

Instituto Superior Politécnico José Antonio Echeverría.

Titulo.

El taebo como calentamiento especial del Karateca masculino en la categoría 12-13 del municipio Diez de Octubre (Propuesta de ejercicios)

Lic.*Irina Lanza Cruz,**Guillermo Guibert Romero,*** Yussel Govin del Rey

Email: guillermo@tesla.cujae.edu.cu

País: Cuba

RESUMEN

El deporte en Cuba enfrenta un nuevo desafío, la evolución y desarrollo de las ciencias y la tecnología nos garantizan un alto nivel de rendimiento en los entrenamientos y competencias. En las actuales transformaciones estas exigencias están condicionadas por el desarrollo científico – técnico y social contemporáneo, lo cual influye en la formulación de nuevos objetivos, contenidos, métodos, y medios de enseñanza. El calentamiento como parte de las actividades es un conjunto de ejercicios básicos que llevamos a cabo antes de la práctica deportiva con el que nosotros como profesores perseguimos dos objetivos fundamentales, 1) mejorar el rendimiento físico y psicológico de los atletas. 2) Evitar lesiones. El siguiente trabajo investigativo que nos formulamos responde a la desmotivación que manifiestan en el calentamiento los atletas de karate del sexo masculino en la categoría 12-13 años del municipio Diez de Octubre.

Introducción:

El deporte en los últimos años ha sufrido grandes transformaciones debido a los avances científicos y tecnológicos que emite un desarrollo actual, por lo que no podemos desligar estas dos materias que van de la mano, los estudios tanto científicos como tecnológicos nos aproximan cada día a una realidad absoluta de los resultados alcanzados por nuestros atletas en eventos internacionales. Por lo que nuestra ardua tarea se fundamenta desde la base donde buscamos una calidad del trabajo aun no teniendo las condiciones requeridas para la realización del entrenamiento, tenemos que ser capaces de buscar variantes para motivar a la práctica de los diferentes deportes. Con la inclusión de estrategias en nuestro municipio Diez de Octubre para la práctica del karate en categorías inferiores consideramos que el taebo es una de las variantes para motivar el calentamiento dentro de la clase de karate en atletas de la categoría 12-13 del municipio Diez de Octubre, por lo que origino el siguiente problema científico.

Problema Científico

¿Cómo elevar la motivación de los Karatecas masculinos de la categoría 12-13 años del municipio Diez de Octubre?

Objetivo

Determinar la influencia de los ejercicios de Taebo sobre la motivación de los Karatecas de la categoría 12-13 años del municipio Diez de Octubre.

Tareas

- Confección del cuestionario que será aplicado a la muestra seleccionada para ver por qué están apáticos a la hora de realizar el calentamiento especial.
- Confección de la batería de ejercicios de Taebo.
- Aplicación de la batería de ejercicios de Taebo.
- Confección del cuestionario que será aplicado a la muestra seleccionada para ver la influencia de los ejercicios de Taebo en la motivación de esta.

- Realización del análisis y síntesis de documentos relacionados con el tema de investigación.

Hipótesis

Utilizando ejercicios de Taebo se eleva el nivel de motivación durante el calentamiento especial de los Karatecas masculinos categoría 12-13 años del municipio Diez de octubre.

Variable independiente

Ejercicio de taebo

Variable dependiente

Nivel de motivación

Variable ajenas

Edad

Nivel escolar

Tiempo que llevan en la práctica del Karate-Do

Nivel en el Karate-Do (Cinturón)

Estado de salud

Definiciones de trabajo

Calentamiento: Es un conjunto de ejercicios físicos, actividad y juegos que llevamos a cabo antes de la práctica deportiva con el que perseguimos básicamente dos objetivos:

- 1- Mejorar nuestro rendimiento físico y psicológicamente.
- 2- Evitar lesiones.

Calentamiento general: Se efectúa por medio de ejercicios dirigidos a preparar los diferentes sistemas del organismo. Este calentamiento se realiza en la parte preparatoria o inicial de la clase, antes del calentamiento específico.

Calentamiento especial: Es el calentamiento que se realiza después del calentamiento general en la parte preparatoria o inicial de la clase o entrenamiento. Este es un calentamiento en el cual se realizan ejercicios físicos relacionados con la parte principal de la clase.

Taebo: No es más que una rutina divertida, que combina elementos de deportes de combate como karate, boxeo y también combina elementos de danza moderna al ritmo de la música.

Motivación: No es más que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana.

Desarrollo

En la actualidad existe una modalidad de la gimnasia aerobia conocida como Taebo que otorga muchos beneficios para el que lo practica. El Taebo no es más que una rutina de preparación física divertida, empleando una combinación de elementos de deporte de combate, boxeo, karate y danza moderna. Todo esto unido a ejercicios básicos de aerobio.

