



**Ejercicio profesional en opción al título de  
Licenciado en Cultura Física**

**Tareas tácticas para el ataque en los  
taekwondistas categoría 11-12 años**

**Autor:** Ángel Ernesto Ravelo Vázquez

**Tutor:** Dr. C. Yoismel Moya Bell. Profesor Auxiliar.  
Investigador Agregado.

**Santiago de Cuba**

**2022-2023**

## **Resumen**

La enseñanza-aprendizaje de la táctica en el Taekwondo ha sido objeto de investigación por parte de investigadores y especialistas. Aún cuando se han abordado aspectos esenciales, se carece de elementos que redimensionen el tratamiento didáctico del ataque desde la complejidad de las tareas tácticas, en particular en las edades 11-12 años. De ahí que, la presente investigación se proyecta hacia el mejoramiento del ataque como la habilidad táctica indispensable de los taekwondistas. Desde esta perspectiva, se establece como objetivo elaborar tareas tácticas que contribuyan al mejoramiento del ataque en los taekwondistas categoría 11-12 años. Para el desarrollo de la investigación, se emplearon métodos desde un enfoque cuali-cuantitativo, a saber: análisis-síntesis, el enfoque sistémico, el análisis documental, la observación directa y la consulta a los especialistas; así como, la entrevista. Se realizó la recolección de datos, los cuales fueron tabulados mediante el SPSS como procesador de datos. En esta dirección, se valoró la aplicabilidad de la propuesta, cuyos criterios que fueron tomados en cuenta para el enriquecimiento de la propuesta. De tal manera, se concluye que las tareas tácticas propuestas son aplicables.

## **Abstract**

The teaching-learning of tactics in Taekwondo has been the subject of research by researchers and specialists. Even though essential aspects have been addressed, there is a lack of elements that resize the didactic treatment of the attack from the complexity of tactical tasks, particularly at ages 11-12 years. Hence, the present research is projected towards the improvement of attack as the indispensable tactical skill of taekwondo players. From this perspective, the objective is established to develop

tactical tasks that contribute to the improvement of the attack in taekwondo players in the 11-12 year category. For the development of the research, methods from a qualitative-quantitative approach were used, namely: analysis-synthesis, the systemic approach, documentary analysis, direct observation and consultation with specialists; as well as, the interview. Data collection was carried out, which were tabulated using SPSS as the data processor. In this direction, the applicability of the proposal was assessed, whose criteria were taken into account for the enrichment of the proposal. In this way, it is concluded that the proposed tactical tasks are applicable.

## **Introducción**

El Taekwondo es un arte marcial coreano, un modo de vida, y se define como el uso científico del cuerpo en un método de defensa personal. A su vez cómo arte marcial es disciplina técnica y entrenamiento mental (Choi, 1999). En la década de 1990 se aprobó como deporte olímpico, ello condujo a una rápida difusión en el mundo. El mismo se introdujo en Cuba en el año 1987, comenzando su práctica desde el alto rendimiento hasta el deporte de base.

Desde esta perspectiva, la formación en el deporte de base es un proceso pedagógico complejo, dirigido a la introducción y el desarrollo de los fundamentos básicos, en particular: los conocimientos, habilidades, las capacidades y los modos de actuación demandados por la actividad competitiva que tipifica a cada deporte. Este propósito se alcanza desde el tratamiento de la táctica, cuyo tratamiento coherente implica tomar en consideración algunos presupuestos teóricos que aportan la consistencia lógica requerida, en particular, de la Pedagogía del deporte.

A partir de ella se conduce la de los taekwondista desde las particularidades de la enseñanza-aprendizaje. En este sentido, adquieren especial connotación la apropiación de los conocimientos, las habilidades y los modos de actuación que caracterizan la actividad competitiva en este deporte, sobre todo, en las categorías de iniciación en Cuba. Esto se debe, en primer lugar, a la introducción de dinámicas conducente al conocimiento de un " proceso paulatino hacia la alta especialización deportiva con la inclusión de los campeonatos nacionales de tipo zonal, así como la preparación de los taekwondista para las pruebas técnicas de ingreso a la EIDE".

La táctica en el proceso de enseñanza-aprendizaje ha merecido la atención de reconocidos autores, entre ellos: Gómez (2004), Cañizares (2008), Fernández (2012), Morales (2014) y FCTKD (2016), quienes los consideran un aspecto relevante para la formación del deportista de base.

Así mismo, Núñez y Milanés (2012) sostienen que la táctica es la materialización de las opciones psíquicas del partido ante en el contexto de actividad práctico-competitiva, las cuales tienden a la solución de las situaciones problemáticas a las cuales se enfrenta, que, en la medida de la eficacia de las situaciones, se expresa el rendimiento integral de la preparación. De este modo, el tratamiento didáctico de la táctica supone la actividad cognoscitiva independiente del taekwondista desde la participación consciente, crítica, reflexiva y creativa. Para ello, se necesita incentivar el interés y compromiso hacia la apropiación del contenido a partir de denotar su importancia y significativa (Zilberstein, 2009; Fuentes et al., 2011). Desde estos presupuestos, es necesario un cambio en el proceder didáctico del profesor y del taekwondista. El primero, cómo orientador y facilitador del aprendizaje; el segundo, cómo constructor de los saberes tácticos, los cuales en la interacción formativa son expuestos a nuevas valoraciones, favorecen el desarrollo de las habilidades psicomotrices correspondientes y conducen a la manifestación de valores. Ello conlleva al diseño de alternativas que al ser empleadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica conducen a tales propósitos.

La observación a clases permitió valorar algunas limitaciones cuyas manifestaciones fundamentales se dirigen hacia:

- Baja efectividad en las acciones de ataque desde las particularidades antropométricas.
- Escasas tareas tácticas para el tratamiento del ataque desde las diferentes distancias de combate.
- Carencias en la selección del momento oportuno para atacar.

La situación diagnosticada desde la valoración de las irregularidades detectadas en la práctica se concreta en el siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la enseñanza-aprendizaje de la táctica en los taekwondistas categoría 11-12 años del Combinado Deportivo “José Martí” en Santiago de Cuba?; desde esta formulación se declara como **objeto de investigación** el proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica en los taekwondistas categoría 11-12 años.

