

Artículo Original

Consideraciones metodológicas relacionadas con la enseñanza y perfeccionamiento de la técnica Dollyo Chagui

Methodological considerations related to the teaching and improvement of the Dollyo Chagui technique

Lic. Yucel González Escalante. Facultad de Cultura Física, Universidad de Granma. Cuba,
ygonzalezescalante@udg.co.cu

MSc. José Julian Prado Rosales. Facultad de Cultura Física, Universidad de Granma.
Cuba, jpradorosales@udg.co.cu

Lic. Annelis González Ríos. Universidad de Granma Facultad de Cultura Física
Cuba, agonzalezrios@udg.co.cu

Recibido 20/03/2020 Aceptado 25/05/2020

RESUMEN

El presente trabajo se sustenta en la elaboración de consideraciones teóricas relacionadas con los errores, su detección, identificación, corrección y eliminación en el deporte Taekwondo, además en el mismo se propone una metodología que abarca sus indicaciones e indicadores que permiten encaminar el proceso de enseñanza, perfeccionamiento y aprendizaje de la técnica de golpeo de pierna Dollyo Chagui. Por otra parte se brinda una explicación interrelacionada entre el proceso de aprendizaje y el tratamiento metodológico de los errores, en función de minimizar sus efectos negativos durante la ejecución de las habilidades técnicas del Taekwondo y el favorecimiento de la efectividad de las mismas tanto en el entrenamiento como en la competencia.

Palabras clave: enseñanza; metodología; corrección de errores; técnica.

ABSTRACT

The present work is based on the elaboration of theoretical considerations related to errors, their detection, identification, correction and elimination in the sport Taekwondo, In addition, it proposes a methodology that includes its indications and indicators to guide the process of teaching, improving and learning the technique of leg beating Dollyo Chagui. In addition, an interrelated explanation is provided between the learning process and the methodological treatment of errors, in order to minimise its negative effects during the performance of the

Taekwondo's technical skills and the promotion of their effectiveness in both training and competition.

Keywords: teaching; methodology; errors correction; technique.

INTRODUCCIÓN

El Taekwondo es un Arte Marcial de origen coreano que hace de los miembros del cuerpo armas defensivas y ofensivas naturales. La estructura geológica de Corea nos señala muchas montañas y valles profundos, debido a ello se cree que los coreanos pusieron más énfasis que las otras Artes Marciales en el empleo de los pies; también se podría afirmar que los coreanos consideraban sus manos como instrumentos finos creadores y los pies como instrumentos de locomoción y prácticos para la defensa.

Históricamente se ha dicho de este estilo de defensa personal que era derivado de las más antiguas técnicas de combate con pies, las manos y cabeza, las cuales se traducen en: Pal Gue, Su Bak, Kwon Bop, Okinawa Te, Tae Kyon y Tang Su, además se dice que fue practicado en secreto por muchos años en diversas partes del Oriente antiguo. Todas estas formas de combate pudieron haber tenido su origen hace unos 2000 años en la India.

El Taekwondo fue introducido en nuestro país oficialmente en el año 1987 por el entrenador ecuatoriano 3er Dan Fernando Jaramillo; en el caso de nuestra provincia fue introducido en ese mismo año por el Lic. Eliécer Peñalver Rodríguez y desde sus inicios se han logrado excelentes resultados por la organización y planificación de cada una de las principales actividades competitivas calendariadas por la dirección Provincial y Nacional de deportes, este desempeño ha permitido ubicar a la provincia entre las principales potencias del país en esta disciplina, lo cual se ha evidenciado en la constante promoción cuantitativa y cualitativa de atletas a los Centro Nacionales del Alto Rendimiento.

A pesar del incremento de la calidad y rigor en la formación y preparación de atletas, el trabajo en el deporte de taekwondo continúa con algunas deficiencias que entorpecen el logro de los objetivos en el orden individual y colectivo; entre ellas se pueden mencionar: la necesidad de implementar acciones metodológicas sustentadas en el trabajo de la técnica que permitan corregir y erradicar los errores fundamentales, para elevar la eficiencia y eficacia durante la ejecución técnica de los movimientos de la disciplina en cuestión.

