Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes "Manuel Fajardo"

Facultad Villa Clara

Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deporte

Título: Ejercicios tácticos para perfeccionar la efectividad de las acciones de contraataque en las taekwondistas categoría 13-15 años de la EIDE provincial de Villa Clara.

Autor: Yoel Dagueles Jova.

Tutor: M.Sc. Luanda Contreras León.

Curso: 2014- 2015

Pensamiento

- *El Deporte debe ser uno de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fomento del bienestar y la salud de los ciudadanos para el desarrollo del espíritu de superación y de emulación entre las personas, para la consolidación de hábitos de disciplina social, solidaridad entre los hombres, para el cultivo de una mejor calidad de vida, en una palabra, para la realización plena del ser humano….*

FIDEL CASTRO RUZ

Dedicatoria

- ***A mi mamá por ser el motor impulsor y mi guía para transitar este camino largo con su apoyo incondicional.***

- ***A mi novia por ser mi mano derecha e izquierda y apoyarme en el momento más difícil de mi vida.***

- ***A mi tutora Luanda Contreras León por dedicarme parte de su tiempo, su paciencia, y aportarme sus conocimientos, GRACIAS.***

Agradecimientos

- ***A Ana Ricardo García por su contribución para desarrollo de esta tesis y dedicarme su tiempo. Gracias***

- ***A Carlos Manuel Regalado y mi Jefa Municipal los cuales contribuyeron a que esto fuese posible.***

- ***A los entrenadores y atletas que mucho aportaron a esta investigación.***

- ***A las personas que de una forma u otra contribuyeron a esta tesis y confiaron en mí.***

- ***A la Revolución Cubana a Fidel y Raúl por darnos la oportunidad de crecer como jóvenes futuros y creer en nosotros.***

Resumen

Diferentes competiciones demuestran que las alumnas de la EIDE provincial Héctor Ruiz Pérez de la provincia Villa Clara, presentan deficiencias en la efectividad de las acciones de contraataque lo que evidencia la necesidad de emprender investigaciones para la solución de dicha problemática. Ante esta situación se plantea el siguiente **problema científico**: ¿Cómo perfeccionar la efectividad de las acciones de contraataque en las taekwondistas, categoría 13-15 años de la EIDE provincial de Villa Clara?, para lo que se proponen como **objetivos**, diagnosticar el estado actual de la efectividad de las acciones de contraataque en las taekwondistas categoría 13-15 años femenino de la EIDE provincial de Villa Clara, se elaboran así los ejercicios tácticos y se valora la utilidad de su aplicación. Con la puesta en práctica de los ejercicios elaborados, se pudo constatar una notable mejoría en la efectividad de las acciones de contraataque lo que corrobora la utilidad, de estos y el gran beneficio en cuanto a sus mejoras tácticas de acuerdo con los resultados de su aplicación. Este trabajo responde al Proyecto de Taekwondo de la UCCFD “Manuel Fajardo”, Facultad de Villa Clara, en el que se le da respuesta a las actividades planificadas, y se ocupa entre otros aspectos, de estudiar la necesidad de perfeccionar las direcciones tácticas en este deporte.

Abstract

This work belongs to the Taekwondo project at ""Manuel Fajardo", school University in Villa Clara, giving answer to the planned activities, being in charge of among other aspects, to study the necessity to perfect the tactical addresses in this sport. Different competitions at the the students of the provincial EIDE Héctor Ruiz Pérez of the county Villa Clara, in which they have deficiencies in the effectiveness of the counterattack actions what evidences the necessity to undertake investigations for the solution of this problem. Before this situation I have the following questions: How to perfect the effectiveness of the counterattack actions in the taekwondo athletes, category 13-15 years of the provincial EIDE of Villa Clara?, as an objectives we have to Diagnose the current state of the effectiveness of the counterattack actions in the taekwondo athletes category feminine 13-15 years of the provincial EIDE of Villa Clara, elaborating this way the tactical exercises and to value the utility of their application. With the setting in practice of the elaborated exercises, you could verify a remarkable improvement in the effectiveness of the counterattack actions what corroborates the utility, of these and the great benefit as for their tactical improvements of agreement with the results of their application.

INDICE

Resumen

Introducción……1

CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

I.I Historia y características del Taekwondo……**6**

I.II La preparación táctica en el taekwondo concepciones……**8**

I.III La efectividad en el deporte……**15**

I.IV Características anátomo-fisiológico del adolescente.....**18**

CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

II.I-Contexto en el que se realiza la investigación.

Materiales y métodos……..**22**

CAPÍTULO III. ANÀLISIS Y DISCUCIÓN DE LOS RESULTADOS

III.I-Fundamentación de los ejercicios. **25**

III.II- Elaboración de los ejercicios……..**30**

CONCLUSIONES.....34

RECOMENDACIONES.....35

BIBLIOGRAFÍA……36

ANEXOS

INTRODUCCION.

El camino recorrido por la humanidad durante centenares de milenios, nos enseña que el proceso de su desarrollo histórico tiene carácter objetivo, pues con la aparición de la sociedad comienza la histórica actividad creadora del hombre. Los hombres crean valores materiales y espirituales, y prueba de ello es la aparición del Tae Kwon Do como cultura general, procedente de una cultura coreana.

Esta disciplina se caracteriza por transcurrir en un ambiente de júbilos, exaltaciones, sorpresas y otras manifestaciones que estarán determinadas por el resultado final de los contendientes. Las acciones que en ella se producen no cumplen un patrón sistemático, ya que cada combate en cada categoría se manifiesta de diferente forma, aunque con el mismo objetivo: obtener el mejor resultado.

Además, sus movimientos son en la mayoría de los casos con los miembros inferiores -les denomina patadas-, se acometen también una serie de acciones propias, tales como desplazamientos de dos contrincantes en un área relativamente reducida, impactar al adversario propiciando puntos a su favor, y lograr vencer a su oponente, para continuar con otro más, hasta llegar al combate final.

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 Federación Mundial de Taekwondo (WTF) 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.

En Cuba el Taekwondo se introdujo el 10 de enero de 1987 y ha tenido un desarrollo innegable. En estos momentos se encuentra en la cúspide del deporte mundial y olímpico, gracias al intenso trabajo realizado por los especialistas en el ámbito deportivo, que es la llamada pirámide de participación deportiva, la cual lleva al niño desde la base hasta la élite del deporte, los grandes adelantos tecnológicos y descubrimientos científico técnicos realizados en esta disciplina y el

Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) como organismo rector y formador de atletas de nuevo tipo.

Con lo anteriormente expresado es de suponer que el competidor de Taekwondo para lograr la victoria, requiere una preparación integral, que va más allá, de los movimientos propios del deporte, incidiendo en los componentes de la preparación deportiva, físico, técnico, táctico, psicológico y teórico. Así pues, podemos afirmar que la actividad competitiva del taekwondista no va a ser más que complejos de acciones aplicadas indirectamente y con un rendimiento de las mismas, a través de los cuales el taekwondista resolverá situaciones concretas del combate. De ahí que actualmente el Taekwondo sea denominado un deporte eminentemente táctico.

En este sentido la comisión provincial de Taekwondo en Villa Clara, plantea dentro de las demandas tecnológicas del INDER: Necesidad de perfeccionar las direcciones tácticas; además del Proyecto de Ciencia e Innovación de la UCCFD" "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara, al que tributa la presente investigación, da respuesta a una de las actividades principales planificadas en dicho proyecto a través de ejercicios tácticos para el perfeccionamiento de la efectividad de las acciones de contraataque en las taekwondistas categoría 13-15 años de la EIDE provincial de Villa Clara.

Esta categoría ha obtenido resultados positivos, sin embargo, en observaciones realizadas a diferentes competiciones, se constata que las alumnas de la EIDE provincial de Villa Clara, presentan deficiencias en la efectividad de las acciones de contraataque, por lo que se evidencia la necesidad de emprender investigaciones para la solución de dicha problemática, teniendo en cuenta las exigencias y cambios del reglamento (Junio: 2014) en el que se plantea que:

1. Se reduce el área de competición 8 x 8
2. Se aplica el sistema de peto electrónico
3. Las caídas son penalizadas y las salidas del área de combate con medio punto
4. Tres desplazamientos hacia atrás son penalizado si no hay pateo

5. Si el atleta se mantiene varios segundos sin pateo y con el pie en alto es penalizado
6. El pateo a la cabeza solamente es por la parte del cabecero
7. A 5 gancho es descalificado y 10 Kiongo
8. No se puede bloquear con el pie
9. Venir al llamado del árbitro
10. Se compite con peto rojo y peto azul, cabecero.

