



**UNIVERSIDAD CENTRAL "MARTA ABREU" DE LAS VILLAS**  
**VERITATE SOLA NOBIS IMPONETUR VIRILISTOGA. 1948**



**Autores:** M S c. y profesor Auxiliar Enrique Alonso Pedraza. [Maileapedraza@uclv.cu](mailto:Maileapedraza@uclv.cu)

M S c y profesor Auxiliar Luanda Contreras León

M S c Carlos Rafael Rodríguez del Rey Email [crdelreycardenas@uclv.cu](mailto:crdelreycardenas@uclv.cu)

**TÍTULO: EJERCICIOS PARA DESARROLLAR EL ESTILO TÁCTICO  
INDIVIDUAL DE LOS ATLETAS DE TAEKWONDO CATEGORIA 13-14 AÑOS.**

**Tipo de presentación.** (no presencial)

**Institución:** Universidad Central de Las Villas, Sede Cultura Física de Villa Clara.

dirección electrónica [apedraza@uclv.cu](mailto:apedraza@uclv.cu) número de teléfono 42-21-57-80

**País:** Cuba.

## **RESUMEN:**

Este trabajo responde al Proyecto de Ciencia e Innovación del Inder y a los de Individualización y Preparación Psicológica de la UCCFD "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara, ocupándose entre otros aspectos, de estudiar cómo lograr desde la preparación del atleta, el desarrollo del estilo táctico individual y la manera en que utilizan sus recursos tácticos las taekwondistas de la categoría 13-15 años femenino de la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez. Entre los métodos empleados tenemos la revisión documental, la observación a entrenamientos y competencias, la encuesta, la entrevista cualitativa en sus modalidades estructurada y semi estructurada, los test, permitiéndonos elaborar la propuesta, tanto en la preparación general como en la especial contribuyendo al estilo individual del atleta en el contenido psicológico de la táctica por parte del entrenador de esta categoría. Estos ejercicios fueron evaluados positivamente por los especialistas en su diseño e implementación práctica.

Palabras claves: Preparación, estilo táctico individual, recursos tácticos, taekwondo.

Title: "Exercises for the development of the individual tactical style of Taekwondo athletes' in the 13-15 age category, at the Héctor Ruíz Pérez provincial EIDE (Sports Introduction School)".

## **Abstract**

This work corresponds both to the INDER's Innovation and Science Project and to those dealing with Individualization and Psychological Preparation at the "Manuel Fajardo" Villa Clara College, aimed at how to achieve, from the athlete's preparation, the development of the individual tactical style, that is, the way taekwondo female athletes in the 13-15 years category, at the Héctor Ruíz Pérez provincial EIDE, make use of their tactical resources. Documents revision, observation over training and competition periods, survey, structured and semi-structured qualitative interviews and tests, were among the methods used in this work, which made the elaboration of this proposal possible. The psychomotor, intellectual and perceptive content of tactical actions both in the general preparation and in the special preparation periods, which contribute to the athlete's individual style while working out the tactics psychological content, on the part of the coach, are dealt with through this study. The design and practical implementation of these exercises were positively assessed by remarkable experts on this field.

Key W ords: Preparation, individual tactical style, tactical resources, taekwondo

## **INTRODUCCIÓN:**

El Taekwondo, cuyo significado literal es el camino del arte de la defensa con las manos y los pies, surge como una forma de lucha propia, en el período feudal de la dinastía Koguryo, donde era popularmente conocido como Subak. En sus inicios fue practicado con fines militares para la guerra, de ahí pasó a ser un sistema físico para mejorar la salud en el pueblo coreano, hasta que finalmente en 1955 fue denominado como Taekwondo; para entonces tenía mayor relevancia desde el enfoque de arte marcial, ya que no solo contribuía al mejoramiento de la salud, sino que además era efectivo como sistema de defensa personal y visto de forma mínima como deporte.

En la actualidad el Taekwondo se ha convertido en un deporte con bases sólidas del arte marcial. Desde 1973 año en que fue fundada la World Taekwondo Federation, ha evolucionado vertiginosamente en este aspecto, hoy en día se trata no solamente de un deporte que ha alcanzado una aceptación a nivel mundial, sino que ya alcanzó la esfera olímpica desde que se presentó como un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Seúl 88.

