo el trabajo general condiciona una dirección determinante del rendimiento y que por tanto es necesario individualizar el proceso de entrenamiento. El taekwondoin debe esta preparado para soportar entre 6 y 7 combates oficiales sin fatiga, además si el competidor aumenta su frecuencia de pateo y el volumen de pateo efectivo, sin duda, tendrá mayores posibilidades de ganar el combate, sin embargo esto implicaría que la exigencia orgánica se vea agredida por el mayor uso de los sustratos energéticos que requieren aumentar el umbral anaeróbico, retardar el estado de fatiga y consolidar una adecuada recuperación de las acciones. Algo sumamente importante, en la medida de que el entrenamiento se visualice como un factor que incide en el pensamiento táctico mejores posibilidades tendrá el competidor de asimilar y resolver las tareas competitivas de la contienda.

BIBLIOGRAFIA:

1. *Gómez Castañeda, Pedro. "Taekwondo. Teoría y metodología de la preparación competitiva" México 2005.*

2. Gómez Castañeda, Pedro. "Perspectivas Actuales del Taekwondo Americano Rumbo a Beijing 2008" Conferencia magistral curso de la Organización Deportiva Panamericana, dirigido a entrenadores nacionales de Taekwondo del Continente Americano. Comité Olímpico Mexicano, Mayo, 2005.

3. Gómez Castañeda, Pedro. "Análisis técnico deportivo de taekwondo en el continente americano al marco de las tendencias mundiales" Conferencia magistral curso de la Organización Deportiva Panamericana, dirigido a entrenadores nacionales de Taekwondo del Continente Americano. Comité Olímpico Mexicano, Mayo, 2005.

Mastaekwondo / 2008