

PLANEACIÓN ESTRATÉGICA PARA POTENCIAR EL TRABAJO TÁCTICO EN EL KUMITE DEL KÁRATE DO CATEGORÍA ESCOLAR

Autores: Idán Gómez Reyes

Armando Rosales Carrazana

Miguel Ángel Peña Hernández

E-mail: idangomezreyes69@gmail.com, y rosalesc@gmail.com

Fecha de recepción: 18/11/2019

Fecha de aceptación: 20/02/2020

RESUMEN

La presente investigación va dirigida hacia el estudio de la preparación táctica, específicamente hacia la determinación de una planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el kumite del Kárate do categoría escolar; la misma forma parte del sistema de preparación del deportista, siendo esta dirección como una de las determinantes en la obtención de rendimientos óptimos y ser considerado además este deporte como un deporte táctico, como además uno de los aspectos más complejos de la preparación del karateca, por consiguiente es de suma importancia su estudio, fue necesario el empleo de varios métodos de investigación entre ellos el análisis síntesis el cual permite analizar la literatura consultada y llegar a consideraciones sobre el tema.

Palabras clave: Planeación estratégica, preparación táctica, kumite y Kárate do

STRATEGIC PLANNING TO ENHANCE THE TACTICAL WORK IN THE KUMITE KÁRATE DO SCHOOL CATEGORY

ABSTRACT

Present it investigation is aiming at the study of the tactical preparation, specifically toward the determination of a strategic planning to increase the power of the tactical work of the anticipation in the Kárate's kumite do school category; The same form departs from the sportsman's system of preparation, being this address like an one belonging to the determining in the obtaining of optimal performances and being considered besides this sports like a tactical sports, as besides I join of the most complex aspects of the preparation of the karateca, consequently his study is of utmost importance, the job was necessary of several fact-finding methods among themselves analysis synthesis which allows examining the looked up literature and coming to topical considerations.

Keywords: Strategic planning, tactical preparation, kumite and Karate do

Introducción

El Kárate do, según estudios realizados desde su surgimiento, era considerado un Arte Marcial o Arte de guerra. Producto a esto los conocimientos que se tienen por la poca bibliografía especializada de esa época referente a la táctica es estrictamente táctica de guerra, ya que los enfrentamientos en ese entonces constituían duelos y terminaban con uno o ambos adversarios muertos, aplicando la táctica de guerra o de vida o muerte. De manera que, no es hasta el año 1953 según el criterio de varios investigadores, que se comienza a competir de manera reglamentada. Luego en el año 1970 se celebra el primer campeonato mundial en Japón, y es a partir de este que la táctica en la competición deportiva empieza a tener importancia y utilidad. Es por ello que podemos inferir que, dentro de los deportes de combate, el Kárate do deportivo es relativamente joven en comparación con la Esgrima, el Boxeo, Judo, Lucha.

A partir de entonces aparecen dos grandes divisiones. Una es el Kárate do como actividad marcial y la otra el Kárate Deportivo. Pasamos entonces a otras subdivisiones o especializaciones; una es el Kumite (combate) y la otra es la Kata (forma), sin embargo, a su vez dentro de estas dos especializaciones encontramos otras nuevas divisiones que conforman las categorías por peso en combate, la división por sexo y la división por edades cronológicas; también existe la competencia de equipos, ya sea de kumite y Kata. Es necesario aclarar que la presente investigación, está dirigida a la táctica en el Kumite o combate.

Siendo así tenemos que el kumite en el Kárate do, se basa fundamentalmente en movimientos acíclicos donde la velocidad y la fuerza dominan gran parte de las acciones: el ataque, la defensa, el contraataque, la esquivas y la anticipación. Además de la velocidad de contracción de las fibras musculares que intervienen. De manera que tampoco se puede olvidar la velocidad de reacción a estímulos externos; o la velocidad de acción segmentaria y gestual fundamental en las acciones durante el combate. El mecanismo energético predominante es el mixto aerobio-anaerobio y predomina la potencia sub-máxima, durante el combate.

Por ello, en el presente artículo se persigue como objetivo la elaboración de una planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el kumite del Kárate do para competidores escolares, necesario para el tratamiento científico metodológico de la preparación táctica que contribuya a un mayor rendimiento competitivo del karateca.