El taekwondo como deporte se ha visto implicado en un acelerado desarrollo y exigencia que demanda cada vez mayor apoyo técnico y científico. Hoy los deportistas sostienen retos y alcanzan metas que hacía algunos años parecían sueños, para ello, se someten a rigurosos entrenamientos que cuentan con el concurso de numerosas disciplinas científicas que como, la Psicología Deportiva, han probado ser eficazmente necesarias si se quiere llegar a la cumbre, obteniendo no solo el rendimiento máximo sino el mejor desarrollo personal.

Cañizares Hernández M. (2004)

Una de las particularidades más importantes de estos deportes es que el atleta tiene que enfrentarse directamente a un adversario con el cual interactúa prácticamente cuerpo a cuerpo. De ahí que tenga que superar no solo la fuerza física que el contrario antepone a este, sino también la táctica que él mismo utiliza, la técnica que realice en cada uno de los movimientos ofensivos defensivos y todo ello debe hacerlo bajo un clima de alta tensión, por cuanto el deportista individualmente tiene toda la responsabilidad de alcanzar la victoria, sobreponiéndose a cualesquiera de las barreras psicológicas que le impone la

situación y el contrario específicamente. Precisamente la táctica que es aplicada en condiciones de contacto directo entre los competidores que se influyen entre sí directamente es una de las direcciones determinantes del rendimiento en el Taekwondo deportivo, pero debemos reconocer que aún es un tema poco estudiado. El éxito competitivo depende principalmente de un elevado desarrollo del pensamiento táctico, hoy en día en los eventos internacionales se puede observar que los campeones no son aquellos que logran tener un alto nivel técnico, ni tampoco los que alcanzan un desarrollo físico óptimo, sino que los campeones se han caracterizado por aprovechar al máximo las ganancias musculares y orgánicas, producto de la preparación física, así como de la técnica adecuada que se realiza en momento preciso de la ejecución del ataque o contra ataque.

El logro del rendimiento deportivo está fundamentado en un conjunto de componentes de condición física, técnica, psíquica e intelectuales y es por ello que cuando se pretende alcanzar un determinado objetivo deportivo, las capacidades de fuerza, velocidad y resistencia alcanzan su óptima eficacia si estas son empleadas conjuntamente con las técnicas adecuada; a esta utilización certera de las mismas es a lo que denominamos comportamiento táctico; de ahí la importancia que reviste el estudio y entrenamiento de la táctica, que no es más que la selección y aplicación adecuada y certera de un sistema de planes de acción y de alternativas de decisión apoyadas por métodos, medios y formas de la táctica, los cuales deben estar en concordancia con los propósitos estratégicos generales de la preparación deportiva y conducir de esta manera al logro del éxito deportivo previsto. En la actualidad se reconoce, tal como lo afirma González, J. (1992), que cuando las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento, la intensidad de trabajo, alcanzan niveles máximos, la frontera última de la ciencia del deporte es la mente y es allí precisamente donde hace su aporte la Psicología Deportiva que como área aplicada trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

La Psicología Deportiva está integrada al conjunto de procesos que intervienen en la preparación global del deportista: en el entrenamiento, en la competencia y en el área de apoyo y ayuda a la prevención de lesiones, las relaciones interpersonales, ayudándolos en el mejoramiento del rendimiento y el éxito deportivo. Por eso se hace cada día más necesario el rol que toma esta ciencia aplicada a este deporte, ya que el entrenamiento

psicológico propicia el aumento del rendimiento de los atletas ante las diferentes situaciones que se le puedan presentar durante una competencia, donde este propicie al deportista establecer sus metas, desarrollarlas y mejorarlas progresivamente, de controlar su atención, sus pensamientos y sus estados emocionales, de saber relajarse y enfatizarse oportunamente, de adecuar sus relaciones interpersonales y en fin su comportamiento en la sociedad. Riera, M. Dra. M. A. (2004).