El presente trabajo se sustenta en conceptos que emergen de los estudios e investigaciones desarrolladas por prestigiosos autores del Taekwondo a todos los niveles tanto nacionales como internacionales, tales como Álvarez Bedolla A. Lic. Arlen Manuel González Núñez, Dr.C. Calixto Andux Dechapellez, Dr.C. C Núñez (Ciudad Habana), Gómez Castañeda Pedro E., Fernández Fonseca, R (2008) Ciudad Habana, R.Morales Yoel (2015) Villa Clara, Fragas Ireno Comité Olímpico Español (1995), M.Sc. Alain Álvarez (México) Brito de La Fuente (Chile), entre otros, y en la consulta de documentos que han facilitado valiosa información sobre el tema.

En el análisis realizado se destacan como principales contradicciones entre la teoría y la realidad, que existen estudios, criterios y aportes desde los componentes de la preparación para esta disciplina, sin embargo en los documentos oficiales tales como el programa de enseñanza y el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) no existen ejercicios tácticos que puestos en mano de los entrenadores, solucionen las dificultades que hoy enfrentamos con las acciones de contraataque.

Situación Problémica

Deficiencias en la efectividad de las acciones de contraataque en las taekwondistas categoría 13-15 años de la EIDE provincial de Villa Clara.

Problema Científico

¿Cómo perfeccionar la efectividad de las acciones de contraataque en las taekwondistas categoría 13-15 años de la EIDE provincial de Villa Clara?

Objeto de estudio

La preparación táctica del taekwondo.

Objetivos:

- Diagnosticar el estado actual de la efectividad de las acciones de contraataque en las taekwondistas categoría 13-15 años de la EIDE provincial de Villa Clara.

- Elaborar ejercicios tácticos que contribuyan a perfeccionar la efectividad en las acciones de contraataque de las taekwondistas categoría 13-15 años de la EIDE provincial de Villa Clara.

- Valorar los ejercicios tácticos elaborados a partir de la puesta en práctica de los mismos.

Hipótesis

La puesta en práctica de los ejercicios tácticos elaborados, contribuirán de manera efectiva en el perfeccionamiento de las acciones de contraataque en las taekwondistas categoría 13-15 años de la EIDE provincial de Villa Clara.

Población y Muestra

Se trabaja con dos poblaciones: una está integrada por las 13 alumnas que practican Taekwondo en la categoría 13-15 años de la EIDE provincial de Villa Clara, 6 son continuantes y 7 nuevos ingresos de estas, 6 fueron campeonas pioneriles, todas presentan problemas en la efectividad de las acciones de contraataque.

La segunda está compuesta por el entrenador del equipo femenino de la EIDE provincial, el cual cuenta con más de diez años en este deporte.

Muestra intencional: las 6 alumnas que son propuestas posibles medallistas, siendo el 47 % de la primera población.

Los métodos y técnicas empleados en la realización de este trabajo de investigación a través de los cuales se alcanzarán los objetivos, son los siguientes:

Métodos y técnicas

Del nivel teórico: inductivo-deductivo, analítico sintético, hipotético deductivo.

Del nivel empírico: análisis de documentos, observación científica, encuesta, triangulación y experimento.

Para el procesamiento estadístico de la investigación se aplican:

Distribuciones empíricas de frecuencia: de los datos obtenidos en las etapas correspondientes al diagnóstico, resultado de la aplicación, y resultado final, de ellas se tomaron valores porcentuales que permitieron la caracterización del conjunto de datos.

Medidas descriptivas tales como: tablas de frecuencias para caracterizar la población en estudio en los momentos en que se realicen las pruebas.

La investigación se concibió a partir de la siguiente organización:

La introducción, donde se conceptualiza el tema objeto de estudio. Está estructurada en tres capítulos. En el Capítulo I se abordan los fundamentos teóricos en que se sustenta la investigación, el Capítulo II, describe los fundamentos metodológicos, desde su contextualización hacia la realidad objetiva de la labor científica realizada y el Capítulo III, destaca el análisis de los resultados, del diagnóstico, la elaboración de la propuesta y su valoración después de ser aplicada. Además se presentan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

I.I Historia y características del Taekwondo.

El Taekwondo se originó, de acuerdo a los estudios realizados, el año 37A.C., en la Península de Corea. Durante el siglo I A.C., la Península Coreana estaba dividida en tres reinos que pugnaban entre sí, por extender sus territorios de influencia. En el norte se extendía el gran Reino de Koguryo, cuya capital de fundación era Kwan Do Sung. Junto a esta se hallaron tres tumbas conocidas como: Muyong Chong, Kakchu Chong y Sansil Chong.

En dichas tumbas se encontraron murales que representaban la práctica de un arte marcial similar y por lo tanto, considerado antecesor del Taekwondo actual.

La parte sur de la Península estaba ocupada por dos reinos más pequeños llamados Paekche, con su capital de fundación Bu Yeo y el Reino de ochoic-Ia, con su capital Kyong Yu (esta ciudad histórica aún existe, como patrimonio cultural de la humanidad).

Hacia el siglo VII D.C., la dinastía ochoic-Ia logra la hegemonía Peninsular, transformándola en un solo país, al cual se denominó, reino de Koryo. La victoria se logró gracias a la decidida actuación de los guerreros Hwarangdo, hijos de los nobles de la corte de zic-Ia, quienes juramentaban un código de honor y de conducta llamado: Hwarangdo. (Los guerreros Hwarangdo son mencionados aún hoy en día como un ejemplo para la juventud coreana, pues no sólo practicaban las Artes Marciales, sino que al mismo tiempo cultivaban las bellas artes como un hábito de desarrollar armónicamente, el cuerpo, la mente y el espíritu).

El reino de Koryo se extendió hasta el siglo XIV D.C., momento en el cual la dinastía zic-reinante, es sucedida por la dinastía Li o Yi y el país pasa a llamarse reino de Chosón.

Durante el reino de Chosón, el rey ordenó al bibliotecario de la corte, Duk Mu Lee, editar un amplio manual de Artes Marciales autóctonas, al que se denominó: Muyé Dobo Tong Yi. Este manual estaba compuesto por cuatro capítulos. Los tres

primeros se referían al uso de la espada y la lanza por parte de la infantería y la caballería. El cuarto capítulo se refería íntegramente al combate desarmado, tomando como referencia el arte del Tae Kyon, antecesor más cercano del actual Taekwondo (a través de la historia coreana, el Arte Marcial desarmado adquirió diferentes denominaciones y en orden aleatorio podemos mencionar algunos como: Fion Yun Fue, Subak, Subak Hee, Subak Do, Taekyon, Tan Su Do, Tae Su Do).

Al mismo tiempo y desprovisto de todo rasgo nacionalista, no podemos dejar de reconocer el intercambio cultural y comercial, así como el colonialismo ejercido en la Península coreana por China y Japón, debió dejar su huella en las Artes de Combate, produciéndose un intercambio cruzado entre las concepciones técnicas imperantes en los diferentes países vecinos.

Resultan notorias las similitudes y coincidencias técnicas en la base de ejercicios del Taekwondo, el Kárate y algunos estilos de Kung Fu.

El reino de Chosón se extendió hasta finales del siglo XIX D.C., con la invasión japonesa a Corea, comenzando un período oscuro para la cultura del país, dado que se impuso a la fuerza la cultura japonesa, abarcando todas las áreas posibles y sofocando el colonialismo japonés, cualquier intento de sublevación o desarrollo cultural autóctono.

La ocupación japonesa finalizó con la liberación por parte de las fuerzas aliadas, a finales de la Segunda Guerra Mundial. A partir de ese momento y como respuesta natural de un país oprimido por mucho tiempo, comenzaron a aflorar los sentimientos nacionales y así algunos maestros del Tae Kyon, que conservaron el Arte Marcial en la clandestinidad, decidieron sacarlo a la luz y revitalizarlo.

Tanto éxito tuvo esta iniciativa, que en sólo diez años y finalizada la Guerra de Corea, que aún hoy mantiene al país dividido en dos Coreas, el Taekwondo adquiere su denominación definitiva y actual el 11 de abril de 1955.

En un corto período de tiempo, el Taekwondo consolidó su relevancia nacional tras lograr una organización plena y ser denominado deporte nacional en Corea del Sur. Su práctica es hoy obligatoria y fundamental en todos los establecimientos primarios de este país.