En este sentido, se plantea como **objetivo de la investigación**: Elaborar tareas tácticas que favorezcan el mejoramiento del ataque en los taekwondistas categoría 11-12 años del Combinado Deportivo “José Martí” en Santiago de Cuba. Conforme los argumentos expresados, se circunscribe como **campo de acción**: La enseñanza-aprendizaje del ataque en los taekwondistas categoría 11-12 años. Los nuevos aportes prácticos se conducen hacia una contribución al mejoramiento de este proceso. De modo que, se precisan como **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles referentes teóricos sustentan la enseñanza-aprendizaje de la táctica en el Taekwondo, con énfasis en el ataque?
2. ¿Cuál es el estado actual que muestra la enseñanza-aprendizaje del ataque en los taekwondistas categoría 11-12 años del Combinado Deportivo “José Martí”?

3. ¿Cuáles tareas tácticas contribuirán al mejoramiento del ataque en los taekwondistas categoría 11-12 años?
4. ¿Qué nivel de aplicabilidad tienen las tareas tácticas formuladas para el mejoramiento del ataque en los taekwondistas categoría 11-12 años?

En correspondencia se definen las siguientes **tareas científicas**:

1. Sistematización de los referentes teóricos que sustentan la enseñanza-aprendizaje de la táctica en los taekwondistas categoría 11-12 años, con énfasis en el tratamiento de la estimación de la distancia de combate.
2. Diagnóstico del estado actual del tratamiento de la estimación de la distancia de combate en los taekwondistas categoría 11-12 años del Combinado Deportivo “Fermín Laffita” en Santiago de Cuba.
3. Elaboración de las tareas tácticas para el tratamiento de la estimación de la distancia de combate en los taekwondistas categoría 11-12 años.
4. Valoración de la aplicabilidad de las tareas tácticas en los taekwondistas categoría 11-12 años.

### **Importancia de la investigación**

La presente investigación contribuye a la solución de una de las demandas investigativas de la comisión Provincial de Taekwondo en la provincia Santiago de Cuba, en tanto contribuye al mejoramiento de uno de los procesos más complejos de desarrollar en los taekwondistas a partir de la dinámica competitiva actual en este deporte.

De manera similar, se contribuye al sentar las bases para un desarrollo óptimo de esta habilidad táctica a partir de comenzar su desarrollo en el período sensitivo. Así mismo,

las tareas propuestas son novedosas y muestran un aumento gradual de la complejidad táctica de las mismas, elemento que debe ser ponderado para mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje de la táctica.

Está dada en contribuir al mejoramiento de la enseñanza-aprendizaje de la táctica a partir de un redimensionamiento del ataque como habilidad táctica, lo cual apunta al tratamiento de una de las necesidades competitivas actuales en el Taekwondo.

## **Desarrollo**

### Consideraciones teóricas y metodológicas sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica en la categoría 11 -12 años

La enseñanza-aprendizaje del Taekwondo en el nivel de base es un proceso en el que, tomar en consideración los niveles iniciales de aprendizaje y, las particularidades psicomotrices y antropométricas, se devela como premisa para encauzar un proceso formativo coherente, adaptado a tales rasgos. Ello condiciona los resultados deportivos, desde la interacción de la técnica, la táctica, las capacidades físicas y, los fundamentos teóricos y psicológicos del deporte.

Estos propósitos son alcanzados si en correspondencia con los niveles iniciales de aprendizaje y las particularidades referidas con anterioridad, se determina de manera eficaz el contenido, de este último, las habilidades. Todo ello sintetiza el tratamiento de las tareas de aprendizaje durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica de los taekwondistas.

Desde la Didáctica general algunos investigadores (Castellanos et al., 2002; Hernández, 2009; Zilberstein, 2009; Fuentes et al., 2011) refieren que es un proceso de formación integral del estudiante, donde se destacan el carácter instructivo, educativo y desarrollador. Así mismo, destacan como requisito indispensable el papel consciente, activo, crítico, reflexivo, creativo y transformador del estudiante bajo la guía del profesor. Reconocen la importancia de las relaciones sociales entre los propios estudiantes, entre estos y el profesor, en un proceso de interacción y colaboración.

Desde los presupuestos anteriores, la enseñanza-aprendizaje de la táctica en el nivel de base, se erige como proceso intencionado, de orientación y desarrollo de los

conocimientos, habilidades y valores mediante la realización de tareas teóricas y motrices; a partir no solo de la planificación, organización, ejecución y evaluación de las actividades, sino de la búsqueda de un alto grado de disposición, encaminada a la participación consciente, activa, crítica y reflexiva. De tal manera, se garantiza la formación integral de los taekwondistas y la obtención de los mejores resultados competitivos.

El proceso en cuestión ha sido uno de los componentes más limitados en la formación deportiva de los taekwondistas, por lo cual investigarlo constituye profundizar en una parte esencial de la referida formación. Ello se debe al aumento de las competencias y la inclusión de los Juegos Nacionales Pioneriles en el programa competitivo de esta categoría (FCTKD, 2022).

Este aspecto ha sido objeto de investigaciones (Barrios y Ranzola, 1998; Forteza, 1999, 2001) cuyas concepciones teóricas-metodológicas se han caracterizado por una reducción de las relaciones esenciales de la táctica, centradas solo en sus nexos con la técnica. De tal modo, se revela un análisis desde una visión externa, no desde sus interioridades. Así se han identificado modelos didácticos con tales rasgos del cual el Taekwondo no escapa.

En contraste, Ozolin (1983) citado por Sánchez (2015) asume la táctica como "... el arte de conducir la competencia con el contrario. Su tarea fundamental: la más racional utilización de las fuerzas y posibilidades para lograr la victoria" (pp. 9-10). Al respecto, Matvéev (1966) destaca que: "...abarca todos los modos más o menos racionales de conducción del certamen por el deportista (táctica individual) y por el equipo deportivo

(táctica de equipo) supeditado a un determinado proyecto y plan de alcance del objetivo de competición” (p. 148).