La categoría 13 – 15 en estudio de la EIDE provincial, no escapa de estas exigencias, esta categoría ha obtenido resultados, sin embargo, diferentes competiciones y test psicológicos realizados demuestran que las atletas presentan deficiencia en la preparación psicológica y no tienen definido el estilo táctico individual, además en los documentos oficiales que rigen la planificación de la preparación en dicha disciplina, no presentan objetivos, acciones y procedimientos dirigidos propiamente al desarrollo y perfeccionamiento de las particularidades y características psicológicas necesarias, presentan poco arsenal teórico y metodológico que garantice el desarrollo de un estilo táctico individual desde el macro hasta la unidad de entrenamiento, así como la falta de identidad de la preparación psicológica. En este sentido la Comisión Provincial de Taekwondo en Villa Clara, plantea dentro de las demandas tecnológicas del INDER: (principales problemáticas investigativas del deporte): Dificultades psicológicas en la ejecución de acciones técnico-tácticas complejas por parte de las atletas de taekwondo, Figueroa, E. (2014) además de los Proyectos de Ciencia e Innovación de la UCCFD "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara, donde la presente investigación, da respuesta a una de las actividades principales planificadas en dicho proyecto en cuanto al perfeccionamiento de los componentes de la preparación, específicamente lo relacionado con la individualización de la preparación psicológica en los equipos deportivos, proyecto de investigación que se ocupa dentro de otros aspectos, de estudiar el estilo táctico individual en las atletas de taekwondo de la categoría 13-15 años femenino de la EIDE provincial.

El presente trabajo se sustenta en conceptos que emergen de los estudios e investigaciones desarrolladas por prestigiosos autores del Taekwondo y de la Psicología a todos los niveles, tanto nacionales como internacionales, entre los que se incluyen Álvarez Bedolla A. (Ciudad Habana), Brito de La Fuente (Chile), M Sc. Alain Alvares (Holguín), Gómez Castañeda Pedro E. (Selección mexicana), Morales Yoel (2010) Villa Clara, FargasIreno

Comité Olímpico Español (1995), P.A Rudik (1997), Gorbunov (1998) Martínez A. (2000) Valdés Irán (2001) (Ucha, Luis Gustavo, Angiolina, Martínez, Sanchez, Russel, Nuñez, Cañizares, Riera, Carlos E.) Nuñez, C. L. (2001). entre otros, y en la consulta de documentos que han facilitado valiosa información sobre el tema.

En estos se destacan contradicciones entre la teoría y la realidad, existen estudios, criterios y aportes desde los diferentes componentes de la preparación para esta disciplina( lo teórico, lo físico, técnico-táctico y lo psicológico), sin embargo en los documentos oficiales tales como el Programa de Enseñanza y el Programa de Preparación del Deportista no existen ejercicios que contribuyan al desarrollo del estilo táctico individual que una vez puestos en mano de los entrenadores solucionen las dificultades que hoy afrontamos.

De ahí las altas exigencias desde los inicios del proceso de enseñanza aprendizaje en torno a los procesos psicológicos de la personalidad, tales como la percepción, representación, imaginación, atención y pensamiento, además de factores psico-motores, psico-fisiológicos y rasgos de la personalidad. Nuñez, C. L. (2001).

Sin duda alguna, los planteamientos ofrecidos serán de enorme utilidad para aquellos profesionales de los deportes de combate y en especial al Taekwondo.

Su objeto de estudio lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista. Del mismo se derivan un conjunto de tareas tales como el estudio de los fundamentos psicológicos, de la preparación física, técnica y táctica; las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos del entrenamiento, la competencia y los diferentes deportes y la preparación psicológica del deportista para la competencia.

A partir de la revisión de los documentos oficiales, varias observaciones a entrenamientos, el intercambio con los atletas y entrenadores, así como la experiencia personal en el deporte, arrojan insuficiencias que instan a los autores a la siguiente:

**SITUACIÓN PROBLÉMICA:** Las taekwondistas de la categoría 13-15 años femenino de la EIDE provincial presentan deficiencia en un aspecto de la preparación psicológica ya que no tienen definido el estilo táctico individual para enfrentar cada competencia.

**PROBLEMA CIENTÍFICO:** ¿Cómo lograr desde la preparación, el desarrollo del estilo táctico individual de las taekwondistas de la categoría 13-15 años femenino de la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez? **OBJETIVO GENERAL** Diseñar una propuesta de ejercicios

para el desarrollo del estilo táctico individual de las taekwondistas de la categoría 13-15 años femeninas de la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1-Diagnosticar las necesidades existentes para el desarrollo del estilo táctico individual, de las taekwondistas de la categoría 13-15 años femenino de la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez.