Desarrollo

La planificación estratégica del Karate do, como documento metodológico el entrenamiento deportivo

Para comenzar la planificación estratégica del Karate do, está formado por las principales necesidades que en las diferentes direcciones del entrenamiento le impone el Karate Do al karateca, durante su proceso de preparación; brindándole a los entrenadores herramientas metodológicas para la planeación y la organización de los medios y tareas a tener en cuenta, para estimular los componentes instructivo, educativo y capacitivo del entrenamiento, por ello, planificación estratégica se convierte en un documento metodológico y práctico para la correcta planificación y selección de los diferentes objetivos, contenidos, métodos y medios, para llevar a cabo la preparación de los deportistas escolares en el Karate do.

Teniendo en cuenta los criterios presentados por Verjoshanski (1990) y por Ranzola (1998). Citado por Sánchez, I. (2010, p. 22).

- ✓ Tipo de deporte: Individual.
- ✓ Forma de interactuar: Con contrario.
- ✓ Medio de ejecución de las técnicas: con golpes de brazo, piernas y proyecciones.
- ✓ Tipo de movimiento: Acíclicos.
- ✓ Frecuencia de los movimientos en competencias: Alta.
- ✓ Duración de los movimientos: De 0,190 hasta 2.000 segundos.
- ✓ Duración del evento: 2' pioneril, escolar, juvenil, sub 21 masculino, 3', femenino, 2' y femenino Élite, 3', masculino Élite 3'.
- ✓ Rangos de tiempos efectivos de trabajo: 2' – 3'.
- ✓ Duración de los descansos: en el Karate por reglamento no hay descansos intermedios, son 2' o 3' de acuerdo a la categoría.
- ✓ Frecuencia del descanso en el combate: cuando se detiene el combate para otorgar una puntuación o una advertencia o penalización, excepto, los contendientes tendrán derecho a un tiempo de descanso entre encuentros, igual al tiempo de duración del encuentro, exceptuando

cuando tengan que cambiar el color de las protecciones, en cuyo caso se prolongará hasta cinco minutos.

- ✓ Régimen de trabajo muscular: Dinámico.
- ✓ Sistema energético predominante: Mixto-variable. ATP anaerobia alactácido-lactácido y aerobio.
- ✓ Rangos de frecuencia cardíaca: 175-190 p/m.
- ✓ Descanso ínter encuentros: 15' – 20'.
- ✓ Rango de lactato: 7 a 12 mmol / L.
- ✓ Por ciento de grasa permisible: De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.
- ✓ M.C.A: De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.
- ✓ Composición corporal idónea: De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.
- ✓ Tipo de reacciones motrices predominante: Complejas.
- ✓ Cualidades motrices predominantes: Resistencia a la Fuerza rápida, coordinación, flexibilidad, rapidez gestual y velocidad de reacción.

En cuanto a los criterios de Palmi (1991) y Núñez (1996), citado por Chirino, R. (2006).

- ✓ Importancia del material deportivo

Se les concede especial importancia a las guantillas, protectores bucales, protectores de los genitales (Coquilla) y protectores de los senos en el femenino ya que son obligatorios por el reglamento competitivo, así como a los protectores de piernas y el karategi.

- ✓ Importancia del área de competencia

El área de competición será un cuadrado formado por piezas de tatami, del tipo homologado por la WKF con lados de ocho metros (medido desde la parte exterior), con dos metros adicionales en todo el perímetro como zona de seguridad. Estos dos metros de zona de seguridad deberán estar despejados de todo obstáculo. La salida del área de combate de forma pasiva es amonestada por el árbitro, provocando incluso la descalificación si se hace reiterado por un competidor.

En la modalidad de Kata el área de competición debe ser lisa y estar libre de obstáculos. El área de competición debe ser de tamaño suficiente como para permitir el desarrollo ininterrumpido del Kata. El punto de comienzo de la ejecución del Kata debe estar dentro del perímetro del área de competición.

✓ Deporte dinámico

Las acciones se ejecutan a ritmo explosivo tanto las de brazos, de piernas, proyecciones y la combinación de las mismas.

✓ Deporte de gran coordinación

Producto a que tiene la modalidad de Kata individual y Kata equipo, donde se evalúa dentro de otros aspectos la sincronización, ritmo, equilibrio, etc. Y en el caso del Kumite, debido a la realización de técnicas combinadas de brazo, pierna de forma acíclica y a una elevada frecuencia, tanto a la ofensiva como a la defensiva, exige al karateca, un alto grado de coordinación músculo - motora.

✓ Deporte espectacular

Posee esta cualidad, debido a que se enfrentan dos adversarios o equipos con el objetivo de obtener la victoria basada en los puntos técnicos, mediante la ejecución de técnicas de golpeo y proyecciones. En caso del Kata, además de la pureza y belleza en la ejecución de las mismas, su aplicación a la defensa personal (Bunkai). Por lo que es de gran aceptación por los diferentes medios de televisión, fotografía y demás. Por esta cuestión es de gran impacto en el público y en los competidores.