En el año 1973, comenzaron a desarrollarse los Campeonatos Mundiales de la especialidad, los cuales se realizan cada dos años, congregan a los mejores representantes, seleccionados nacionales de cada Federación Nacional afiliada a la World Taekwondo Federation (W.T.F.) Esta organización otorga representatividad oficial a las distintas Federaciones Nacionales de la especialidad repartidas por el mundo, patrocinando a la vez los encuentros continentales y regionales del Taekwondo W.T.F.

Pocas décadas se necesitaron para extenderse a más de 170 países y ser considerado oficialmente deporte universitario (F.I.S.U.), deporte militar (C.I.S.M.) y su consagración definitiva como deporte olímpico oficial (COI.), a partir de los Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

I.II-La preparación táctica en el taekwondo concepciones

Para la educación del accionar táctico del Taekwondo se hace imprescindible, transitar por las fases de la acción táctica que la componen. (F. Malho)

1. **Percepción de la situación*:*** se refiere a las percepciones especializadas que se dan en condiciones de oposición durante la contienda. Esta fase tiene gran importancia en el proceso, ya que dependiendo de su calidad garantizará el buen desempeño del resto de las fases.

2. **Solución mental a la situación:** en esta fase se trata de encontrar cuál es la solución óptima según las potestades propias y las del contrincante en el menor tiempo posible. Esta variable de tiempo es fundamental para el logro del objetivo táctico, y depende en gran medida de la experiencia previa en la solución a estas situaciones.

3. **Acción táctica como respuesta a la situación*:*** esta es la fase visible de la táctica que se expresa por medio de una ejecución motora que generalmente responde a una o varias técnicas.

Siendo esto así, no se podrá educar la táctica si no se generan actividades durante el entrenamiento con un comportamiento lo más parecido posible a un enfrentamiento, en que el atleta tenga que ejercitar las fases antes mencionadas.

El término táctica se concibe como: la habilidad del deportista para integrar, distribuir, dirigir y utilizar sus fuerzas y recursos técnicos, físicos, psicológicos, teóricos y espirituales con una determinada intención, ya sea para lograr un punto con una técnica seleccionada; para conducir el combate en una determinada dirección, o para lograr la victoria en una competición planificada, esto es, para lograr un fin inmediato; un objetivo determinado saber crear, saber tomar decisiones, y saber valorar las situaciones adecuadas para aplicar lo que sabe hacer en función de lograr sus objetivos (Morales Cuellar, 2001-2005) (7)

Alain Álvarez (2002) en un artículo referente al tema publicó que un minucioso estudio del accionar competitivo del Taekwondo 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

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

1 Las 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 anticipados, simultáneos y posteriores al golpe del contrario.

2 Formas de Contraataque

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

Para la presente investigación se tuvieron en cuenta en la observación realizada los tiempos, según la clasificación mencionada anteriormente que son: anticipada, simultánea y posterior.

3 Tiempos de Contraataque

1. Anticipado: Es aquel contraataque que impacta con el contrario antes de la fase principal de la técnica de ataque, este puede ejecutarse en dos momentos, durante la fase preparatoria, o en el momento que el atacador va a entrar en distancia para atacar.
2. Simultáneo: Es el contraataque que se realiza durante la fase principal de la técnica de ataque.
3. Posterior: Es aquel contraataque que impacta con el oponente cuando la técnica de ataque se encuentra en la fase final, justamente después de hacer fallar 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.

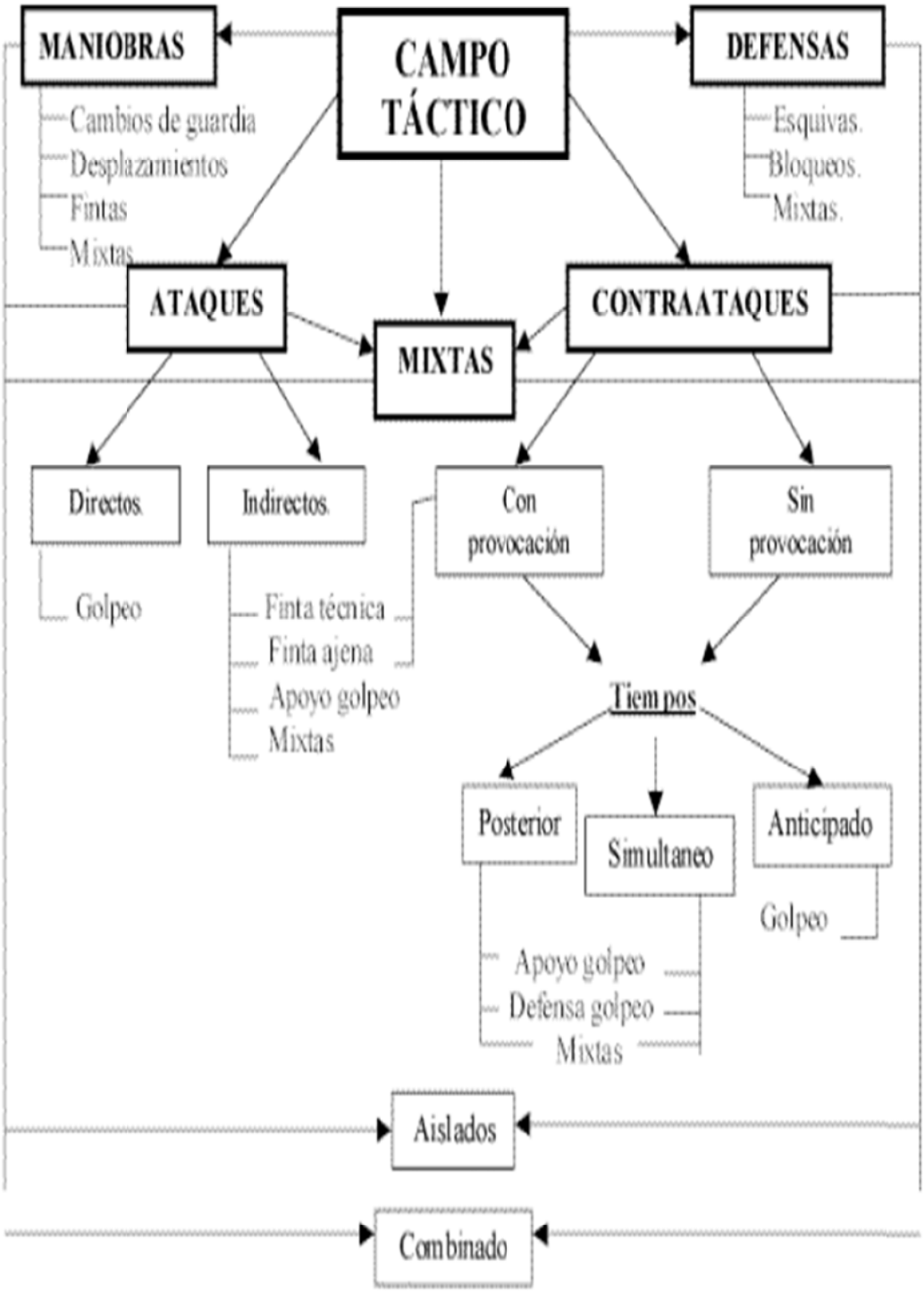
4 Las Acciones Mixtas

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:

1. Golpeos directos.
2. Fintas técnicas y golpeos.
3. Fintas ajenas y golpeos.
4. Apoyos y golpeos.
5. Defensas golpeos.(8)

Esquema Resumen del Campo Táctico del Taekwondo.



Investigadores como Lic. Arlen Manuel González Núñez y Dr.C. Calixto Andux Dechapellez coinciden con los criterios de Álvarez 2002. El cual define la táctica como el proceso donde se conjugan todas las posibilidades (físicas, técnicas, teóricas, psicológicas) para dar una solución racional inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se presentan en condiciones de oposición.

Sin lugar a dudas Álvarez aportó un resumen específico para el accionar táctico del taekwondo a lo que los autores antes mencionados complementan con el estudio de estas acciones, de manera simplificada para la competencia, teniendo en cuenta los factores determinantes en la preparación táctica de los competidores:

- Conocer sus principales contrarios (caracterización).
- Durante las sesiones de entrenamiento trabajar en condiciones reales de oposición.
- Autodeterminación por parte del atleta en las soluciones tácticas en entrenamientos, topes y competencias de preparación (independencia táctica).
- Trabajo sistemático de las acciones de menor dominio motriz
- Realizar trabajos dirigidos, autodirigidos, libres y semilibres
- Conocer cabalmente las reglas de competición.
- Conocer sus posibilidades desde punto de vista técnico, físico en relación con sus adversarios.
- Realizar topes de preparación sistemáticamente, permitiendo la evaluación de los objetivos propuestos para los mesos, etapas o periodos.
- Realizar preparaciones teóricas frecuentemente trasmitiéndole a los atletas un amplio conocimiento sobre los aspectos esenciales de competición.