2-Elaborar una propuesta de ejercicios y procedimientos metodológicos que le sirvan de orientación al entrenador para el desarrollo del estilo táctico individual, de las taekwondistas de la categoría 13-15 años femeninas de la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez.

3-Valorar la propuesta de ejercicios a partir de su implementación

#### **DESARROLLO :**

Población y Muestra: A partir del objeto de investigación se trabajó con cuatro poblaciones una compuesta por el entrenador, otra por el comisionado y el psicólogo, la tercera compuesta por el equipo de Taekwondo categoría 13-15 años de la EIDE provincial Héctor Ruiz de Villa Clara, de esta última se trabajó intencionalmente con las 5 atletas que no tienen definido su estilo táctico individual y las de mayor probabilidad de obtener algún resultado en las próximas competencias. Además se trabajó con 10 especialistas en los cuales se tuvo en cuenta: nivel escolar, años de experiencia, tipo de cinta que posee, categoría en la cual trabaja.

#### **Resultados y análisis**

Al aplicar los métodos y técnicas del nivel empírico: revisión de documentos, triangulación (métodos y fuente) observación (competencias preparatorias y entrenamientos), Experimento de Control mínimo, entrevista, test psicológicos (Motivos Deportivos de D. S. Butt y Rendimiento psicológico de Loehr, J.) se obtuvieron los siguientes resultados:

En el test de Motivos Deportivos de Butt están evaluadas de bien las áreas de rivalidad y agresividad. Como resultado general existe un nivel de baja motivación. La mayoría de los atletas necesitan tiempo para mejorar en lo que respecta a la autoconfianza en sus posibilidades en el dominio que tienen de sus conocimientos técnicos y tácticos lo cual es provocado por la limitación que tienen del control de la atención en el cual manifiestan un índice atento evaluado de regular, siendo este un proceso de procesos, indicador que facilita todo el control que debe tener el atleta en los ataques y contra ataques que realiza y

siempre pensando con energía positiva de su actuar para que se incremente la autoconfianza y la seguridad en sus fuerzas y en su actuar, es decir contribuya al incremento de la motivación como fuerza direccional y orientadora de la actuación del atleta.

Los ejercicios para el desarrollo del estilo táctico individual, fueron valorados positivamente por los especialistas consultados, los cuales manifestaron en sentido general los siguientes criterios: Los ejercicios son productivos, es importante desarrollar el estilo táctico individual desde el contenido de la unidad de entrenamiento, el componente psicológico se planifica desde el macro ciclo para el equipo en general, no siendo tratado desde la individualización en un tema en particular como lo es el estilo táctico, por lo tanto existen problemas de conocimientos en cuanto al tema por parte de los entrenadores, es una buena idea que no solo puede ayudar al estilo táctico individual, sino al deporte en general pues en esta temática no existen antecedentes en este deporte. La investigación amplía la concepción del trabajo para desarrollar los componentes técnico, táctico y psicológico ajustándolos a sus particularidades individuales.

Los ejercicios se diseñaron en grupos de ataque y contraataque, con su nombre, objetivo, fundamentación, metodología y forma de valoración tanto para la preparación general, especial y competitiva

#### Propuesta de los ejercicios:

#### ***EJERCICIOS GENERALES DE ATAQUE Grupo 1 Ejercicio # 1*** Nombre del Ejercicio:

Ataque directo con pierna delantera *Objetivo:* Mantener la atención del contrario y reaccionar en el momento, teniendo en cuenta el espacio y tiempo preciso para la ejecución técnica. *Fundamentación:* está determinada en dos direcciones: hacia el control de la atención y la imagen visual, tratando de mantener el tronco erguido sin variar la postura del mismo y sin perder la ubicación del punto de referencia. Contribuye a desarrollar el control del esfuerzo muscular y las percepciones o sentido del tiempo y el espacio, es base para la rivalidad y el conflicto.

*Metodología:* desde de la guardia de combate realizar una técnica con pierna delantera, teniendo en cuenta la distancia media y corta sin variar la posición del tronco, ejecutando la técnica sin violar sus fases y volver a la posición inicial.

*Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad). Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad).