A lo anteriormente expuesto hay que agregar la carencia en nuestro país de una bibliografía especializada que recoja la metodología de la enseñanza de las diferentes técnicas básicas del Taekwondo y en específico la del golpeo de pierna Dollyo Chagui que le permita a los

entrenadores de los diferentes niveles de enseñanza poseer un enfoque más adecuado sobre el tratamiento metodológico sobre esta técnica , por otra parte esta carencia hace que los entrenadores recurran a métodos totalmente empíricos, basados en su experiencia personal, que en ocasiones trae como resultado la llegada de atletas a la pirámide del alto rendimiento con grandes barreras en la ejecución de las diferentes técnicas y una deficiente preparación en sentido general.

En el manual para el deporte de iniciación y desarrollo los autores Barrios, J. y Ranzola, A. (1995) se hace referencia a la necesidad de perfeccionar las técnicas deportivas en las edades de iniciación del deporte, similar planteamiento es referido en el Programa de Preparación del Deportista por un Colectivo de autores (2007) y en el texto relacionado con la Alta Metodología carga y estructuración del entrenamiento deportivo Forteza de la Rosa, A. (1997). Esta necesidad solo se puede solventar con el control sistemático de indicadores y parámetros técnicos que permitan obtener información del rendimiento alcanzado por los atletas en la ejecución de una técnica específica y por ende perfeccionar y alcanzar los niveles deseados en la preparación del deportista, esta sistematicidad es un elemento que no se tiene en cuenta, pues no se evalúa de manera periódica el comportamiento de la ejecución técnica, tanto en entrenamiento como en el periodo competitivo.

Estudios realizados por diferentes autores han abordado diversas temáticas relacionadas con el deporte de taekwondo entre ellas se pueden citar: la caracterización técnico-táctica de la competición de combate de alto nivel en taekwondo de González, C. (2011); ejercicios específicos para la enseñanza de las técnicas de piernas en el deporte taekwondo Alvarado, J. (2010); comparación de la eficiencia de la patada circular al pecho y a la cara en taekwondo según la distancia de ejecución Esteban, I., Molina-García, J., Falco, C., y Álvarez, O. (2010). Estas temáticas se han centrado fundamentalmente aspectos relacionados con el perfeccionamiento de la técnica y la aplicación de ejercicios especiales para la enseñanza del taekwondo, no obstante han servido de basamento teórico para la detección de algunas debilidades en el tratamiento metodológico de esta disciplina.

Sobre la base del análisis de las investigaciones antes mencionadas y la experiencia personal durante el entrenamiento y las competencias, se han podido observar las siguientes insuficiencias

- 1 Los atletas durante el entrenamiento y las competencias no ejecutan correctamente la técnica de pateo Dollyo Chagui, dificultando la eficiencia y eficacia del golpeo.

- 2 La elevación de la rodilla, giro del pie de apoyo, giro de la cadera y la recogida de la pierna que golpea son los errores de mayor incidencia en la técnica de golpeo de pierna Dollyo Chagui, durante las competencias.
- 3 En el Programa de Preparación del Deportista no existen acciones específicas que identifiquen las fases del movimiento técnico del Dollyo Chagui, lo cual dificulta la corrección óptima de los errores durante la ejecución de dicha técnica.
- 4 Los ejercicios empleados durante el proceso de enseñanza - aprendizaje no garantizan la correcta ejecución y efectividad de la técnica de golpeo de pierna Dollyo Chagui.
- 5 No se emplea una metodología sustentada en indicaciones e indicadores que permitan la adecuada enseñanza y perfeccionamiento de la técnica de golpeo de pierna Dollyo Chagui.
- 6 Existe una insuficiente sistematicidad en el control de la detección y corrección de errores tanto en el entrenamiento como en la competencia.

Partiendo de lo anteriormente expuesto se propone elaborar un conjunto de consideraciones teóricas metodológicas que le sirvan a los profesores y entrenadores como guía para conjugar el aprendizaje y el tratamiento de los errores durante las clases, el entrenamiento y las competencias.

DESARROLLO

La técnica en los taekwondistas requiere de la necesidad de contemplar en sí, un conjunto de indicadores biomecánicos óptimos en relación a la posición, potencia y la velocidad de desplazamiento de los segmentos; así como la estructura del ritmo en sus movimientos que se particularizarán en dependencia de la fase de ejecución que se encuentre. Al mismo tiempo la efectividad del proceso de entrenamiento aumenta si el perfeccionamiento de las cualidades físicas específicas del atleta se combina con la técnica racional del taekwondo en cada uno de los ejercicios que se realizan en el entrenamiento.