La táctica ha sido objeto de estudio por diferentes investigadores (Álvarez, 2002, 2003a, 2003b 2012; Gómez, 2004, 2017; González, 2009; González, 2011; Núñez y Milanés, 2012; Rivaflecha, 2013; Morales, 2014; González, et al., 2015; Menescardi et al., 2016; González y Pedroso, 2016). Sus reflexiones esencialmente apuntan hacia la clarificación del concepto, en esta dirección proponen ejercicios, contenidos, métodos para su desarrollo y aspectos para la evaluación de la actividad competitiva.

Para Gómez (2004) la táctica es: “...la selección y aplicación creativa y oportuna de medios, métodos y formas para el combate más eficiente con el contrario en las condiciones de competencia” (p. 170). La selección de medios, métodos y formas se sustenta en habilidades del pensamiento, elemento no esclarecido por este autor. Si bien se reconoce la creatividad como elemento de significación que da cuentas de la participación activa del deportista, cabe señalar que la competencia no representa el único contexto para la concreción de este componente.

Por su parte, Núñez y Milanés asumen la táctica como: La concreción de tareas lóbulo ejecutivas del cerebro en la actividad práctico-competitiva, procesadas a partir de habilidades del pensamiento y de otras funciones psíquicas del deportista, tendientes a la solución eficiente y eficaz, de multivariadas situaciones problemáticas a las cuales se enfrenta; y cuyas soluciones, expresan un rendimiento integral de su preparación deportiva. (2012, p. 20).

Los juicios planteados revelan elementos esenciales en tanto identifican la dinámica entre subjetivo y lo objetivo, en este caso, figuran la solución de las situaciones

problémicas a través de la actividad psíquica y las condiciones del contexto como elementos dinamizadores de las respuestas tácticas.

No obstante, los referentes citados se han encaminado a las categorías de alto rendimiento, con escasa profundización en las particularidades didácticas de este componente en las categorías de base. A tal efecto, emerge como necesidad nuevas investigaciones en torno a estas edades. Al respecto Gómez (2004) asevera: “A pesar de que la táctica es una de las direcciones determinantes del Taekwondo deportivo, debemos reconocer que aún es un tema poco estudiado...” (p. 170). Por su parte Mahlo (1985) destaca la necesidad del tratamiento didáctico de la táctica en las categorías iniciales al afirmar:

“No podemos tampoco estar satisfechos de ver este aprendizaje táctico comenzar solo en las fases superiores de la formación (3er grado, entrenamiento). La formación táctica debe comenzar desde la primaria y proseguirse sin interrupción, adaptándose siempre a la edad de los alumnos.” (p. 18)

Más adelante, señala: “...Una buena formación táctica en la primaria contribuirá a detectar y promover precoces intelectuales” (p. 18). Desde la Psicología del deporte existe convergencia en estos criterios. A decir de Cañizares (2008) constituyen estas edades parte de un período importante para el desarrollo de la actividad psíquica en función de las habilidades deportivas, elemento que condiciona el desarrollo deportivo de los implicados.

Así pues, se considera propicia la enseñanza-aprendizaje de la táctica en la categoría 11-12 años, aunque con el nivel de adecuación que exigen los rasgos distintivos de la

interacción social entre los taekwondistas para el logro de tales objetivos. Elementos no agotados en los referentes teóricos sistematizados. La enseñanza-aprendizaje de la táctica en este deporte debe atemperarse a las exigencias competitivas actuales.

### Consideraciones teóricas en torno al tratamiento de las habilidades tácticas en el Taekwondo

La enseñanza-aprendizaje de la táctica conlleva a realizar un análisis de las relaciones operantes entre sus componentes didácticos: los componentes no personales y los personales. Guillen y De la Rosa (2019) destacan la importancia del análisis de los componentes no personales según el deporte. Al respecto afirman: "...la identificación funcional del deporte determina o condiciona el enfoque de la metodología para la enseñanza (...) dentro de los que se encuentran el reconocimiento de los componentes de la didáctica del deporte: objetivo, contenido, métodos, medios, forma y evaluación..." (p. 15).

Dentro de estos el contenido tiene un papel importante, pues este caracteriza al deporte. Al referirse al contenido, Tejeda y Tejeda (2014) exponen: "...es el volumen de conocimientos, habilidades y hábitos que deben apropiarse los atletas para lograr los objetivos del proceso, en este caso el entrenamiento deportivo" (p. 33). El autor de esta investigación reconoce los aportes de esta afirmación, aunque para los intereses de la presente investigación es necesario resaltar a las habilidades. En torno a estas últimas existe convergencia en su concepción en el deporte desde dos perspectivas: habilidades técnico-tácticas y habilidades tácticas.

En este último caso, Iermakov et al., (2015); Tamayo (2016); Rodríguez (2017); Guillén y De la Rosa (2019) reconocen el proceso de formación desde una perspectiva

integradora donde subyacen diferentes saberes para lograr una toma de decisiones efectiva. Denotan la complejidad de estas habilidades al resaltar su relación con capacidades perceptivas, cognitivas y motrices. Las habilidades tácticas en el Taekwondo fueron abordadas Moya (2022, p.57), el cual asume que estas:

“...Sintetizan acciones y procedimientos tácticos empleados de manera consciente, sustentadas en los conocimientos correspondientes, cuya eficacia es resultante de la interacción dialéctica entre la intencionalidad táctica, las condiciones del marco contextual y, las disposiciones psicomotrices y antropométricas de los implicados; elementos que, al ser valorados, determinan un saber hacer y actuar sistematizado en el comportamiento táctico. De ello se revela la interdependencia de dos dimensiones: subjetiva y objetiva, donde las acciones y procedimientos referidos se disponen como eslabón mediador.

Este investigador identifica las habilidades tácticas para la categoría 11-12 años, en este sentido menciona: observar las condiciones externas de las tareas, estimar la distancia de combate, reconocer los indicios tácticos de valor, solucionar las tareas tácticas, elegir el momento oportuno, preparar las acciones, atacar, contratacar, defender y ripostar. Estas habilidades son asumidas por el autor de esta investigación.