✓ Área de combate pequeña

El área es un cuadrado de 12m x 12m siendo 8m x 8m el área de combate con 2 m por cada lado como zona de seguridad. Por lo que acorde al ritmo de combate que le impone el adversario durante el encuentro, se hace difícil mantenerse dentro de la misma, sin ser alcanzado por una técnica y evitando salir de la misma ya que esto es penalizado por el reglamento competitivo.

✓ Deporte de contacto físico

Producto a la gran cantidad y variabilidad de técnicas tanto de brazo, piernas, proyecciones y combinaciones de todo lo anterior y las áreas de contacto permitidas que son: cabeza, cara,

cuello, abdomen, espalda y zona lateral (se excluye la garganta, genitales y articulaciones). Y además de que se permiten estando el contrario en el suelo, y el otro de pie; antes de que el árbitro detenga las acciones. Se producen con alta regularidad en el combate de Kárate do, golpes contundentes y de hecho fuerte lesiones físicas en los competidores.

En Kata puede ser individual y por equipo (Tríos) tanto masculino como femenino. Luego del saludo entre los contendientes (Rei) el competidor o equipo que es Aka (Rojo) se queda dentro del área y efectúa el Kata elegido. Finalizado esto sale del área y le da paso al competidor o equipo que es Ao (Azul) el cual realiza el Kata elegido.

El ganador resultará el que obtenga mayor cantidad de votos, los jueces lo expresan en un panel de 5 jueces en la actualidad se efectúa por puntuación la cual es sumada y el competidor que logre la mayor cantidad de puntos es el ganador. En esta modalidad no hay empate.

Los equipos masculinos se compondrán de siete miembros de los cuales competirán cinco en cada eliminatoria. Los equipos femeninos se compondrán de cuatro miembros de los cuales competirán tres en cada eliminatoria.

✓ Forma de dirección del combate

El proceso de comunicación oral entre el entrenador y el karateca se produce desde minutos, incluso horas, antes de dar inicio el combate, donde se elaboran planes previos, se traza estrategias y se enfatiza en los principales argumentos técnico - tácticos a considerar en la lucha. Durante el combate la comunicación se desarrolla a través de voces de mando y señas, que desde una silla separada de uno o más metros de distancia, posterior a la línea de competencia de (12 x 12 metros), el entrenador realiza, evitando el señalamiento o amonestación por el árbitro, por interrupción al desarrollo del combate (por voces, gritar, gestos, movimientos, etc.).

Estrategias tácticas del kumite en el Kárate do

Un aspecto clave relacionado a esta temática y como punto de partida, se asume de Quesada, R. (2004, p.31) que "...la táctica es la optimización práctica de las fórmulas para aplicar la estrategia. No hay pues, una táctica perfecta, y ni siquiera una mejor que otra. Su valor e idoneidad proceden, siempre que las hallamos integrado, en la oportunidad de su aplicación".

Coincidimos además con lo plateado referente a la forma de conducir los combates teniendo en

cuenta el tipo de competición existente en el Kárate do o sea individual y por equipos, que tienen evidentes y diferenciadas formas de ser conducidos.

El propio autor realiza dos clasificaciones de la táctica: clasificación de tipo integral y clasificación de tipo definida.

- Clasificación de tipo integral: la táctica por enfrentamiento individual y la táctica en enfrentamiento por equipo.
- Clasificación de tipo definida: táctica de 1era disposición, táctica de 2da disposición y táctica de 3era disposición.

Teniendo en cuenta el criterio de diferentes autores Ozolin, N. G. (1988), Matveev, L. (1983), Harre, D. (1988), Platonov, V. (1990), Yánez O. (1996) citado por ellos Morales C, Y. (2007), el Kárate do al igual que los demás deportes de combate, es un deporte táctico, ya que el resultado deportivo depende en gran medida del nivel de preparación táctica del karateca. Por lo que se asume la importancia de la dirección de los aspectos que deben tenerse en cuenta para elaborar la planeación estratégica.

Para el estudio y tratamiento de la preparación táctica, podemos dividirla tres en tipos:

- ✓ De entrenamiento técnico táctico.
- ✓ De modelación.
- ✓ De competición.