Dentro de la preparación técnica de los taekwondistas en la macro estructura, es un factor fundamental la corrección de errores lo más exacta posible al patrón o modelo ejecutado por cada practicante, para de esta forma identificar el error con la mejor precisión posible y encaminar el perfeccionamiento del elemento técnico deseado.

El sistema de evaluación existente en las pruebas técnicas del deporte taekwondo no se contempla la calificación del elemento de pateo a partir de los diferentes indicadores que la

integran, por lo que se hace difícil para el entrenador identificar con exactitud en qué parte de la ejecución técnica estuvo el error. En tal sentido la corrección de errores se convierte en una herramienta necesaria e indispensable para el control, evaluación y verificación del comportamiento de los indicadores y parámetros que definen la efectividad en la ejecución de una acción o fase técnica en cualquier movimiento.

Según Sainz, N. (1987), los errores se definen como divergencias respecto a la norma, el análisis de errores es la identificación e interpretación de estas divergencias, por otro lado Donskoi, D. (2000), afirma que estos constituyen desviaciones de las características de los movimientos, las cuales se salen de los límites permitidos y que comprometen en mayor o menor medida el resultado del ejercicio.

Profundizando en la significación de los errores se puede hacer mención a las clasificaciones brindadas por algunos autores, entre ellos Absialimov, V. (1977) el cual clasifica los errores en:

- Típicos. Los errores típicos son los que como regla, surgen en la mayoría de los estudiantes durante la enseñanza de acciones motoras dadas.
- No típicos. Son los que aparecen en distintos atletas con sus características individuales propias de cada cual.
- Importantes. Los importantes son los que determinan la posibilidad de ejecutar una acción motora o que disminuya en algo su efectividad.
- Insignificantes. Son errores que no afectan la efectividad del movimiento o técnica particular.
- Automatizados Son automatizados cuando se realizan repeticiones reiteradas de la técnica de forma incorrecta, la cual llega a convertirse en un hábito. Estos son muy difíciles de corregir, por eso no se puede permitir que se consoliden y se deben adoptar las medidas para corregirlos.
- No automatizados. Son los que aparecen esporádicamente en la ejecución de un movimiento y no tienen un grado de automatismo.

Por su parte Matvéev, L. (1983) estableció la clasificación siguiente:

- Principales. Son aquellos que surgen como consecuencia lógica del inicio de la enseñanza

de movimientos nuevos o poco conocidos.

- Los generales. Estos se producen en la mayoría de los atletas por no tener creada una imagen del movimiento correcto.
- Específicos. Son aquellos que son inherentes a cada atleta en particular. Los automatizados son los más difíciles de corregir por haberse automatizado el hábito motor.

Estas clasificaciones deben ser del conocimiento de los profesores y entrenadores, pues ellas le servirán para discriminar y planificar los distintos pasos, acciones y ejercicios que contribuirán a la eliminación de determinados errores en las distintas fases del movimiento técnico del Dollyo Chagui.

En otras de las deducciones teóricas Donskol, D. (2000), expresa que la preparación técnica debe coincidir con la fase de la capacidad de aprendizaje y dentro de ese proceso se deben tener en cuenta los siguientes indicadores:

- 1.- El ritmo del movimiento (transcurso espacio-temporal, dinámico, armónico y acentuado).
- 2.- Coordinación del movimiento (adecuación entre fases, momentos de frenados, elasticidad).
- 3.- Exactitud y precisión del movimiento (coincidencia de las cadenas físicas, según el objetivo preestablecido y la fase final).

Los indicadores mencionados poseen una estructura determinada y están definidos por acciones que deben poseer exactitud, precisión y efectividad, esto presupone que los errores pueden en un momento determinado afectar los mismos. En el caso particular de la estructura cinemática del golpeo de pierna en el movimiento técnico del Dollyo Chagui, para lograr eficiencia en su ejecución se deben conjugar la exactitud, precisión y efectividad, con la menor presencia de errores.