El proceso de entrenamiento según estos autores deberá orientarse de forma precisa y objetiva utilizando las direcciones que permitan simplificar las acciones competitivas.

Preparación táctica

Acciones de maniobra.

Ataque

Contraataque.

Defensa

Acciones de transferencia.

Asaltos autodirigidos.

Combate libre.

Es innegable que el taekwondista debe dotarse a través del entrenamiento de todo el arsenal (recursos teóricos y metodológicos) necesario para enfrentar la competencia de forma eficaz. Por esta razón desde el entrenamiento se debe prestar atención a los elementos estructurales que garanticen el éxito, ya que las causas de algunos errores tácticos está en el modo en que son entendidas algunas particularidades del adversario, en el cómo se realiza la intención creadora, los prejuicios e ideas preconcebidas y la terquedad, el hecho de esquematizar las soluciones, además la falta de facultad para observar a los contrarios, así como la participación pasiva en la confección del plan táctico que conducen a la caída de la iniciativa y falta de responsabilidad en la solución a partir de la toma de decisiones, esto ocurre tanto en las acciones de ataque como de contraataque.

Según Riera (1995), citado por Álvarez (2003) al caracterizar la táctica deportiva, apunta que:

- Se determina a partir del accionar del oponente.
- Solo puede ser aplicada por el deportista en condiciones de oposición.
- La persona que la realiza se relaciona con el oponente.
- Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
- Se pone de manifiesto en los deportes de combate y juegos deportivos.
- Exige de acciones lógicas, con extrema inmediatez.
- La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.

Como se puede apreciar se sistematiza y se utiliza lo conocido, es decir en el taekwondo la toma de decisión no puede ser al azar, esta depende de la relación que seamos capaces de establecer entre el accionar táctico, que depende de la inteligencia, la creatividad y la propia preparación del atleta.

Otra clasificación de acciones de contraataque es la que propone el Lic. Arlen Manuel González Núñez las cuales define como:

La acción ofensiva, está compuesta por los ataques y los contraataques y son las formas básicas que conducen a la destrucción o disminución de la capacidad combativa de respuesta del contrario contra el cual se emplea durante el combate. Los contraataques son acciones que van dirigidas a dar respuesta a la ofensiva del rival y dependen totalmente de las mismas; existen dos maneras definidas de efectuarlos:

El contraataque de encuentro constituye la forma de respuesta al ataque contrario, que se produce simultáneamente con dicha acción o fracciones de segundos después de iniciada esta. En ella son imprescindibles la anticipación, la seguridad, la decisión, la precisión, la laboriosidad y confianza en sí mismos, apoyados como mínimo en un satisfactorio dominio técnico.

El contraataque de riposta es la forma de respuesta al ataque contrario, donde predomina el empleo previo de cualquiera de las defensas de los grupos. La rapidez, la energía y la precisión son características esenciales de esta forma táctica.

Esta clasificación de acciones de contraataque no se tuvo en cuenta para la observación realizada.

I.III La efectividad en el deporte.

Es válido aclarar que el uso del término efectividad ha sido más utilizado en el ambiente económico que en el deportivo, sin embargo a partir del propio desarrollo del deporte y en la búsqueda de mejores métodos de entrenamiento para lograr las expectativas deseadas, desde hace algún tiempo se ha comenzado a hablar de este término.

Efectividad proviene del latín “effectivu” y significa, según el Real Diccionario de la Academia de la Lengua Española: Calidad de efectivo. Capacidad para producir el efecto deseado. Validez o autenticidad (DREA: 2010) También como efectividad se conoce, según la Enciclopedia Encarta, la capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera, realidad, validez. (Microsoft Encarta 2015).

Es preciso referenciar los criterios del CITMA acerca de: efectividad. Es la obtención sistemática o sostenible de resultados eficaces de manera eficiente; involucra la eficiencia y la eficacia de la estrategia, el logro de los resultados programados en el tiempo con los costos más razonables posibles. Supone hacer lo correcto con exactitud cumpliendo los plazos de tiempo planificados, disminuyendo los costos y utilizando de manera óptima los recursos humanos, para obtener mayor impacto ambiental, cultural, social, científico y, con ello, la formación de la cultura ambiental en los estudiantes (CITMA, 1998).

En el ámbito deportivo Parot, Rodrigo, (2005) asume que: “Efectividad es la medida en que se lograron o se esperan lograr los objetivos de la intervención para el desarrollo, tomando en cuenta su importancia relativa.”

Los investigadores Donskoi y Zatziorski, (1989) plantean la clasificación siguiente para la evaluación de la efectividad en el deporte: Efectividad de realización: comparación del resultado alcanzado por el deportista (resultado real), con el resultado esperado por su nivel de preparación física (resultado debido).

• Efectividad comparativa: se emplea para la creación de un prototipo para deportistas de alta o baja calificación. (Eventos de lanzamiento en Atletismo)

• Efectividad absoluta: como medida de la efectividad de la técnica se toma el resultado obtenido por un deportista. De esta forma es como se valora generalmente la efectividad de los elementos técnicos en los deportes de combate y en los juegos con pelotas.

Por otra parte Godik (1987) plantea que en el ambiente deportivo se distinguen tres grupos de indicadores de efectividad de la técnica absoluta, comparativa y de realización, que se manifiestan de la siguiente forma:

La efectividad absoluta: se fundamenta en la relación que se establece entre la ejecución del individuo y el patrón modelo establecido. Esta responde principalmente al componente técnico de la preparación.
La efectividad comparativa: es relativa a los diferentes contrarios que en cada ocasión se enfrentan. Esta sirve para evaluar la conducta del competidor frente a oponentes de un nivel mayor, equivalente o menor.
La efectividad de realización: es la que expresa si la acción cumplió o no con el objetivo trazado; es decir, si se obtuvo o no puntuación sobre el contrario. (Godik, 1987)

Autores del taekwondo como Cristina González en su tesis, "Caracterización técnico – táctica de la competición de combate en el Taekwondo", expresa "…. Efectividad de las acciones, la efectividad en el Taekwondo es cualquier acción táctica, que dé punto ya sea en la cabecera o en el peto protector, o sea acciones ofensivas. Las acciones pueden ser efectivas o no efectivas, entendiendo por efectividad las acciones que por sí mismas consiguen elevar la puntuación del competidor que las ha ejecutado, impactando en las zonas permitidas, o lo pudiéramos resumir en las acciones que los árbitros consideran efectivas.

Dr.C. Yoel Morales Cuellar (2010), en su artículo "Direcciones tácticas en el entrenamiento de Taekwondo", resultado de sus investigaciones para la tesis doctoral, reconoce la efectividad de las acciones técnico-tácticas, como la capacidad del taekwondista de aplicar correctamente las acciones técnico-tácticas y cumplir los objetivos propuestos en las diferentes situaciones que se producen durante el combate. Se mide a partir de recoger información del número de acciones realizadas por asaltos, destacando las que cumplen o no los objetivos propuestos, o sea, las acciones positivas o negativas, lo que se expone en la siguiente tabla:

Efectividad de las acciones	**Conductas**
MUY BIEN	Realiza correctamente las acciones. El por ciento de cumplimiento de las acciones realizadas con respecto a los objetivos propuestos es de un 80% al 100%.
BIEN	Realiza correctamente las acciones. El por ciento de cumplimiento de las acciones realizadas con respecto a los objetivos propuestos es de un 50 % al 79 %.
REGULAR	Realiza correctamente las acciones. El por ciento de cumplimiento con respecto a los objetivos propuestos es de un 30 % al 49%.
MAL	Demuestra poco dominio de las acciones. El por ciento de cumplimiento de las acciones realizadas con respecto a los objetivos propuestos son por debajo del -29%

Una vez estudiados y analizados los criterios de los distintos autores en cuanto efectividad se refiere, es necesario para la observación y valoración de la propuesta declarar que esta investigación se adscribe a la efectividad de realización de Godik(1987), analizando la efectividad de realización teniendo en cuenta el criterio expuesto por Morales. Se asume esta clasificación por ser la que más se ajusta a los objetivos de la investigación y a las condiciones de la observación científica realizada, a fin de obtener los datos primarios necesarios. Se analiza la efectividad de realización al observar en los diferentes combates en

entrenamientos y competencias las acciones de contraataque realizadas por cada taekwondista.