El desarrollo de las habilidades tácticas está mediado por el empleo de tareas tácticas que conduzcan a tales propósitos. Las tareas tácticas a los efectos de esta investigación se precisan como: “...las actividades que se formulan, organizan, dosifican y cuyo tratamiento en condiciones de productividad en este marco formativo, generan un determinado nivel de aprendizaje, expresado de forma concreta en el

comportamiento táctico.” Moya (2022, p.52). Esta definición se asume para la investigación.

El investigador antes mencionado precisa que: “Procurar el aumento gradual en el volumen, la calidad y diversidad de los conocimientos y habilidades tácticas, así como, de los modos de comportamientos correspondientes a través de las tareas, presupone la observancia del carácter productivo y complejo.” (Moya, 2022, p.53). De tal manera, dichas tareas implican rasgos tales como: integración, sistémico, contextualización, variabilidad, problémico y flexibilidad.

Esta premisa pondera a los taekwondistas como centro del proceso, en función de la apropiación activa, intencionada, con significación y sentido del contenido táctico, donde la interacción entre los procesos cognoscitivos y el entorno adquiere especial importancia en la dinámica resolutoria de las tareas tácticas, diferenciadas por su complejidad progresiva.

Las tareas tácticas se orientan hacia el desarrollo de los taekwondistas, lo cual entraña la valoración de sus potencialidades y, limitaciones psicomotrices y antropométricas, en función de lograr los niveles deportivo y competitivo deseados, y de forma imprescindible, para una dinámica social conveniente.

Aún cuando se han realizado avances en torno a las habilidades tácticas, en particular, el ataque en los taekwondistas categoría 11-12 años, se hace necesario profundizar en la temática en tanto son escasos los referentes teóricos que aportan tareas tácticas para tales fines. Desde estos argumentos, se devela la actualidad y necesidad de esta investigación.

Con el objetivo de verificar el estado actual del proceso estudiado se realizó un diagnóstico mediante la observación y el análisis documental. Ello arrojó los siguiente, el análisis documental: insuficiente reconocimiento de la regulación de la distancia y la elección del momento oportuno como elementos necesarios para el ataque. En el caso de la observación: Insuficientes tareas tácticas para el tratamiento del ataque desde la regulación de la distancia, escasa efectividad del ataque.

### **Tareas tácticas para la enseñanza-aprendizaje del ataque en los taekwondistas categoría 11-12 años.**

La investigación se realizó en el Combinado Deportivo “José Martí” ubicado en el Distrito “José Martí” en el municipio Santiago de Cuba. La población seleccionada fue de tres profesores y 36 taekwondistas, de esta se precisó la muestra definida en dos profesor y 12 taekwondistas.

#### Caracterización de la estructura de donde sale la clase

La estructura de periodización que se emplea para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte en el nivel de base es un macrociclo compuesto por tres grandes fases: Adaptación, Desarrolladora y Consolidación. Estas como bien definen sus nombres tienen como propósito garantizar el tránsito gradual en la apropiación del contenido del deporte.

El objetivo de este macro se deriva del objetivo general del Programa de Formación Integral del Taekwondista (2021) formulado de la siguiente manera:

1. Impartir los componentes del proceso de la enseñanza y el perfeccionamiento del taekwondista, teniendo en cuenta los fundamentos biológicos, psicológicos,

pedagógicos, sociales, ideológicos y ambientales, así como las particularidades del taekwondo como actividad física y deporte.

2. Fomentar en el taekwondista la formación de los principios patrióticos, políticos, ideológicos, morales y ambientales que se correspondan con la sociedad socialista, promoviendo el interés por el taekwondo a través de una práctica masiva con bienestar y salud para el pueblo.
3. Contribuir de forma sistemática al logro de los éxitos deportivos internacionales de primer nivel como expresión de las posibilidades y justeza que brinda nuestro proyecto social cubano.

### **Objetivos Específicos del programa**

1. Aplicar la metodología de la enseñanza y el perfeccionamiento de los elementos técnicos básicos para cada grupo en los diferentes niveles de enseñanza establecidos en el Taekwondo.
2. Dotar a los taekwondistas de los recursos técnicos acrobáticos para cada grupo en los diferentes niveles de enseñanza, teniendo en cuenta los períodos sensitivos en cada grupo etáreo.
3. Elevar la calidad de la preparación física general y especial del taekwondista atendiendo a las exigencias actuales del taekwondo, teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas, sociales y ambientales de los grupos en los diferentes sistemas de enseñanza establecidos por el presente programa.
4. Incrementar en el taekwondista la disciplina táctica y la iniciativa individual en la dirección técnico-táctica del combate, sobre la base del conocimiento de las posibilidades del contrario y las propias.

5. Profundizar en una preparación psicológica que propicie en el taekwondista la óptima predisposición para la competencia, extensivas a las otras tareas de la vida.
6. Implementar durante el entrenamiento diario los principios éticos y morales que animan la práctica del taekwondo en nuestra sociedad en nuestros deportistas y sus familiares.
7. Desarrollar armónicamente la técnica tradicional y su versión deportiva como concepción indisoluble del taekwondo como arte marcial moderno, a través de la complementación de sus modalidades de entrenamiento, teniendo en cuenta las especificidades para cada caso.

De manera similar, la categoría 11-12 años tiene sus objetivos definidos por el documento rector antes mencionado (PIFT, 2021).

#### Objetivo general

Incrementar al máximo los recursos técnicos y tácticos del taekwondista durante el proceso de enseñanza-aprendizaje correspondiente al nivel intermedio como base fundamental para el desarrollo técnico-táctico del futuro competidor.

#### Objetivos específicos

1. Incrementar el desarrollo de las habilidades técnico-tácticas del taekwondista por ambos lados del cuerpo, aumentando la complejidad de las combinaciones.
2. Incorporar elementos de la acrobacia para este nivel que permitan desarrollar rutinas de mayor grado de complejidad.
3. Desarrollar la experiencia competitiva, participando en las competencias convocadas con la calidad técnica y táctica requerida.