**Grupo 2 Ejercicio # 1** Nombre del Ejercicio: Ataque con finta y pierna delantera arriba

*Objetivo:* Mantener la atención para desestabilizar al contrario y reaccionar después de la finta en el momento, espacio y tiempo preciso para la ejecución técnica. Contribuye a desarrollar la distribución de la atención, el sentido del tiempo, del espacio y la rapidez y flexibilidad de pensamiento. *Fundamentación:* regula la autoconfianza hacia el control de la atención, la imagen visual y el control actitudinal ante el adversario tratando de unificar las dos acciones sin variar la técnica y sin perder la ubicación del punto de referencia.

*Metodología:* desde de la guardia de combate realizar finta técnica con pierna delantera, teniendo en cuenta la distancia media y corta sin variar la posición del tronco, ejecutando la técnica sin violar sus fases y volver a la posición inicial. *Forma de valoración:* Índices:

Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad).

**Grupo 3 Ejercicio # 1** Nombre del Ejercicio: Ataque con apoyo y golpeo *Objetivo:* Percibir el momento del apoyo en ataque en el momento, espacio y tiempo preciso para la ejecución técnica.

*Fundamentación:* regula la autoconfianza hacia el control de la atención, la cooperación motivacional ante la realización de varias acciones sin perder la ubicación del punto de referencia. Contribuye a desarrollar el sentido del esfuerzo muscular, del tiempo, del espacio, la distribución de la atención y la flexibilidad de pensamiento. *Metodología:* desde de la guardia de combate realizar el apoyo sobre el contrario con cualquiera de las dos piernas y realizar la técnica seleccionada, teniendo en cuenta la distancia media y corta sin variar la posición del tronco, ejecutando la técnica sin violar sus fases y volver a la posición inicial. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad).

*Ejercicios generales de contra ataque* **Grupo 1 Ejercicio # 1** Nombre del Ejercicio: Contra ataque sin provocación con tiempo anticipado *Objetivo:* Percibir el momento del contra ataque en el momento, espacio y tiempo preciso para la ejecución técnica. *Fundamentación:* regula la

autoconfianza hacia un estilo táctico individualizado motivando la reacción de respuesta anticipada sin perder la ubicación del punto de referencia. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la rapidez y flexibilidad de pensamiento. *Metodología:* desde de la guardia de combate realizar el contra ataque sobre el contrario con cualquiera de las dos piernas con tiempo anticipado, teniendo en cuenta la distancia media y corta sin variar la realización de la técnica según sus fases y volver a la posición inicial. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad).

**Grupo 2 Ejercicio # 1** Nombre del Ejercicio: Contra ataque con provocación y golpeo Objetivo: Ejecutar la acción de contra ataque controlando la atención, la agresividad y rivalidad, desarrollando el pensamiento táctico individual en función de la acción provocada. *Fundamentación:* posibilita la solución de un conflicto mental netamente táctico y operacional en el tiempo y espacio de la provocación y la realización técnica. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la rapidez y flexibilidad de pensamiento. *Metodología:* desde de la guardia de combate realizar el contra ataque con provocación sobre el contrario con cualquiera de las dos piernas y realizar la técnica seleccionada, teniendo en cuenta la distancia media y corta sin variar la posición del tronco, ejecutando la técnica sin violar sus fases y volver a la posición inicial. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad).

**Grupo 3 Ejercicio # 1** Nombre del Ejercicio: Contra ataque simultáneo. *Objetivo:* Contra atacar de forma simultánea al atacante en el momento, espacio y tiempo preciso para la ejecución técnica. *Fundamentación:* la rapidez de reaccionar mejora el control de la atención, la visión en espacio y tiempo motivando la ejecución correcta de la técnica seleccionada. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la rapidez y flexibilidad de pensamiento. *Metodología:* desde de la guardia de combate realizar el contra ataque durante la fase principal de la técnica de ataque. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con

fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad). **EJERCICIOS ESPECIALES** *Ejercicios especiales de ataque* **Grupo 1**

Ejercicio # 1 Nombre del Ejercicio: Ataque combinando dos técnicas y maniobras. *Objetivo:* Atacar combinando dos técnicas de pateo de manera que el adversario quede desequilibrado. *Fundamentación:* la concentración para atacar en tiempo, espacio y ritmo, combinando acciones de maniobras con las técnicas combinadas mejora el control de la atención, el control emocional necesario para la ejecución de la acción, la autoconfianza y la seguridad en sus fuerzas y en su actuar. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la rapidez y flexibilidad de pensamiento, así como la reestructuración del campo de acción. *Metodología:* desde la guardia de combate, realizar maniobras y a la mínima distracción del adversario atacar combinando dos técnicas, en la distancia correcta, teniendo en cuenta el control de la correcta ejecución del pateo y su efectividad. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad). **Grupo 2**