I.IV Características anátomo-fisiológicas del adolescente.

La adolescencia es la etapa de desarrollo entre los 12 hasta los 16 o 18 años. Representa el paso de una etapa de la vida a otra, período donde comienza la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores consideran a este período como difícil y crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo. En fin, es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas; sin menospreciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos.

-Transformaciones anatómicas y fisiológicas del organismo.

Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro toráxico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja toráxica. Ello puede acompañarse de alteraciones en su estructura si existe un trabajo muscular pesado y una tensión muscular excesiva.

Las mayores invasiones a la figura se producen en estas edades, el desplazamiento de los huesos de la pelvis no han llegado a la sínfisis, de esta manera si se producen saltos de gran altura o se lleva con frecuencia calzado con altos tacones pueden aparecer variaciones de la pelvis que posteriormente en la mujer pueden perjudicar el proceso de parto. Así mismo se pueden citar las desviaciones de la columna vertebral por posturas incorrectas, esfuerzos unilaterales prolongados o excesivas cargas físicas, debido a que aún los espacios intervertebrales son grandes y llenos de tejidos cartilaginosos, determinando una considerable flexibilidad.

La evolución de la musculatura es inferior si se compara con el desarrollo óseo, lo cual trasciende y afecta la coordinación motriz.

La intensificación de la actividad de la hipófisis, estimula el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de otras glándulas tales como: las sexuales, la tiroidea y las suprarrenales.

El proceso de maduración sexual, entendido este como el desarrollo de los órganos sexuales y la aparición de los caracteres sexuales secundarios, ocurre con diferencia de género, las hembras entre los 11 y 13 años y los varones entre 13 y 15 años. Esto conduce a un aumento tempestuoso de la energía y a una elevada sensibilidad a los influjos patógenos. De ahí que el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los afectos y vivencias emocionales negativas (de miedo, ira, etc.) pueden ser causas de desórdenes endocrinos. Por otro lado, también pueden aparecer desajustes funcionales del sistema nervioso como son: la elevada irritabilidad, la hipersensibilidad, la fatiga, la debilidad de los mecanismos de concentración, la distracción, el descenso en la productividad del trabajo y el desajuste del sueño. También todo ello es producto del aumento de la fuerza muscular, no en la misma proporción a la resistencia.

La masa del corazón aumenta más de dos veces y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos, los cuales son estrechos, aumentando la presión sanguínea, por lo que aparecen palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, rápida fatiga, etc.

El “segundo cambio de forma” lleva a veces a estos adolescentes a avergonzarse de su apariencia y de sus torpezas, las cuales están acompañadas de una gran necesidad de movimiento y de tendencia al cansancio; resultaría entonces importante no criticarlos y ayudarlos a organizar una vida sana a través de ejercicios, con una alimentación y sueño adecuados.

Proceso cognitivo: es el que le permite al alumno procesar toda la información que recibe y hacerla suya, solo les así se puede garantizar que los estudiantes se apropien del conocimiento científico que se imparte.

Desarrollo social y afectivo:

Social: el desarrollo alcanzado en la personalidad es limitado, tanto en sus contenidos como en sus aspectos funcionales y no cuenta con recursos

personológicos que le permitan enfrentar la vida escolar y social con eficiencia. El limitado desarrollo intelectual, la baja autoestima, la ausencia de intereses hacia el estado y la profesión, lo cual afecta su actividad de estudio o social y su comunicación con los demás.

Afectivo: el desarrollo afectivo motivacional, se caracteriza, por el surgimiento en el niño de motivos vinculados a la actividad escolar, por una mayor estabilidad en esta esfera y por una vida emocional, intensa, tanto en la escuela como en el seno de la familia.

CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS.

II.I-Contexto en el que se realiza la investigación. Materiales y métodos.

Población y Muestra

Se trabaja con dos poblaciones una está integrada por las 13 alumnas que practican Taekwondo en la categoría 13-15 años de la EIDE provincial de Villa Clara, 6 son continuantes y 7 nuevos ingresos, de estas, 6 fueron campeonas pioneriles, todas presentan problemas en la efectividad de las acciones de contraataque.

La segunda está compuesta por el entrenador del equipo femenino de la EIDE provincial, el cual cuenta con más de diez años en este deporte.

Muestra intencional: las 6 alumnas que son propuestas posibles medallistas, siendo el 47 % de la primera población.

A continuación se describen los métodos y/o técnicas para el cumplimiento de los objetivos de la investigación.

Del Nivel Teórico:

El inductivo-deductivo, el analítico-sintético, el hipotético-deductivo,

Del Nivel Empírico:

Análisis de documentos, encuesta, observación científica, triangulación y experimento.

Del nivel teórico:

Inductivo-Deductivo: para corroborar la teoría existente desde el punto de vista científico y teórico, para arribar a conclusiones y caracterizar el fenómeno de la puesta en práctica de los ejercicios tácticos y así elaborar una propuesta de solución a dicho problema.

Analítico-Sintético: fue utilizado para la caracterización y la evaluación de las acciones del deporte, además del estudio de bibliografías existentes que abordan el tema de los ejercicios tácticos.

Hipotético- deductivo: permitió conocer a partir de determinados principios, teorías o leyes, respuestas que explican el fenómeno o proceso y que vuelven a ser confirmadas en la práctica.

Del nivel empírico: revelaron las características fenoménicas del objeto de investigación que permitieron obtener y conocer las cuestiones fundamentales de este.

Análisis de documentos: es de vital importancia ya que facilita información necesaria sobre el tema en estudio.

Documentos analizados**:**

1- Fundamentos técnicos del Taekwondo. M.Sc. Roberto Fernández Fonseca (2008).

2- Programa Integral de Preparación del Deportista taekwondo. Colectivo de autores. Comisión Nacional de Taekwondo 2010 hasta 2014.

3- Teoría y Metodología de la preparación competitiva en el Taekwondo. E. Gómez Castañeda y Forteza de la Rosa. Armando (2004).

4- Reglamento de Competencia (versión 2014)

Encuesta: se utilizó con el objetivo de complementar y obtener información directa por parte de los entrenadores de forma escrita, a fin de conocer mejor las dificultades en los sujetos y saber si habían realizado este tipo de ejercicios con anterioridad además de la importancia que le veían ellos a los mismos.

Observación científica: se empleó con el objetivo de percibir en el escenario competitivo, el tratamiento de la efectividad de las acciones de contraataque, además de la implementación de la propuesta en la unidad de entrenamiento desde la planificación del macro ciclo .Para su implementación se confeccionó una guía o protocolo en el cual se establecieron los diferentes indicadores a observar en correspondencia con la temática abordada .Por otra parte permitió la constatación directa de la selección y uso adecuado de los componentes de la didáctica del deporte con respecto al tratamiento de la preparación táctica.

Triangulación: permitió, una vez realizados los análisis de los métodos y/o técnicas de manera independiente y desde diferentes ángulos, contrastar los datos y establecer tendencias en relación con el conocimiento acerca de los ejercicios

tácticos y constatar las potencialidades y limitaciones respecto a la temática abordada.

Experimento: dentro del diseño del experimento, específicamente el pre experimento, con la aplicación de los ejercicios elaborados y aplicados en distintos momentos de la preparación, permitiendo la manipulación de la variable independiente con el fin de obtener los resultados reflejados en la investigación

Métodos estadísticos para procesamiento de la información.

Distribuciones empíricas de frecuencia: de los datos obtenidos en las etapas correspondientes al diagnóstico, resultado de la aplicación, y resultado final, de ellas se tomaron valores porcentuales que permitieron la caracterización del conjunto de datos.

Medidas descriptivas tales como: tablas de frecuencias para caracterizar la población en estudio en los momentos en que se realicen las pruebas.

CAPÍTULO III. ANÀLISIS Y DISCUSIÔN DE LOS RESULTADOS

Resultados de los métodos y técnicas.

Los resultados que se expresan a continuación se obtuvieron a partir del estudio y análisis de los momentos y la aplicación de los ejercicios elaborados, permitiendo destacar las particularidades de la efectividad de las acciones de contraataque del equipo en estudio. En este sentido se puede demostrar que la elaboración y aplicación de los ejercicios tácticos han sido de suma importancia para lograr los resultados esperados, de ahí que en función del diagnóstico se revisaron los documentos que tienen incidencia en esta actividad.