4. Aprobar los exámenes de grado técnico correspondiente al cinturón azul punta rojo, cinturón rojo y cinturón rojo punta negra 1er Poom.
5. Detectar a los taekwondistas con perspectivas inmediatas y atenderlos con entrenamientos diferenciados, para garantizar su ingreso a las Escuelas de Iniciación Deportivas (EIDE) con una buena calidad técnica y táctica.
6. Profundizar en el desarrollo físico multilateral del taekwondista, cuidando su salud por medio de cargas, cuyos estímulos estén acorde con las particularidades morfofuncionales de la edad.
7. Fomentar en el taekwondista los valores éticos y morales que defiende nuestro sistema social, mostrando autodeterminación y emitiendo juicios de valor con ejemplos concretos durante la práctica del taekwondo.

#### Objetivos instructivos

1. Consolidar los conocimientos y habilidades adquiridas.
2. Ejecutar las técnicas para el vencimiento de los exámenes de grado técnico para alcanzar el cinturón rojo punta negra.
3. Resolver problemas tácticos aumentando progresivamente su nivel de complejidad, con un empleo mayor de las combinaciones técnicas correspondientes al nivel actual.

#### Objetivo desarrollador

1. Incrementar el desarrollo físico multilateral, trabajando las capacidades de la resistencia, la rapidez, la fuerza y las capacidades coordinativas con ejercicios más específicos de la actividad competitiva, respetando las características de estas edades.

2. Desarrollar los aspectos psicológicos necesarios para la actividad, teniendo en cuenta lo establecido para las edades entre 11 - 12 años.

3. Profundizar en el desarrollo máximo de la flexibilidad.

#### Objetivo educativo

1. Fomentar la disciplina y el compañerismo entre los alumnos.
2. Incrementar la concientización en el cumplimiento de las reglas de conducta social y competitiva propias de la actividad.

#### Objetivo de la fase de Adaptación

Dominar los elementos técnicos para la fase, así como las habilidades tácticas, mejorando las direcciones físicas correspondientes, fomentando los valores acordes con la modalidad deportiva.

#### Objetivo semanal

Sistematizar los elementos técnicos y habilidades tácticas correspondientes a la semana, mejorando las capacidades físicas en estrecha correlación con la fase en cuestión, manifestando los valores responsabilidad, voluntad, perseverancia y combatividad.

#### Tareas tácticas para la enseñanza-aprendizaje del ataque en los taekwondistas categoría 11-12 años

Las tareas tácticas diseñadas se clasifican en: ataque por directo, ataque combinado y ataque después del contrataque (Riposta).

#### **Ataque por directo**

Es la acción inicial que se realiza por el taekwondista, esta se realiza después del empleo o no de acciones preparatorias. Es necesario destacar que, en este caso no se emplean desplazamientos previos.

### **Tarea táctica 1**

Nombre: Ataque desde el lugar con una o varias técnicas empleando la pierna delantera.

Objetivo: Atacar desde la distancia corta y media desde la posición de combate.

Descripción: El atleta (A) se pone en posición de combate, realiza acciones preparatorias y luego realiza el ataque con pierna delantera o de atrás (B).

Métodos empleados: Regulación de situaciones y soluciones (Procedimientos: modelación, problematización, reciprocidad y progresividad).

Músculos que intervienen: Cuádriceps femoral, Bíceps femoral, Sartorio, Gemelos, Flexores y extensores del pie.

Sistema de órganos: Cardiovascular, Respiratorio, Nervioso (central y periférico).

Sistema energético: Anaeróbico (aláctico y láctico).

Cadena biocinemática: cerrada y abierta.

Indicaciones metodológicas: Atleta A debe conocer que pateo va a realizar, debe observar el área de impacto, debe posicionarse según la longitud de sus piernas, debe realizar acciones preparatorias desde el lugar, debe identificar su distancia corta o media y realizar el pateo requerido.

Dosificación general:

Variantes de esta tarea (constituyen tareas tácticas):

2. Ataque con una o más pateos (al tronco, a la cabeza) con pierna delantera

3. Ataque combinado desde el lugar con la pierna atrasada
4. Ataque con un oponente activo

### **Ataque combinado**

Es la acción realiza el taekwondista en función de marcar puntos. Este tipo de acción implica el empleo de desplazamientos durante su realización.

#### Tarea táctica 1

Nombre: Ataque combinado con desplazamiento al frente y pateo

Objetivo: Atacar desde la distancia larga combinando varios elementos técnicos

Descripción: El atleta que realiza el ataque (A) se pone en posición de combate y después de realizar varios saltillos realiza un desplazamiento y ataca al tronco o a la cabeza.

Métodos empleados: Regulación de situaciones y soluciones (Procedimientos: modelación, problematización, reciprocidad y progresividad).

Músculos que intervienen: Cuádriceps femoral, Bíceps femoral, Sartorio, Gemelos, Flexores y extensores del pie.

Sistema de órganos: Cardiovascular, Respiratorio, Nervioso (central y periférico).

Sistema energético: Anaeróbico (aláctico y láctico).

Cadena biocinemática: cerrada y abierta.

Indicaciones metodológicas: Atleta A debe conocer el desplazamiento y el pateo a realizar, debe posicionarse fuera de distancia, debe tomar en cuenta la longitud de sus piernas, debe realizar sus acciones preparatorias sin desplazamientos y al identificar su distancia larga debe realizar las acciones

Dosificación general:

Variantes de esta tarea (constituyen tareas tácticas):

2. Desplazamientos al frente-diagonal y frecuencia de pateo
3. Desplazamiento al frente-pateo con giros (Tornillo)
4. Pateo con un oponente activo

### **Ataque después del contrataque (riposta)**

Es la acción de respuesta al contrataque del oponente. El taekwondista toma en consideración las acciones del contrario y en esta medida ejecuta su acción táctica.

#### Tarea táctica 1

Nombre: Ataque de riposta

Objetivo: Trabajar sobre el contrataque con desliz atrás Bandal enfatizando en la continuidad de las acciones

Descripción: El atleta A después de preparar las acciones ataca con sustitución Bandal, atleta B contrataca Desliz atrás-Bandal, atleta A retoma las acciones (libre) trabajando sobre ese contrataque.

Métodos empleados: Regulación de situaciones y soluciones (Procedimientos: modelación, problematización, reciprocidad y progresividad).

Músculos que intervienen: Cuádriceps femoral, Bíceps femoral, Sartorio, Gemelos, Flexores y extensores del pie.