A partir de los supuestos anteriores, se toma partido con Morales C, Y. (2007), el cual presenta la propuesta de direcciones tácticas en el Karate do, modalidad kumite, para el alto rendimiento, separadas en tres grupos:

1. De entrenamiento técnico táctico.

- Dirección táctica de los entrenamientos personalizados.
 - Fintas
 - Ardides
 - Disfraz
- Planeación táctica de acciones continuas.
 - Acciones continuas después de ataques no puntuables

- Acciones continuas después de contraataques no puntuables
- Acciones continuadas después de defensas no puntuables
- Planeación táctica del kumite por distancia.
 - Distancia Larga
 - Distancia media
 - Distancia corta
- Planeación táctica de ataque
 - Recto.
 - Diagonal.
 - Mixto o Combinado.
 - Con agarre (de brazo)
- Planeación táctica de contraataque.
 - Choque
 - Riposta
- Planeación táctica Defensiva
 - Refleja
 - de Empuje

2. De modelación

- Planeación táctica de ataque.
 - Acciones con predominio de la anticipación (ataques y contraataques).
- Planeación táctica defensiva.
 - Acciones defensivas con predominio de rechazo (defensas y bloqueos de empuje y reflejo).
- Planeación táctica ofensivo-defensiva.
 - Predominio del combate de la combinación de acciones (ataques-contraataques y defensas-bloqueos).

3. De competición.

- Planeación táctica de kumite individual.
 - Táctica del combate, según el estudio de contrarios, las condiciones en que se efectúa la competencia, el sistema de eliminación, etc.
- Planeación táctica del kumite por equipos.
 - Táctica de equipo (selección y orden de los competidores), según el estudio de los contrarios, las condiciones en que se efectúa la competencia, el sistema de eliminación, etc.
- Planeación táctica del open kumite.
 - Táctica de los combates, según el estudio de los contrarios, las condiciones en que se efectúa la competencia, el sistema de eliminación, etc.

Factores que intervienen en el competidor para la adquisición del conocimiento táctico

Los competidores de nivel en Karate generalmente conocen tanto los procesos de la 1ª y 2ª clasificación táctica. Siendo especialista al menos en uno, dominando otro, y conociendo las contras de los otros sistemas. El conocimiento y dominio de todos los sistemas tácticos es prácticamente imposible debido principalmente a la complejidad de los mismos. Hay tres factores fundamentales que intervienen en el competidor para la adquisición de este conocimiento táctico;

- Factores deportivos.
- Factores naturales.
- Factores competitivos.

Factores deportivos:

Denominamos Factores Deportivos a los factores habituales y que de forma general están implícitos en la actividad deportivo-competitiva del karateka.

- Al corto espacio de tiempo que dura la vida deportiva del competidor.
- A la maduración necesaria que se necesita para entender los mencionados sistemas.

Factores naturales:

Entendemos estos factores como los relacionados con el individuo como persona y la relación con el deporte practicado, en este caso Karate-Kumite. Vemos entre otros:

- La mayor o menor capacidad natural de entendimiento.
- Las distintas características físicas del deportista.
- Los condicionantes de personalidad.
- El comienzo de la actividad, (edad).
- Otros.

Factores competitivos:

Son los factores específicos del deporte y de la competición de Karate. Estos son:

- La Escuela de donde procede.
- La evolución deportiva llevada.
- Resultados deportivos obtenidos.
- Otros factores.

Preparación técnico -táctica.

Objetivos: Asimilación, automatización y perfeccionamiento de las técnicas y sistemas tácticos más avanzados. La formación técnica y táctica ha de procurar elevar a un grado de perfeccionamiento del tipo específico de actividad, motivo de la especialidad escogida, por ello exige a estos últimos de un alto grado de variabilidad en las diferentes condiciones de la competición. Por lo que hay que alcanzar un perfeccionamiento meticuloso de la coordinación de movimientos mediante el desarrollo de sistemas técnicos, de aplicación posterior a la mentalidad táctica del deporte.

Una característica que impone las Artes Marciales es la velocidad de los pensamientos operativos, o sea, aquellos que deciden una reacción adecuada ante la percepción rápida y correcta de la situación variable. Esto es debido a la afinidad de posibles situaciones que nos invaden en la práctica de cualquier Arte o Deporte Marcial.

El pensamiento táctico se caracteriza por ser figurativo, pensamos en imágenes, mediante la experiencia aumentamos la velocidad de pensamiento, lo cual nos permite poder ver con anticipación las posibles situaciones venideras. Este tipo de pensamiento ha sido denominado

“intuición” que actualmente se estudia como una función psíquica, según el miembro ejecutor: Reacción/ Aceleración/ Mantenimiento/ Desaceleración. Este pensamiento táctico va orientado por el pensamiento estratégico, que planeamos con anterioridad (verbal) y que determina en principio las posiciones adoptadas. En el área deportiva del Karate podemos distinguir el competidor estratégico del táctico.