Ejercicio # 1 Nombre del Ejercicio: Ataque indirecto con cambio de guardia y pierna delantera. *Objetivo:* Atacar indirectamente con cambio de guardia para enmascarar el golpeo con pierna delantera y evitar un posible contraataque. *Fundamentación:* el dominio de la acción técnica con pierna delantera incrementa la autoconfianza hacia un estilo táctico individualizado, motivando la atención y su concentración para no perder la ubicación del punto de referencia para el ataque. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la independencia, rapidez y flexibilidad de pensamiento. *Metodología:* desde la guardia de combate, realizar varios cambios de guardia según lo permita la situación del combate y en el tiempo preciso a la distancia corta atacar indirectamente con pierna delantera, ejecutando la técnica sin violar sus fases y volver a la posición inicial. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad). **Grupo 3**

Ejercicio # 1 Nombre del Ejercicio: Ataque mixto luego de una defensa de esquiva. *Objetivo:* Pasar del ataque al contraataque de una forma fluida y

dinámica llegando a formar una sola acción. *Fundamentación:* está es una acción que perfecciona los niveles de concentración y motivación hacia la situación táctica que se presente por lo que el estilo táctico individual tiene un protagonismo en las áreas de conflicto, el atleta debe buscar alternativas de comportamiento táctico. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la independencia, rapidez y flexibilidad de pensamiento. *Metodología:* desde la guardia de combate realizar esquivas lineales en defensa, entrar en la distancia de ataque, atacar y seguidamente dar respuesta rápida a la acción del contrario de forma fluida y continua, sin desfigurar la ejecución técnica y mantener el equilibrio para no caer. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad). *Ejercicios especiales de contra ataque*

**Grupo 1** Ejercicio # 1 Nombre del Ejercicio: Contra ataque posterior apoyo golpeo por guardia abierta. *Objetivo:* Contra atacar antes de que el contrario logre equilibrar su acción de ataque para evitar ser contra atacado. *Fundamentación:* posibilita que el atleta pueda construir su propio modelo conceptual del sistema táctico y predecir la acción, aumentando su motivación, autoconfianza. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la independencia, rapidez y flexibilidad de pensamiento. *Metodología:* desde la guardia de combate después de realizar apoyo golpeo por guardia abierta, contra atacar cuando la técnica de ataque del oponente se encuentra en la fase final, justamente después de hacer falla el ataque y su pierna va descendiendo, o en el mismo instante que toca el suelo y no se ha logrado una estabilidad corporal. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad). **Grupo 2**

Ejercicio # 1 Nombre del Ejercicio: Contra ataque anticipado con apoyo técnicas de giro a la cabeza. *Objetivo:* Contra atacar antes de que el contrario culmine el ataque en busca de la efectividad de la técnica de pateo a la cabeza. *Fundamentación:* beneficia la necesidad de enseñar al atleta a saber tomar y construir decisiones a partir del referente cognitivo. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la independencia, rapidez y flexibilidad de pensamiento, así como la

reestructuración del campo de acción. *Metodología:* desde la posición de guardia contra atacar con apoyo y técnica con giro a la cabeza del contrario, antes de la fase principal de la técnica de ataque, esta puede ejecutarse en dos momentos, durante la fase preparatoria, o en el momento que el atacante va a entrar en distancia para atacar. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad).

**Grupo 3** Ejercicio # 1 Nombre del Ejercicio: Contra ataque simultáneo con técnicas de giro, luego de una esquiva. Objetivo: Contra atacar de forma simultánea evitando el ataque y tomando la superioridad de la acción. *Fundamentación:* el mantener la atención y concentración en los movimientos del oponente hacia el momento, tiempo de la acción, regula la autoconfianza para realizar el giro provocando un pensamiento táctico individualizado. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la independencia, rapidez y flexibilidad de pensamiento, así como la reestructuración del campo de acción. *Metodología:* desde la posición de combate realizar esquiva y contra atacar con técnica de giro durante la fase principal de la técnica de ataque del oponente. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad).