Sistema de órganos: Cardiovascular, Respiratorio, Nervioso (central y periférico).

Sistema energético: Anaeróbico (aláctico y láctico).

Cadena biocinemática: cerrada y abierta.

Indicaciones metodológicas: Se debe enfatizar en la continuidad de las acciones, velar por correcta regulación de la distancia de combate, velar por definición del momento oportuno para realizar el ataque de riposta, el atleta B debe conocer la acción de riposta a realizar.

Dosificación general: 3 - 9 as x 1´ - 2´ MIP: 1-2, MAP: 2-3

- Disminuir gradualmente de 9 a 3 asaltos (combate real)
- Disminuir gradualmente 2´ a 1´ (combate real)
- Debe tomar en cuenta: condiciones antropométricas, nivel técnico y táctico, experiencia deportiva y competitiva, fase de la preparación

Variantes de esta tarea (constituyen tareas tácticas):

1. Trabajo ante las tendencias a los giros
2. Trabajo ante las tendencias de pateos determinados

Indicaciones metodológicas generales

Estas tareas tácticas tienen como premisa ir aumentando su complejidad para lograr una mejor apropiación de los conocimientos tácticos.

El comienzo de la sistematización de estas tareas dependerá de los niveles de desarrollo de los taekwondistas en cuanto a: nivel técnico y táctico, experiencia deportiva y competitiva, etapa de la preparación, entre otros factores que puedan condicionar la preparación de estos atletas.

Deporte: Taekwondo Habilidad: Atacar Fase: Iniciación Semana: 12 # de clase: 56 Día de la semana: Miércoles Categoría: 11-12 años Sexo: Mixto Matrícula: 12 Medios: Petos, palchaguis, reloj	<b>OBJETIVOS</b> <u>Instructivo:</u> Realizar ataque al tronco y la cabeza, por el frente y por detrás de la figura, enfatizando en la distancia de combate y en la elección del momento oportuno. <u>Desarrollador:</u> Trabajar para el mejoramiento la rapidez de reacción y la fuerza rápida de piernas <u>Educativo:</u> Manifestar combatividad y perseverancia
---	--

Partes	Actividades	Dosificación	Métodos	Proc. Org.	Indicaciones Metodológicas
I	-Formación y pres. de la clase. -Pase de lista. -Orientación de los objetivos -Toma de pulso (1 min)	5'	Verbal	Frontal en filas	
N	-Movilidad articular.				
I	-Calentamiento general	10'	Explicativo-	Frontal en filas	Enfatizan en acondicionar el organism de los atletas a la tareas que se van a realizar
I	-Calentamiento específico.	15'	Demostrativo		
C	-Toma de pulso (1 min).				
I A L					

	<u>Rapidez de reacción</u> Carrera hasta 10 mts desde dif. Posiciones Toma del pulso	6tr x 10m (4'') MIP: 30'' MAP: 2'	Discontinuo a repet.	Ondas	Velar por la concentración de la atención en el los estímulos de salida
P	<u>Ataque</u> Ataque por directo al tronco o la cabeza (distancia corta y media)	3as x 2' MIP: 2' MAP: 3'	Modelación	Parejas	Enfatizar en la regulación de la distancia de combate y la selección del momento oportuno durante el ataque
I					
N	Ataque combinado al tronco o a la cabeza (distancia larga)	3as x 2' MIP: 2' MAP: 3'	Modelación	Parejas	
C					
I					
P	Ataque sobre el contrataque con desliz atrás Bandal	3as x 2' MIP: 2' MAP: 3'	Modelación	Parejas	
A					
L	Toma del pulso				
	<u>Fuerza rápida</u> Salto elevando los muslos	3t x 10'' MIP: 1' MAP: 3'	Discontinuo a repet.	Frontal dispersos	Enfatizar en la rapidez de ejecución de los movimientos
	Cuclillas	3t x 10'' MIP: 1' MAP: 3'			

Partes	Actividades	Dosificación	Métodos	Proc. Org.	Indicaciones Metodológicas
F I N A L	Toma del pulso Formación del grupo Análisis de la clase Despedida	5'	Explicativo- Demostrativo	Frontal en filas	Velar por la recuperación del atleta hacia los niveles iniciales

### **Valoración de la aplicabilidad de las tareas tácticas para el tratamiento de la táctica en los taekwondistas categoría 11-12 años.**

En función del perfeccionamiento de este constructo se valoró la aplicabilidad de dichas tareas, para ello se determinó aplicar una consulta a especialistas lo cual permitió la consecución del objetivo precisado con anterioridad. La evaluación ofrecida por los especialistas fue realizada de manera individual, para ello respondieron una entrevista (Ver anexo 3).

En correspondencia, se escogieron 12 especialistas cuyas características fueron: 12 graduados de Licenciado en Cultura Física, la experiencia pedagógica fue de alrededor de 12 años; todos cuentan con buenos resultados de trabajo y tienen disposición para colaborar con la investigación.

La guía de aspectos evaluados por los especialistas comprendió los siguientes indicadores: I<sub>1</sub> conveniencia de las tareas tácticas, I<sub>2</sub> validez de los requisitos, I<sub>3</sub> nivel de interrelación entre las tareas, I<sub>4</sub> relevancia de las tareas tácticas en relación con la actividad competitiva, I<sub>5</sub> posibilidades de aplicación de la propuesta. En este orden, la escala de evaluación fue: C<sub>1</sub> Muy adecuado (M. A, 5 puntos), C<sub>2</sub> Bastante adecuado (B. A, 4 puntos), C<sub>3</sub> Adecuado (A., 3 puntos), C<sub>4</sub> Poco adecuado (P. A, 2 puntos), C<sub>5</sub> No adecuado (N. A, 1 punto).

Las tareas tácticas presentadas fueron validadas con un alto grado de coincidencia entre los especialistas consultados (Tabla 1). Los resultados muestran el nivel de consenso en torno a las tareas tácticas; la evaluación observada con más frecuencia es de Muy adecuado ( $M=15$ ; 88.24%, rango 14-16).