Documentos oficiales analizados:

1. Fundamentos técnicos del Taekwondo. M.Sc. Roberto Fernández Fonseca (2008).

2. Programa Integral de preparación del deportista Taekwondo. Colectivo de autores. Comisión Nacional de Taekwondo 2010 hasta 2014.

3. Programa de Enseñanza del Taekwondo 2012-2013.

4. Reglamento de Competencia (versión 2014)

Resultados de la revisión documental.

1. Los ejercicios tácticos para mejorar la efectividad de las acciones de contraataque, no son abordados con especificidad, solo se abordan los aspectos técnicos metodológicos del Taekwondo y su fundamentación. Se hace alusión a acciones o procedimientos de la preparación táctica en general, así como las indicaciones metodológicas para su realización.

2. Es de significar que en el Programa Integral de Preparación del Deportista, a pesar de orientar los contenidos de trabajo en cada etapa de la preparación, en cuanto a las diferentes acciones de contraataque a trabajar dentro de la preparación táctica, no se hace mucha referencia sobre el tratamiento y la metodología a seguir para el mejoramiento de la efectividad de las acciones en cuestión, solo se refiere a elementos técnicos dentro de una acción táctica

determinada que hay que trabajar en las diferentes edades y los niveles de asimilación de estos en dependencia a sus características.

3. En cuanto al Programa de Enseñanza del Taekwondo 2010-2014 se aborda la planificación por etapas de la preparación y los componentes de la misma, deja muy abierto el tema en estudio, demuestra muchas alternativas para el accionar táctico, pero no el cómo perfeccionar las acciones de contraataque, sino de todo el contenido del Taekwondo.

4. Reglamento de Competencia (versión 2014), los nuevos cambios dirigidos al área de competición que se reduce de 12 X12 a 8 x 8, las caídas son penalizadas y las salidas del área de combate con medio punto y con tres desplazamiento hacia atrás es penalizado sin pateo, inciden directamente en la ejecución y efectividad de las acciones.

Teniendo en cuenta todos los documentos analizados, se puede resumir que los ejercicios abordados tienen características generales en todos los programas revisados, desde los más elementales, los del nivel básico, hasta los más avanzados; teniendo como premisa indispensable la calidad del trabajo táctico de los taekwondistas en todas las esferas, pero carecen de trabajos tácticos más específicos para lograr la efectividad en las diferentes acciones.

Resultados de la observación.

Al realizar la observación, se tuvo en cuenta los indicadores de la misma y para el análisis de las acciones de contraataques se observaron las que se realizan o son ejecutadas en diferentes manifestaciones del combate con sus tiempos: posterior, anticipados, simultáneos.

En el tipo de ejercicios empleados se valora la intención y el carácter especial de este para el análisis y comportamiento de la efectividad de las acciones de contraataque en el combate en cuanto la eficiencia de realización de las mismas y eficacia con respecto al objetivo propuesto. El modo de planificación, está concebido al componente táctico, dentro del macrociclo de entrenamiento, según está establecido, con respecto a la frecuencia durante la semana, se observó que

se realizan en todas las sesiones correspondientes al entrenamiento. Por su parte, la explicación y la demostración que realiza el profesor ejemplifican la buena comprensión, asimilación y atención que se le brinda a la acción de contraataque así como sus intenciones tácticas. En el transcurso de las etapas se pudo observar la necesidad de incrementar variación de los ejercicios, no en sus objetivos sino en el nivel de asimilación de las atletas y sus características personales, tanto por la división de peso y habilidades técnicas, por lo que los entrenadores buscaron alternativas para el logro de los objetivos propuestos.

Al analizar los resultados observados en la I etapa Evento Nacional Escolar 2014 en el mes de julio (diagnóstico) en la acciones de contraataques, se pudo constatar las dificultades existentes en esta, a partir de la observación estructurada y teniendo en cuenta los indicadores para poder emitir criterios evaluativos y determinar los errores más comunes.

Se realizaron 30 acciones de contraataques, de ellas 14 fueron efectivas para un 46.66% de efectividad. En el contraataque de anticipación, se ejecutaron 14, de ellas 6 fueron efectivas para un 42.85% de efectividad, y en el trabajo simultáneo fueron realizadas 5 cumpliendo su propósito 3 para un 60% de efectividad, en el contraataque posterior se realizaron 11, de ellas 5 fueron efectivas para un 45.45%. Es importante destacar que las acciones simultáneas fueron las de mejores porcientos de efectividad en los contraataques observados al ser evaluadas de bien, no siendo así en los contraataques de anticipación que se evaluaron de regular, al estar por debajo del 50 porciento de efectividad.

Al observar los resultados obtenidos en la II etapa, Copa Nacional 28 de enero en el mes de Marzo (resultados de la aplicación de los ejercicios), desde el punto de vista táctico, se pudo constatar mejoría de la efectividad en las atletas que en un inicio (diagnóstico) fueron las de mayor protagonismo en cuanto ejecución, sin embargo, las dificultades persisten en la efectividad de las acciones, con mayor afectación en los contraataques posterior y anticipación.

El resultado de la aplicación de los ejercicios, desde el periodo preparatorio, etapa general, hasta principio de la especial, se constata en la segunda observación:

Se realizaron 40 acciones de contraataques, de ellas 20 fueron efectivas para un 50.0% de efectividad. En el contraataque de anticipación, se ejecutaron 9, de ellas 3 fueron efectivas para un 33.33% de efectividad, y en el trabajo simultáneo fueron realizadas 15 cumpliendo su propósito 8 para un 53.33 % de efectividad, en el contraataque posterior se realizaron 16, de ellas 9 fueron efectivas para un 56.25 % coincidiendo este último en el de mayor realización, pero no de mayor efectividad. Se destaca como elemento importante en la observación que las 6 atletas ejecutaron un mayor número de acciones de contraataque durante los combates, existiendo mejoría en el contraataque posterior y simultáneo no siendo así en el anticipado.

Los resultados del análisis de la encuesta fueron agrupados de la siguiente manera:

1. Se reconocen, planifican y ejecutan ejercicios tácticos, pero no se trabajan con la importancia que tienen estos ejercicios para el logro de la efectividad táctica y no se materializan, quedando en la creatividad y empírea del entrenador según su experiencia y nivel.

2. Los ejercicios para la efectividad son importantes pero en los entrenamientos se emplean ejercicios de carácter general para el desarrollo de la táctica, no en lo particular con déficit en la efectividad en la acciones de contraataques.

3. Se debe enfatizar más en la correcta realización de los indicadores plasmados, para la efectividad.

4. En sentido general recomiendan que los ejercicios donde el contraataque sea anticipado, tenga más ponderación ya que la propia espectacularidad del deporte exige de más rapidez y fluidez a la hora de la realización de anticiparse, sin restarle importancia a las demás, porque según las experiencias competitivas demuestran que la variabilidad en las acciones de contraataque en condiciones de combate, tiende a disminuir su efectividad.

Resultado de la triangulación.

El resultado que mostró la triangulación permitió constatar los conocimientos ya revisados por los diferentes documentos oficiales, rectores de la planificación en el taekwondo, así como lo verificado en la encuesta, patentizándolo en la observación realizada por los diferentes entrenadores que formaron parte en el proceso de la investigación. De esta forma se compararon los diferentes resultados, permitiéndonos tener una panorámica más amplia del asunto, permitiendo manipular la variable independiente según el momento de la planificación y asimilación por parte del atleta y entrenador.

Proceso de elaboración de los ejercicios.

Para el proceso de elaboración de los ejercicios se tuvieron en cuenta una serie de particularidades que garantizaron su génesis y perfeccionamiento, de manera que se lograra una solución alternativa al problema de la efectividad de las acciones de contraataque. En lo que concierne a los medios y métodos a utilizar en la unidad de entrenamiento y que resultara no solo un instrumento para los profesores, sino que también imprimiera más eficiencia a esta acción dentro de la preparación táctica. Las particularidades encierran aspectos teóricos y metodológicos que serán abordados a continuación.

Criterios de elaboración de los ejercicios tácticos.

- Tiempo de la ejecución.
- Momento en que se ejecuta la técnica.
- Distancia para la ejecución técnica.

Criterios de efectividad

- Efectividad de realización. (Godik,1987:12)
- Efectividad de las acciones.(Morales, 2010)

Para la elaboración de los ejercicios se tuvo en cuenta:

- Características anátomo-fisiológicas de la categoría
- Proceso cognitivo
- Desarrollo social y afectivo
- Campo táctico del Taekwondo. (Álvarez 2002)

Presentación de los ejercicios.