**EJERCICIOS PARA LA COMPETENCIA DE ATAQUE** **Grupo 1** Ejercicio # 1 Nombre del ejercicio: Ataque directo combinado con terminación de pateo a la cabeza. *Objetivo:* Atacar directamente con técnicas combinadas, tomando la iniciativa de la acción para tomar desprevenido al oponente. *Fundamentación:* regula la autoconfianza hacia el control del ataque, la imagen visual, del espacio entre atacante y oponente y el pensamiento táctico para la selección de las técnicas, su terminación a la cabeza y la efectividad de las mismas sin perder la ubicación del punto de referencia. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la independencia, rapidez y flexibilidad de pensamiento, así como la reestructuración del campo de acción *Metodología:* desde la guardia de combate realizar ataque directo con técnicas de pierna y brazos de forma combinada, terminando la acción con técnica de pateo a la cabeza, es importante establecer la distancia larga y media de combate para la ejecución de la acción,

buscando la efectividad de los golpesos. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad). **Grupo 2** Ejercicio # 1 Nombre del ejercicio: Ataque indirecto a la cabeza y finta técnica con provocación. *Objetivo:* Atacar indirectamente a la cabeza evitando el posible contraataque provocado. *Fundamentación:* esta acción ayuda a la percepción subjetiva de competencia, con regulación de la atención, concentración y autoconfianza, ya que esta acción de ataque puede convertirse en contraataque motivando al atleta a un pensamiento táctico independiente. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la independencia, rapidez y flexibilidad de pensamiento, así como la reestructuración del campo de acción. *Metodología:* desde la guardia de combate realizar ataque indirecto al cabeza precedido por una finta técnica, evitando el posible contraataque con provocación y la falsa situación de descuido buscando la efectividad de la técnica, teniendo en cuenta la distancia media y corta. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad). **Grupo 3** Ejercicio # 1 nombre del Ejercicio: Ataque mixto con provocación, fintas técnicas y golpeo. *Objetivo:* Atacar en situación real de combate con acciones mixtas con fluidez ante la provocación para que la respuesta de la acción sea efectiva. *Fundamentación:* esta acción ayuda a la regulación inductora del atleta, resolviendo problemas en las áreas de conflicto, suficiencia y cooperación, contribuye al incremento de la motivación como fuerza direccional y orientadora y lo enseña a organizar alternativas de comportamiento táctico. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la independencia, rapidez y flexibilidad de pensamiento, así como la reestructuración del campo de acción a partir del conocimiento del por qué y el para qué de su actuación. *Metodología:* atacar ante un contraataque con provocación, realizando las fintas técnicas y golpesos ante la falsa situación de descuido del oponente y realizar la acción de ataque mixto, o sea pasar del ataque al contraataque de una forma fluida y dinámica llegando a formar una sola acción. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina

en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad). *Ejercicios para la competencia de contra ataque* **Grupo 1**

Ejercicio # 1 Nombre del Ejercicio: Contra ataque sin provocación combinado con técnica de pateo circular a la cabeza. *Objetivo:* Contra atacar con desplazamiento y combinación de técnicas de pateo recto y circular para desestabilizar la acción del oponente. *Fundamentación:* esta acción ayuda a la regulación inductora del atleta, resolviendo problemas en las áreas de conflicto, suficiencia y cooperación, contribuye al incremento de la motivación como fuerza direccional y orientadora y lo enseña a organizar alternativas de comportamiento táctico. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la independencia, rapidez y flexibilidad de pensamiento, así como la reestructuración del campo de acción a partir del conocimiento del por qué y el para qué de su actuación. *Metodología:* contra atacar con desplazamiento y técnicas combinadas de pateo recto y giro a la cabeza, sin perder la distancia media y corta, buscando la efectividad de la técnica y su correcta ejecución. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad). **Grupo 2**