**Tabla de resultados de la consulta a los expertos**

Indicadores	Escala de evaluaciones					Total
	C <sub>1</sub>	C <sub>2</sub>	C <sub>3</sub>	C <sub>4</sub>	C <sub>5</sub>	
	Muy Adecuado	Bastante Adecuado	Adecuado	Poco Adecuado	No Adecuado	
I <sub>1</sub>	10	2	0	0	0	12
I <sub>2</sub>	10	2	0	0	0	12
I <sub>3</sub>	11	1	0	0	0	12
I <sub>4</sub>	9	3	0	0	0	12
I <sub>5</sub>	11	1	0	0	0	12

**Tabla de frecuencias de los resultados de la consulta a los expertos**

Indicadores	Escala de evaluaciones				
	C <sub>1</sub>	C <sub>2</sub>	C <sub>3</sub>	C <sub>4</sub>	C <sub>5</sub>
I <sub>1</sub>	10	12	0	0	0
I <sub>2</sub>	10	12	0	0	0
I <sub>3</sub>	11	12	0	0	0
I <sub>4</sub>	9	12	0	0	0
I <sub>5</sub>	11	12	0	0	0

Las principales recomendaciones de los especialistas fueron:

- Hubo coincidencia en el reconocimiento de la estimación de la distancia de combate como una habilidad táctica necesaria.
- Reconocieron la necesidad de emplear tareas tácticas para su desarrollo en tanto favorece la efectividad de las acciones tácticas.

## **Conclusiones**

1. La enseñanza-aprendizaje de la táctica, en particular, el ataque presenta insuficiencias en tanto las tareas tácticas son poco profundas desde la exigencia de la regulación de la distancia de combate y la elección del momento oportuno.
2. Las habilidades tácticas en los taekwondistas categoría 11-12 años son una temática poco abordada en los referentes teóricos; de manera similar, el ataque es poco profundo, en tanto, existen escasas consideraciones en torno a la regulación de la distancia y la elección del momento oportuno para alcanzar mayor efectividad.
3. Las tareas tácticas formuladas tienen una relación sistémica, lo cual favorece el aumento gradual de la complejidad y la transferencia del conocimiento táctico entre ellas. En esta dirección, dichas tareas son aplicables según el nivel de coincidencia de los especialistas consultados.

## **Recomendaciones**

1. Profundizar en el estudio de la estimación de la distancia de combate desde los aspectos psicológicos.

## Bibliografía

Álvarez-Bedolla, A. (2002). Definición del campo táctico. *EFDeportes*, 8(51).

<http://www.efdeportes.com/efd51/taek.htm>

Álvarez-Bedolla, A. (2003a). Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. *EFDeportes*, 9(60).

<http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>

Álvarez-Bedolla, A. (2012). *¿Cómo organizar la preparación técnico-táctica del Taekwondo?* SobreTaekwondo.com.

<https://www.sobretaekwondo.com/organizacion-la-preparacion-tecnico-tacticadel-taekwondo/>

Comisión Nacional de Taekwondo. (2021). *Programa integral de preparación del taekwondista*. [Manuscrito no publicado].

De la Fuente, A. y Castejón-Oliva, F. J. (2016). Análisis del combate en taekwondo.

Categorías para la evaluación de las acciones tácticas. Estudio preliminar.

*Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(32).157-170

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163046240008>

Escolano-Pérez, E., Herrero-Nivela, M. L., y Echeverría-Expósito, R. (2014). La resolución de problemas como estrategia de enseñanza para el aprendizaje de la táctica ofensiva en la categoría pre-benjamín de fútbol 8. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 209-217.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235129571025>

Fernández-Fonseca, R. (2012). *La enseñanza del taekwondista con un enfoque táctico*.

SobreTaekwondo.com. <https://www.sobretaekwondo.com/la-ensenanza-del-taekwondista-con-un-enfoque-tactico/>

- Fernández-Fonseca, R., González-Claro, L., y Carballo, P. S. (2004). Las acciones de ataque del taekwondo y su relación con algunas de las características más generales del proceso evolutivo de la categoría 11-12 años en el Campeonato Provincial Masculino, celebrado en la Ciudad de la Habana en el Año 2003. *EFDeportes*, 10(72). <https://www.efdeportes.com/efd72/taek.htm>
- Guillén-Pereira, L. y De la Rosa, Y. A. (2019). *Gestión de la preparación técnica, táctica y psicológica: una visión desde los deportes de combate*. Universo Sur.
- Gómez-Castañeda, P. E (2004). *Taekwondo. Teoría y metodología de la preparación competitiva*. <https://docplayer.es/10275763-Taekwondo-teoria-y-metodologia-de-la-preparacion-competitiva.html>
- Gómez-Castañeda, P. E., y Peñaloza-Méndez, R. (2004). Fundamentos psicológicos de la preparación táctica del taekwondo. *EFDeportes*, 7(43). <http://www.efdeportes.com/efd43/tkd.htm>
- González-Prado, C., Iglesias, X., y Anguera, M. T (2015). Detección de las regularidades en el Taekwondo de alto nivel. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 99-110. <http://revistas.um.es/cpd/article/view/223131>
- Hawkins, J. R., Sharp, E. B. y Williams, S. M (2015). Take a Page from Your Coach's Play Book: Teaching Technical and Tactical Skills in Athletic Training. *Athletic Training Education Journal*, 10(3), 244–248. <https://doi.org/10.4085/1003224>
- Ibáñez, R., Lapresa, D., Arana, J., Camerino, O., y Anguera, M. T. (2016). Observational analysis of the technical-tactical performance of elite Karate contestants. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 37(13), 1 -70. [https://www.researchgate.net/publication/324064944\\_Observational\\_Analysis\\_of\\_the\\_TechnicalTactical\\_Performance\\_of\\_Elite\\_Karate\\_Contestants](https://www.researchgate.net/publication/324064944_Observational_Analysis_of_the_TechnicalTactical_Performance_of_Elite_Karate_Contestants)

Ibarra-Vargas, M. S., Soto-Valero, C., Martín-Díaz, Y., Heredia-Torres F. (2015). Propuesta de ejercicios para mejorar la efectividad de las habilidades defensivas en boxeadores juveniles. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 411, 73-89.