Conjugación de los errores durante el aprendizaje.

En el proceso de enseñanza, el profesor o entrenador debe tener presente la variable error, pues ello constituye un rasgo distintivo en las primeras fases del aprendizaje de cualquier movimiento, es por ello que el empleo de una metodología adecuada y bien estructurada se convierte en una herramienta eficaz para la detección, identificación, corrección y eliminación de los errores.

El aprendizaje de cualquier habilidad y particularmente de la técnica de pateo Dollyo Chagui nunca se realiza sin barreras, pues siempre va acompañada de errores de formas variadas,

los cuales constituyen un freno para la evolución y desarrollo del aprendizaje, pero estos van surgiendo en cada una de las fases de la habilidad y desaparecen cuando el profesor o el entrenador los va detectando, corrigiendo y eliminando; para lograr este objetivo se debe implementar una metodología de forma correlacionada entre las fases del movimiento, los errores, las acciones motrices que conforman el movimiento y el aprendizaje, solo así se podrá un aprendizaje significativo sin la perturbación o interferencia negativa de los errores.

Resumiendo lo explicado anteriormente, se puede afirmar que el error debe aparecer y convertirse inevitablemente en una fuente de información o un aviso para el profesor o entrenador y es ahí donde entra a jugar su papel el uso adecuado de una herramienta metodológica que permita el acercamiento al alumno o atleta para garantizar la efectividad de sus conocimientos teóricos y prácticos de una forma estructurada que fomente progresivamente su desarrollo en espiral.

Teniendo en cuenta el criterio de varios autores como Serina y Liu (1991), Olivé, R. (2005), Pearson, J. (1997), establecen distintas fases en la ejecución del movimiento para el análisis de la ejecución técnica de la patada Dollyo Chagui destacando seis fases:

- Inicial: parte de preparación o posición de guardia la cual puede ser estática o dinámica.
- Impulso: comprende la acción desde la salida del pie de apoyo, elevación de la rodilla hacia el frente y giro de la cadera.
- Recorrido: se inicia con la inclinación del tronco, la penetración de la cadera y extensión de la pierna que golpea.
- Contacto: momento en el cual la pierna se extiende para alcanzar su objetivo, describiendo un semicírculo en el espacio hasta su completa extensión, en aras de hacer impacto en el objetivo con el empeine del pie.
- Recuperación: se produce el recobro de la misma, flexionándola en la articulación de la rodilla, para facilitar la vuelta a la posición inicial.
- Final: el tronco y la pierna de apoyo realizan un giro en el sentido contrario al del golpeo, hasta que el atleta logre adoptar la posición inicial o de combate evitando ser contraatacado.

La correlación dialéctica durante el proceso de aprendizaje por parte del alumno(a) o atleta y la enseñanza que lidera el profesor o entrenador, se tienen que complementar y materializar con

la conformación de una metodología específica ajustada a las características de las acciones y fases de los movimientos del Taekwondo y de las habilidades técnicas que lo componen, así como de los indicadores y parámetros que definen su ejecución y que a la vez servirán de guía para poner en funcionamiento el proceso de corrección de errores técnicos en el taekwondo.

Elementos generales necesarios para favorecer el aprendizaje de las técnicas en el taekwondo.

- Edad biológica del atleta.
- Características somato típicas del atleta.
- Nivel de flexibilidad (activa y pasiva).
- Nivel de conocimientos básicos del atleta.
- Nivel de preparación física, técnica y táctica.
- Conocimiento teórico del elemento técnico a trabajar.

Metodología general para el perfeccionamiento de las técnicas de piernas.

Para estructurar la metodología específica que favorezca un aprendizaje significativo y una corrección adecuada de los errores sugiere los siguientes elementos

- Objetivo general de la propuesta metodológica o metodología
- Objetivos específicos a cumplir en la enseñanza de cada técnica de pierna; lograr la ejecución correcta de cada técnica de pierna.
- Sistema de contenido para la enseñanza de cada técnica de pierna: regirse por el Programa de Examen de Grado.
- Sistema de conocimientos de cada técnica de pierna.
- Sistema de acciones y ejercicios para la detección, identificación, corrección y eliminación de los errores.
- Indicaciones metodológicas para la enseñanza de las técnicas de pierna.
- Situaciones pedagógicas para la enseñanza de cada técnica de pierna.
- Sistema de control para la asimilación de los conocimientos referidos a los contenidos de la enseñanza de cada técnica de pierna.