Ejercicio # 1 Nombre del Ejercicio: Contra ataque simultáneo con técnica de pateo a la cabeza y golpeo sin provocación. *Objetivo:* Contra atacar simultáneamente con técnica de pateo a la cabeza para adelantar la efectividad de la acción. *Fundamentación:* la atención para la ejecución simultánea perfecciona los niveles de concentración y motivación hacia la situación táctica. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención, el sentido del tiempo, del espacio a independencia, rapidez y flexibilidad de pensamiento, así como la reestructuración del campo de acción a partir del conocimiento del por qué y el para qué de su actuación. *Metodología:* desde la guardia de combate, contra atacar simultáneamente con la técnica de pateo a la cabeza y golpeo durante la fase principal de la técnica de ataque no provocada. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad). Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad). **Grupo 3**

Ejercicio # 1 Nombre del Ejercicio: Contra ataque mixto con defensas mixtas y golpeo anticipado con técnica de pateo a la cabeza. *Objetivo:* Contra

atacar con fluidez, anticipando el golpeo en busca de la efectividad del mismo. *Fundamentación:* esta acción ayuda a la regulación inductora del atleta, resolviendo problemas en las áreas de conflicto, suficiencia y cooperación, contribuye al incremento de la motivación como fuerza direccional y orientadora y lo enseña a organizar alternativas de comportamiento táctico. Contribuye a desarrollar la concentración y distribución de la atención el sentido del tiempo, del espacio y la independencia, rapidez y flexibilidad de pensamiento, así como la reestructuración del campo de acción a partir del conocimiento del por qué y el para qué de su actuación. *Metodología:* desde la guardia de combate contra atacar, en la segunda fase de la técnica de ataque, realizando esquivas y bloqueos y de forma fluida y dinámica golpear anticipado con técnica de pateo a la cabeza en el momento que el atacante entra en la distancia corta. *Forma de valoración:* Índices: Bien (cuando domina la realización con fluidez y se aprecia su individualidad) Regular (cuando domina en cierto sentido con fluidez y poca individualidad) Mal (cuando no domina, ni manifiesta fluidez ni individualidad).

#### **CONCLUSIONES:**

La propuesta de ejercicios para trabajar el contenido psicológico de la preparación táctica en el taekwondo, se fundamenta a partir del enfoque histórico-cultural de Vygotsky, teniendo en cuenta la situación social del desarrollo, la zona de desarrollo próximo y la unidad de lo cognitivo y lo afectivo.

Existen insuficiencias en el dominio teórico y metodológico en lo referente a la atención al contenido psicológico de la preparación táctica en el taekwondo, a partir de la delimitación de los objetivos, acciones y procedimientos a emplear en relación con las peculiaridades del equipo en general y de los deportistas en particular.

Los documentos oficiales (Programa de enseñanza 2013, Programa de preparación del deportista 2010, los planes de entrenamiento en su derivación desde el macro hasta la unidad de entrenamiento) no constituyen una guía para el trabajo del entrenador, en la dirección estudiada, pues no les proporciona los recursos necesarios.

La elaboración de la propuesta se logró con la participación activa de los entrenadores, atletas y la revisión de los documentos que a su vez realizaron la valoración preliminar de la misma y consideran que es factible y útil de aplicar.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Antom , K. (1990). Práctica de las dinámicas de grupo, ejercicios y técnicas. Barcelona: Editorial Herder.

Bello Dávila, Z. y Cásales Fernández, J. C (2003). Psicología general. La Habana: Editorial Félix Varela.

Buceta, J. M . (1998). Psicología del entrenamiento deportivo, Ciudad Habana: Editorial Dykinson, S.L. P.462.

Cañizares Hernández M . (2004): Psicología y Equipo Deportivo, Ciudad Habana: Editorial Deportes.

Colectivo de Autores (2007). Programa de preparación del deportista. La Habana: Comisión Nacional de Taekwondo.

Figuroa E, (2014) Orientaciones metodológicas para trabajar las bases psicológicas de la preparación del atleta de taekwondo. (Trabajo de Diploma) Fac. de CF.UCLV.

Loehr, J (1990) La excelencia en los deportes. México, Planeta.

Loehr, J. (1990) Fortaleza mental en el deporte. México, Planeta.

Microsoft® Encarta® 2006. © 1993-2005 Microsoft Corporation

Riera, M . Dra. M . A . (2004). Entrenamiento psicológico integrador en los equipos de judo (f) y fútbol de la ESPA provincial de villa clara. (Tesis de doctorado). Ciudad de la Habana: ISCF "Manuel Fajardo".

Sánchez Acosta, M .E. y M . González García (2004). Apuntes sobre Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.