En la presentación de los ejercicios se tendrán en cuenta los siguientes aspectos: objetivo, fundamentación, metodología de realización y forma de valoración.

Objetivos: es el ¿Qué?, ¿Cómo? y ¿Para qué? Es el ejercicio facilitando su elaboración.

Fundamentación: se plasman todos los puntos de vista que explican la elaboración de determinado ejercicio. La fundamentación se realiza sobre la base de los conocimientos pedagógicos, psicológicos, biomecánicos, entre otros que caracterizan al ejercicio.

Metodología: contempla los procedimientos a seguir y observar durante el cumplimiento del ejercicio. Garantiza la interpretación del ejercicio, por lo que deben ser redactados en un lenguaje sencillo y claro.

Forma de valoración: permite obtener una retroalimentación del cumplimiento del objetivo, así como conocer los motivos que caracterizan el resultado obtenido.

III.I Elaboración de ejercicios.

A partir del análisis realizado en la I Etapa de diagnóstico, los ejercicios se elaboran partiendo de los documentos estudiados para dar solución al problema planteado, teniendo en cuenta las dificultades encontradas en la efectividad de las acciones de contraataque en las taekwondistas categoría 13-15 años de la EIDE Provincial de Villa Clara.

Ejercicio -1

Nombre del ejercicio- Paso atrás sin provocación (con técnica del pie delantero). **Objetivo:** Realizar contraataque sin provocación con desplazamiento y pateo sencillo para mejorar la efectividad de la acción de contraataque. **Fundamentación:** La realización del contraataque sin provocación da una respuesta ofensiva a los ataques sin que estos hayan sido incitados siendo imprescindibles la seguridad, la decisión, la precisión, apoyándose como mínimo en un satisfactorio dominio técnico ejecutado con rapidez y precisión.

Metodología:
Desde la posición de guardia abierta de combate, desplazar la pierna delantera hacia atrás, produciéndose un cambio de guardia, luego se realiza de manera continuada las tres fases de la técnica seleccionada con la pierna que queda adelantada al contrario.

Formas de valoración

Índices:

Bien (cuando realiza correctamente el contraataque).

Regular (cuando realiza el contraataque con algunos errores).

Mal (cuando no realiza el contraataque).

Ejercicio-2

Nombre del ejercicio: Anticipar la acción de ataque con mantención de pierna delantera o trasera.

Objetivo: Realizar contraataque con anticipación y pateo sencillo para mejorar la efectividad de la acción de contraataque.

Fundamentación: La realización del contraataque con anticipación da una respuesta ofensiva a los ataques sin que estos hayan sido incitados siendo imprescindibles, la seguridad, la decisión, la precisión, apoyándose como mínimo en un satisfactorio dominio técnico ejecutando con rapidez y precisión.

Metodología:
Desde la posición de guardia cerrada de combate, anticiparse al ataque del atacante, teniendo en cuenta la posición del mismo, seguidamente con la pierna delantera o trasera según la decisión tomada realizar de manera continuada las tres fases de la técnica seleccionada.

Formas de valoración

Índices:

Bien (cuando realiza correctamente el contraataque).

Regular (cuando realiza el contraataque con algunos errores).

Mal (cuando no realiza el contraataque).

Ejercicio 3

Nombre del ejercicio: Contraataque posterior con un desplazamiento.

Objetivo: Realizar contraataque posterior desplazándose una vez para mejorar la efectividad de la acción de contraataque.

Fundamentación: La realización del contraataque posterior da una respuesta ofensiva a los ataques sin que estos hayan sido incitados siendo imprescindibles, la seguridad, la decisión, la precisión, apoyándose como mínimo en un satisfactorio dominio técnico ejecutando con rapidez y precisión.

Metodología: Desde la posición de guardia abierta de combate, con un desplazamiento diagonal posterior o hacia atrás a la acción del contrario, realizar el contraataque con la técnica seleccionada.

Formas de valoración

Índices

Bien: cuando realiza correctamente el contraataque posterior con un desplazamiento.

Regular: cuando realiza con algunos errores el contraataque posterior con un desplazamiento.

Mal: cuando no realiza el contraataque posterior con un desplazamiento.

Ejercicio # 4

Nombre del ejercicio: Giro en contraataque con provocación.

Objetivo: Contribuir a la efectividad del contraataque con provocación, logrando que el contrario realice el movimiento táctico que se espera.

Fundamentación.

Esta acción está diseñada para desestabilizar al contrario, provocarlo, desconcentrarlo, realizando un movimiento preciso, rápido, en tiempo y distancia, de manera que este se desequilibre con la provocación.

Metodología:

Desde la posición de guardia abierta de combate, provocar con finta, engaño, para que el atacante realice una acción de ataque determinada, luego realizar de manera continua la técnica con giro seleccionada.

Forma de valoración:

Índices:

Bien: cuando domina la realización correcta de la acción de giro en el contraataque.

Regular: cuando domina con algunos errores la acción de giro en contraataque.

Mal: cuando no domina, ni manifiesta correctamente la acción giro en el contraataque.

CONCLUSIONES.

1. Existen insuficiencias en la ejecución y efectividad de las acciones de contraataques, lo que tiene gran incidencia en la variabilidad del reglamento en situaciones de combate, con un déficit de alternativa dentro los documentos oficiales para la atención al contenido de la efectividad dentro la preparación táctica del taekwondo.
2. La elaboración de los ejercicios brindan la posibilidad de que los entrenadores los ajusten en la selección de la técnica a ejecutar según las características de las atletas, sin cambiar los objetivos. Estos pueden incluirse en el sistema de ejercicios planificados en el macro ciclo, aportando ejercicios tácticos con los que se cuenta en el documento de la preparación y están en correspondencia con las necesidades del diagnóstico.
3. Los resultados de la aplicación muestra que los ejercicio con motivo de lograr una mejor efectividad de los taekwondistas fueron aceptados, permitiendo mejoría a partir de los valores obtenidos en la ejecución, efectividad y los porcientos generales pero aún quedan insatisfacciones de no haber llegado al nivel de muy bien por lo que indican que debemos continuar trabajando en el perfeccionamiento de las efectividad de las acciones de contraataques.

RECOMENDACIONES.

- Continuar trabajando en la complejidad de los ejercicios
- Promover estudios en las demás acciones del componente táctico.
- Aplicarlo a las demás categorías para su posible generalización.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Bedolla, A. (2002) Definición del campo táctico. Revista digital.
2. Álvarez Bedolla, A. (2003) Reflexiones tácticas en el Taekwondo. Revista digital.
3. Andux, C. (2004) La preparación táctica como dirección determinante del entrenamiento de los juegos deportivos. Resúmenes del Congreso internacional, Matanzas.
4. Brito de La Fuente, Alejandro (2004) Manual técnico metodológico para escuelas formativas estratégicas de taekwondo.
5. Buceta, J.M. (1998) Psicología del Entrenamiento Deportivo. (s.l), (s.e).
6. Carpio Mena, A. (2012) Ejercicios técnico-tácticos para contribuir a la efectividad de la Duit Furio Chagui en los taekwondistas, categoría 13-15 años de la EIDE provincial de Villa Clara. Trabajo de Diploma. Villa Clara, UCCFD “Manuel Fajardo”.
7. Castellón, F. y López Ros, J. (1997) Iniciación deportiva, *En su*: Manual del maestro especialista en Educación Física. Madrid, p. 137- 172.
8. Castellón, F.J. y López Ros, J. (1998) Técnica- Táctica individual y táctica colectiva.
9. Díaz, Y. E. y Figueredo, Lisbeth. (2006) La preparación táctica en el deporte de Alto Rendimiento. Sistematización y Actualización de su conocimiento y Tratamiento. Trabajo de diploma. Villa Clara, Instituto Superior de Cultura “Manuel Fajardo”.
10. Donskoy, Z y Sarsiosky, C. (1989) Efectividad en el deporte. s.l, s.e.
11. Fernández Fonseca, R. (2008) Fundamentos de la Técnica del Taekwondo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
12. Forteza de la Rosa, Armando. (1999). Direcciones del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica.
13. Fragas, Ireno. (1995) Taekwondo Alta competencia .España, Editorial. Comité Olímpico Español.