Metodología específica para trabajar la técnica de pierna Dollyo Chagui.

1. Salida de la pierna de golpeo: desde la posición (Kiorugui Sogui).

- Giro del pie de apoyo.
- Elevación correcta de la rodilla.
- Giro de la cadera.
- Posición correcta del pie que golpea.

2. Golpeo del objetivo:

- Elevación máxima de la rodilla.
- Inclinação correcta del tronco.
- Penetración de la cadera.
- Giro de la cadera al frente.
- Extensión directa de la pierna hacia la zona de ataque.
- Contacto con el objetivo.

3. Recogida de la pierna de golpeo:

- Recogida rápida de la pierna sin disminuir la elevación de la rodilla.
- Giro de la cadera atrás.
- Incorporación a la posición inicial de combate (Kiorugui Sogui).

Indicaciones metodológicas para la ejecución de la técnica de pierna Dollyo Chagui.

1. Colocarse de forma adecuada, el cuerpo debe estar alineado lateralmente en relación con el objetivo a golpear.
2. Se debe atender siempre a la dirección de las piernas y el centro de gravedad del cuerpo, por lo que se debe evitar que la rodilla de ataque este fuera de la posición del pie de apoyo.
3. El giro del pie de apoyo es hacia adentro.
4. En el momento de la ejecución no debe llevar la cadera hacia atrás.
5. Debe mantener la elevación correcta de la rodilla sin perder el equilibrio.
6. La cadera debe ir hacia delante en el momento del golpeo, aumentando el recorrido de la pierna.
7. Se recogerá la pierna rápidamente pasando por el pie de apoyo incorporándose a la posición inicial.
8. Se puede ejecutar desde las diferentes posiciones sin variar la posición de ataque.

Indicadores a tener en cuenta para la ejecución de la técnica de pierna Dollyo Chagui.

- Giro del pie de apoyo.
- Giro de la rodilla, con un ángulo aproximado de 115° respecto al pie de apoyo.
- Giro de la cadera.
- Inclinación correcta del tronco.
- Penetración de la cadera.
- Extensión completa de la pierna.
- Flexión de la pierna.

CONCLUSIONES

- La conformación de la metodología, las indicaciones metodológicas y los indicadores permite al entrenador evaluar la técnica Dollyo Chagui u otra en específico del Taekwondo, así como favorecer la correcta ejecución de esta, y la disminución de la influencia negativa de los errores cometidos sobre los resultados deportivos.
- Durante el proceso de enseñanza y perfeccionamiento de la técnica los profesores y entrenadores deben conocer los distintos tipos de errores y sus características, para favorecer la detección, identificación, corrección y eliminación de los errores. , siguiendo un orden metodológico establecido en función de las acciones motrices que se ejecuten en el Taekwondo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alvarado, J. (2010) Ejercicios específicos para la enseñanza de las técnicas de piernas en el deporte taekwondo (Trabajo de Diploma), UCCFD. Granma.
2. Barrios y Ranzola (1995) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
3. Comisión Técnica Nacional de Taekwondo (2007). Programa de Preparación del Deportista. Cuba.
4. Donskoi, D. (2000). Biomecánica con fundamentos de técnica corporativa. La Habana: Pueblo y Educación, 198. 306 p. Colectivo de autores. Calidad física. Ciudad Habana, Escuela Internacional de Educación Física y Deportes.
5. Esteban, I., Molina-García, J., Falco, C., y Álvarez, O. (2010). Comparación de la eficiencia de la patada circular al pecho y a la cara en taekwondo según la distancia de ejecución. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte.

6. González, C. (2011). Caracterización técnico-táctica de la competición de combate de alto nivel en taekwondo (Tesis doctoral). Universidad de Barcelona, Barcelona.
7. Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Raduga.
8. Meinel, K. (1988). Teoría del movimiento. Motricidad deportiva. Ed. Stadium. Buenos Aires.
9. Olivé, R. (2005). Estudio de la cadera del practicante de taekwondo. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona.
10. Verjoshansky, I.(1990). Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Barcelona: Ediciones Martínez.