El estratégico decide, al comienzo, emplear cierto sistema ofensivo-defensivo y esperar el momento oportuno para emplearlo, a veces con perjuicio para otras variables que se le presentan (adversario conocido). El táctico no mantiene ningún plan preconcebido y actúa según la situación que se le presenta. En la práctica el sistema mixto, es decir, estratégico-táctico, es el de mayor éxito. La solución motriz se basa en la intuición, que es un reflejo figurativo de la realidad. Los datos estadísticos recopilados en estos 15 años de investigación nos dan unas pequeñas diferencias (pero notables a la hora de su significación en la estrategia del combate) de las técnicas más empleadas en los campeonatos internacionales y en los campeonatos mundiales de Karate.

Las técnicas específicas de Gyaku Tsuki son, de gran aplicación en los campeonatos. El 60%, que es una elevada forma de consecución de puntos y que tendremos en cuenta en la elección del sistema y del competidor. Le sigue a ésta, las acciones que llamaremos anticipación como el Mae Te Tsuki y el Mae Uraken Tsuki, donde se reafirma que los puños son más eficaces a la hora de puntuar que las piernas. En las técnicas de piernas la Mawashi Geri es la técnica que consigue mayor puntuación en ambos campeonatos, seguidos de la Kasumi Geri.

A modo de resumen se considera que en la competición lo más válido es lo más efectivo. Según las circunstancias, lo más efectivo puede ser lo más variado. De esto que la defensa sea la base del contraataque y el ataque u anticipación la mejor forma defensiva. Tratar de anticipar el ataque o acción ofensiva del contrario en las mejores condiciones posibles con miras a repetir otro ataque en caso de no puntuar la primera técnica, sean las bases del estudio a seguir.

Conclusiones

Como resultado de la aplicación del diagnóstico, se revelan limitaciones científico metodológicas en los Programas de Preparación del Deportista y en los entrenadores de Karate do de las EIDE, se constata la necesidad de elaborar una Planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el kumite categoría escolar.

Los criterios teóricos aportados por distintos autores en el presente estudio, constituyen un respaldo a la necesidad de la elaboración de la Planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el kumite, como herramienta teórica-metodológica y práctica, que orienta el tratamiento científico a la preparación de los karatecas escolares (13 – 15 años), en aras de lograr mayor eficiencia en el rendimiento competitivo.

Como parte de la Planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el kumite se ofrecen elementos constitutivos del mismo tales como: fases del kumite, exigencias tácticas y formas de ejecución de dichos elementos, enfatizando en la anticipación.

Referencias Bibliográficas

Chirino, R. (2006). La acción táctica en las competiciones de combate. Deporte Karate-Do. EF Deportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd100/karate.htm>

Morales, C. Y (2007). Direcciones tácticas en el Karate-Do, modalidad kumite, para el alto rendimiento. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>

Ozolin, N. G (1988). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, 22 p.

Quesada, R. (2004). La preparación técnico-táctica en el entrenamiento deportivo. Disponible en <http://www.boxeomania.com/Rqboxinginstitute/articulo63.htm> 31 p.

Sánchez, I. (2010). La preparación técnica, estrategia y táctica en la alta competición del Karate Do Deportivo: Construyendo al campeón. Revista Digital-Buenos Aires (144) mayo de 2010, 22 p.

Síntesis Curricular de los Autores

Lic. Idán Gómez Reyes. Licenciado en Cultura Física y el Deporte en la Universidad Vladimir I. Lenin de Las Tunas Cuba; ha realizado varias investigaciones entre ellas la relacionada con el diseño de medios de enseñanzas para el aprendizaje del kárate do en los niños de la educación primaria, así como ejercicios respiratorios para la ejercitación y el trabajo táctico del kárate do, de éstas se han derivado varias publicaciones y la participación en eventos a nivel nacional e internacional. Se ha desempeñado como profesor de kárate do en combinados deportivos. Actualmente se desempeña como Comisionado Provincial de este deporte en la provincia Las Tunas Cuba.

PhD. Armando Rosales Carrazana. Licenciado en Cultura Física y el Deporte en la Universidad de Holguín, en la Universidad de Holguín, Cuba. Doctor por la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria España, posee varias publicaciones y ha participado en varios eventos científicos a nivel nacional e internacional.