14. Godik, M. A. (1987) Metrología Deportiva. Moscú, Editorial Fiss.
15.González, Cristina. (2011) Caracterización técnico-táctica de la competición de combate en el Taekwondo. Efectividad de las acciones. Tesis de doctorado (Doctorado en Cultura Física) España.
16.Gonzalo Morales, José L. (2014) Reglamento del taekwondo. s.l., s.e.
17.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, La Habana, I S C F Manuel Fajardo.
18.Historia del Taekwondo. Recuperado de http://www.daedosport.com.
19.Marichal Espinosa, Y. (2011). Ejercicios para mejorar la efectividad del Pateo Nerio Chagui en las alumnas de taekwondo categoría11-12 años del combinado deportivo "Osvaldo Socarras" del municipio de Santa Clara. -Trabajo de Diploma, Villa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo".
20.Martínez Yantada, M. (2003) Los métodos de investigación: lo cualitativo y lo cuantitativo. Centro de Estudios Educacionales. La Habana, ISP." Enrique José Varona.
21.Matveev, L. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Ráduga.
22.Morales Cuellar, Yoel. (2010) Direcciones tácticas en el entrenamiento de Taekwondo.
23.Morales, A. (2005) Alternativa metodología para determinar los contenidos para la preparación táctica. Informe de investigación, Villa Clara, ISCF "Manuel Fajardo".
24.Ozolin, N. G. (1988) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico.Técnica. 252 p.
25.Parot, Rodrigo. (2005) Efectividad en el desarrollo. Marco conceptual y principios aplicados en el BID. Disponible en: www.monografias.com.
26.Real Diccionario de la Academia de la Lengua Española (DREA: 2010).
27.Vigotsky, L. (2004) Teoría de las Emociones. Estudio histórico-psicológico. Madrid, Ediciones Akal, S.A.

ANEXO: **1**

Guía de observación.

Objetivo de la observación:

- Valorar el comportamiento de las acciones de contraataques en el escenario de competencia.

Tipos de observación:

- No estructurada, abierta, de campo y casual.

Indicadores a observar:

Tiempo de ejecución.

- Anticipación
- Posterior
- Simultáneo.

Instrucción general:

Se observarán los indicadores señalados a partir de la consideración de la manifestación de cada uno de ellos en el combate.

En el modo de realización se analizara según la forma de ejecución, o sea, contraataques.

La frecuencia durante los asaltos se refiere a cuantas veces se emplean los diferentes indicadores en el transcurso de los combates.

ANEXO: 2

TABLA No 1. Resultados general de las alumnas. (Diagnóstico) Mes: Julio 2014

	RESULTADO FINAL DE LA EVENTO NACIONAL						**Total**		
Acciones	**1er momento**		**2do momento**		**3er momento**		Ejecut. y efectiv		**%**
	Ejecutadas	**Efectiv.**	**Ejecutadas**	**Efectiv.**	**Ejecutadas**	**Efectiv.**			
Anticipación	6	3	5	2	3	1	**14**	**6**	**42.85 %**
Simultáneo	3	1-	1-	1-	1-	1-	**5-**	**3-**	**60.0% -**
Posterior	8	3	1	1	2	1	**11**	**5**	**45.45 %**
TOTAL	17	7	7	4	6	3	**30**	**14**	**46,66 %**

ANEXO: 3

TABLA No 2. Resultado general de las alumnas. (Etapa II) Mes: Marzo 2015

	RESULTADO FINAL DE LA COPA NACIONAL						**Total**		
Acciones	**1er momento**		**2do momento**		**3er momento**		Ejecut. y efectiv		**%**
	Ejecutadas	**Efectiv.**	**Ejecutadas**	**Efectiv.**	**Ejecutadas**	**Efectiv.**			
Anticipación	5	2	3	1	1	0	**9**	**3**	**33.33 %**
Simultáneo	-6	-2	-4	-3	-5	-3	-15	-8	**- 53.33 %**
Posterior	7	4	5	3	4	2	**16**	**9**	**56.25 %**
TOTAL	18	8	12	7	10	5	**40**	**20**	**50.0%**

ANEXO: 4

Resumen final de la 1 etapa de competencia: (Diagnóstico)

Ejecutadas	**41.3**
Efectivas	**18.16**
Por ciento de la efectividad **Evaluación**	**45.60** **R**

Resumen final de la 2 etapa de competencia:

Ejecutadas	**39.0**
Efectivas	**20.0**
Por ciento de la efectividad **Evaluación**	**50.0** **B**

ANEXO: 5

Encuesta a los entrenadores de la EIDE provincial de Villa Clara.

Objetivo:

Comprobar el nivel de conocimiento que poseen los entrenadores en relación a los ejercicios para el trabajo de la efectividad de la acciones de contraataque categoría 13-15 años.

Compañero profesor:

Solicitamos su más sincera cooperación, así como su independencia a la hora de escribir su criterio, ya que con esta información será posible mejorar las acciones de contraataques.

Edad: _____ Sexo: _____ Nivel Técnico: _____

Categoría con las que trabaja: 13-15 femenino

Años de experiencia en el deporte de Taekwondo: 12

1. ¿Conoces ejercicios para la efectividad de la acciones de contraataque Mucho: _____ Poco: _____ Nada: ____

2. ¿Crees que los ejercicios para la efectividad del contraataque son importantes para el taekwondista?

Sí: ___ No: ___

3- ¿Has realizado ejercicios para la efectividad del contraataque anteriormente?

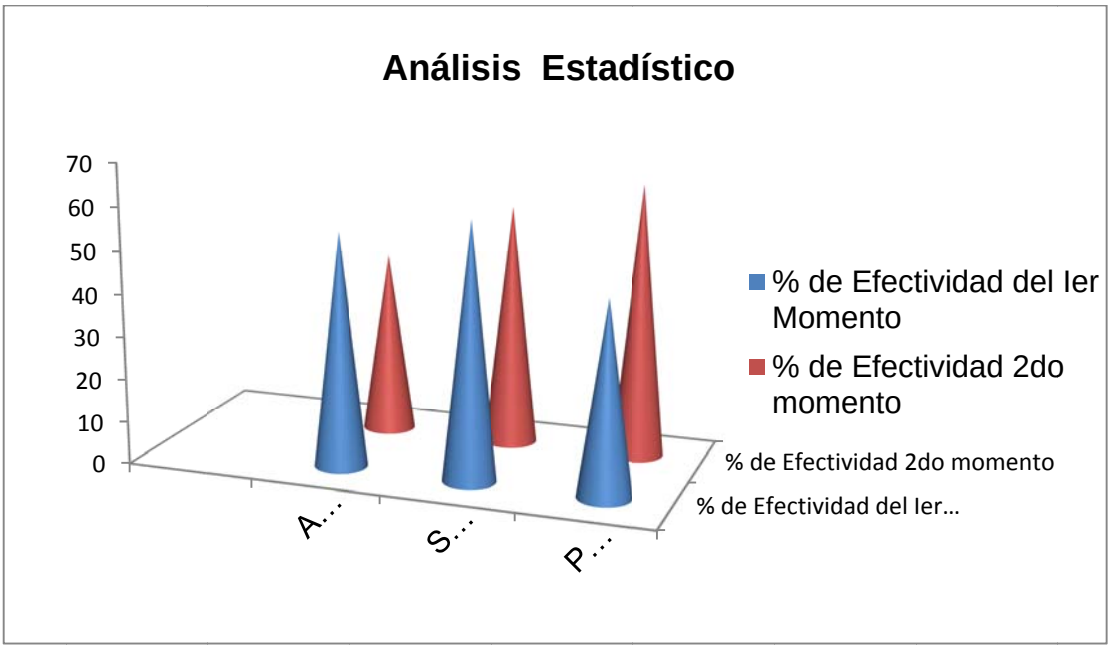
Si ____ No ___ A veces___

4-¿Crees que los ejercicios para la efectividad del contraataques logran mejoras en los estudiantes?

Sí ___ No____

5- ¿Cuáles son los ejercicios para la efectividad del contraataque más recomienda trabajar usted? ¿Por qué?

En el lugar: _____ En parejas: _____

ANEXO: 6

	Acciones realizadas de Anticipación Evento Nacional Escolar, Efectivas - Acciones realizadas de Anticipación en el evento Copa Nacional Efectivas	Acciones realizadas de Simultaneo Evento Nacional Escolar, Efectivas - Acciones realizadas de Simultaneo en el Evento Copa Nacional Efectivas	Acciones realizadas de Posterior Evento Nacional Escolar, Efectivas – Acción realizadas de Posterior en el Evento Copa Nacional Efectivas
Sig. asintomático (bilateral)	,033	,038	,080