[https://www.researchgate.net/publication/283577768\\_Propuesta\\_de\\_ejercicios\\_para\\_mejorar\\_la\\_efectividad\\_de\\_las\\_habilidades\\_defensivas\\_en\\_boxeadores\\_juveniles](https://www.researchgate.net/publication/283577768_Propuesta_de_ejercicios_para_mejorar_la_efectividad_de_las_habilidades_defensivas_en_boxeadores_juveniles)

Iermakov, S., Tropin, Y. y Ponomaryov, V. (2015). Ways to improve the technical and tactical skills wrestlers' Greco-Roman style of different manners of conducting a duel. *Slobozhanskyi Herald of science and sport*. 38-41.  
[http://journals.uran.ua/sport\\_herald/article/view/59638](http://journals.uran.ua/sport_herald/article/view/59638)

Kermarrec, G. (2015). Tactical skills training in team sports: technological supports for the 4P Strategy. *Sport Science Research and Technology Support*, 632, 106-1 25.  
<https://www.springerprofessional.de/en/tactical-skills-training-in-team-sports-technological-supportsf/12016872>

Menescardi-Royuela, C., Moya-Mata, J., Ros-Ros, C., y Estevan, J. (2016). Análisis del tiempo de lucha y no lucha en taekwondistas cadetes. *Sportis*, 2(2), 164-176.  
<https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1423>

Menescardi-Royuela, C., Estevan, I., Falco, C. y Hernández-Mendo, A. (2017). Generalizability Theory Applied to Olympic Taekwondo Combats. *European Journal of Human Movement*, 39, 65-81  
<https://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/409>

Menescardi-Royuela, C., Falco, C., Estevan, I., Ros, C., Morales-Sánchez, V. y Hernández-Mendo, A. (2019). Is it possible to predict an athlete's behavior? The

use of polar coordinates to identify key patterns in Taekwondo. *Frontiers in Psychology*, 10, 1 -14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01232>

Menescardi-Royuela, C., Falco, C., Ros, C., Morales-Sánchez, V. y Hernández-Mendo, A. (2019). Technical tactical actions used to score in Taekwondo: an analysis of two medalists in two olympic championships. *Frontiers in Psychology*, 20, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02708>

Menescardi-Royuela, C., Liébana, E. y Falco, C. (2019). ¿Por qué ganan los y las taekwondistas los combates? Un análisis en función de la categoría de peso olímpica y el resultado de los combates. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 14(2), 67-82. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7227887>

Menescardi-Royuela, C., Estevan, I., Ros, C., Hernández-Mendo, A. y Falco, C. (2020). Bivariate analysis of taekwondo actions: the effectiveness of techniques and tactics in an olympic Taekwondo championship. *Journal of Human Sport and Exercise*, 1, 1 -13. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.18>

Moya-Bell, Y. (2013a). Organización metodológica para enseñar la táctica en atletas escolares. SobreTaekwondo.com. <http://www.sobretaekwondo.com/preparacion-tactica/277-organizacion-metodologica-para-ensenar-la-tactica-en-atletas-escolares>

Moya-Bell, Y. (2013b). Alternativa metodológica para mejorar la rapidez especial en taekwondistas escolares. SobreTaekwondo.com. <https://www.sobretaekwondo.com/la-rapidez-taekwondistas-escolares/>

Moya-Bell, Y. (2018a). La periodización del entrenamiento en taekwondistas pioneriles. SobreTaekwondo.com. <https://www.sobretaekwondo.com/la-periodizacion-del-entrenamiento-entaekwondistas-pioneriles-11-12-anos/>

- Moya-Bell, Y. (2018b, 19-20 abril). Ciencias aplicadas al deporte y la cultura física [ponencia]. Congreso Internacional de Investigación e Innovación, Cortázar, Guanajuato, México. <https://docplayer.es/74158496-Instituciones-participantes.html>
- Moya-Bell, Y., Sánchez-Ramírez, L. y Bertot-Ortega, L. (2021). Estrategia didáctica para el tratamiento de la táctica en taekwondistas pioneriles: valoraciones de su aplicación. *Mikarimin*, 8(1). <http://45.238.216.13/ojs/index.php/mikarimin/article/view/2259/1604>
- Moya-Bell, Y., Sánchez-Ramírez, L. y Bertot-Ortega, L. (2021). La formación de las habilidades tácticas en taekwondistas categoría 11 -12 años: una alternativa didáctica. *Podium*, 16(2). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/952/pdf>
- Moya-Bell, Y., Sánchez-Ramírez, L. y Bertot-Ortega, L. (2021). La enseñanza-aprendizaje en el Taekwondo desde la táctica y sus componentes. *Maestro y Sociedad*, 18(2). 551 -552. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5358>
- Moya-Bell, Y. (2022). *Estrategia didáctica para el tratamiento de la táctica en los taekwondistas categoría 11-12 años*. [Tesis doctoral no publicada]. Facultad de Cultura Física. Universidad de Holguín.
- Núñez-Peña, C. R., y Milanés, V. (2012). Bases teórico-metodológicas de la preparación táctica de los taekwondistas. En torno al concepto. *EFDeportes*, 17(171). <https://www.efdeportes.com/efd171/basesde-la-preparacion-de-los-taekwondistas.htm>

O'Connor, D. y Larkin, P. (2015). 20 Decision making and tactical knowledge. An Australian perspective in the development of youth football player. <https://www.researchgate.net/publication/291972373>

Petrovsky, A. V. (1988). *Psicología pedagógica y de las edades*. Pueblo y Educación.

Rivaflecha-Cutié, J. O. (2013). *La preparación táctica en jóvenes taekwondistas y su aprendizaje*. *SobreTaekwondo.com*. <https://www.sobretaekwondo.com/la-preparacion-tactica-jovenestaekwondistas/>

Rodríguez-Santos, M. A. (2017). Ejercicios individualizados para el tratamiento de la habilidad táctica “elegir” vinculada al concepto esgrimístico tiempo en los floretistas escolares villaclareños. *EFDeportes*, 21(226). <https://www.efdeportes.com/efd226/ejercicios-individualizados-la-habilidad-tactica-elegir.htm>