El taebo es el nuevo concepto en fines de combate, cuyo objetivo principal es mejorar la salud, el rendimiento, y la calidad de vida de cada practicante. Ya que es un entrenamiento que da resultados rápidos y reales. Su práctica continua produce la quema de grasa, aumenta el tono muscular y aumenta la resistencia muscular. Mejora el rendimiento del sistema cardio-respiratorio y la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio y la postura. Además ejercita todos los grupos musculares, devuelve la agilidad perdida, mejora el tiempo de reacción física y mental y brinda bienestar físico, mental y espiritual. Descarga tensiones y libera el estrés, además que aumenta la seguridad y autoestima.

La clase de Taebo es una disciplina aeróbica, fácil y dinámica, su práctica consiste en una entrada en calor, una coreografía musical sencilla combinando técnicas de deportes de combate, de una duración continuada de 25 minutos.

Por la relación tan grande que tiene el taebo y el karate adaptamos los ejercicios del karate al ritmo de la música para el calentamiento específico.

Metodología

Para la realización de este trabajo se seleccionaron de forma aleatoria 20 deportistas de las 4 escuelas de karate del municipio Diez de Octubre. Todos pertenecían a la categoría 12-13 años del sexo masculino. Todos tenían como promedio 3 años de experiencia en el deporte, con participación en eventos municipales, provinciales, y nacionales. Los deportistas que conformaban esta investigación presentaban buen estado de salud.

Métodos y procedimientos

Métodos teóricos

Histórico lógico: Este método se aplicó con el objetivo de fundamentar todo lo relacionado con el objeto de estudio, posibilita conocer su historia, desarrollo y el análisis teórico del problema. Mediante este método llegamos a conocer que esta investigación no tiene precedentes en la historia de nuestro deporte.

Métodos empíricos cuantitativos

Se utilizó la encuesta con el objetivo de determinar el nivel de motivación de los karatecas con el sistema de ejercicios de Taebo para el calentamiento especial. La técnica de encuesta que se les aplicó a los deportistas fue la entrevista-encuesta y además se les aplicó a especialistas del deporte, una encuesta sobre el tiempo de duración del calentamiento especial.

A esta muestra se les aplicó un sistema de ejercicios de taebo como calentamiento especial después del general antes de la parte principal, durante 7 semanas, con una frecuencia semanal de 3 veces por semana y con una duración de 10 minutos. Se les realizó una encuesta-entrevista antes de aplicarle el sistema de ejercicios de taebo para conocer el estado motivacional de los deportistas a la hora de realizar el calentamiento específico empleado por sus entrenadores, y al concluir las 7 semanas se les aplicó una encuesta-entrevista para conocer como influyó el taebo sobre el nivel motivacional de los karatecas. Estos ejercicios de taebo se aplicaron en el periodo preparatorio, en la etapa de preparación especial.

Técnicas Estadísticas

La técnica estadística utilizada fue el por ciento matemático o calculo porcentual para determinar las diferentes cantidades de opiniones existentes en el grupo. Para esta tarea utilizamos el procesador estadístico Microsoft Office Excel perteneciente al programa computarizado Microsoft 2003.

Análisis e interpretación de los resultados.

Encuestas realizadas antes de la aplicación del sistema de ejercicios de Taebo para conocer el nivel de motivación de los karatecas.

Pregunta 1 ¿Estas satisfecho con la calidad del calentamiento especial en tu entrenamiento?

Aquí de los 20 atletas, 19 respondieron que no estaban satisfechos con la calidad del calentamiento especial realizado en los entrenamientos, solo uno solo respondió que si estaba satisfecho con la calidad del calentamiento. El principal motivo de tal insatisfacción era que los ejercicios realizados no variaban.

Pregunta 2 Si tuvieras que evaluar la participación de los karatecas que entrenan contigo en el calentamiento como lo harías:

De los 20 deportistas, 17 evaluaron la participación como poco activa, 2 deportistas como pasiva, mientras que un deportista respondió que la participación era activa durante el calentamiento. Los 17 deportistas que respondieron de esta manera se basaban fundamentalmente en el hecho de que los deportistas no dirigían en ningún momento dicho calentamiento. De sobra es sabido que en los métodos modernos de la pedagogía el alumno es el centro del proceso. Sin duda alguna la participación activa de los deportistas en el calentamiento ayudaría en la elevación de la motivación durante la clase.

Pregunta 3 ¿Al concluir el calentamiento te sientes motivado por el contenido del entrenamiento?

De los 20, 9 respondieron que al concluir el calentamiento no se sentían motivados por el contenido del entrenamiento, mientras que solo un deportista respondió que si se sentía motivado por el contenido del entrenamiento.

Pregunta 4 Si tuvieras que evaluar el calentamiento que se realiza para el entrenamiento, como tú lo calificarías.

De los 20 deportistas, 17 respondieron que calificaban el calentamiento como malo, 2 lo calificaron como regular, uno solo lo calificó de bueno. La gran cantidad de respuestas negativas demuestra que algo estaba

sucediendo en el calentamiento que impedía que la clase se realizara con la calidad requerida.

Pregunta 5 En sentido general, el calentamiento especial que se realiza en los entrenamientos es:

Aquí se observa que de los 20 deportistas, 19 respondieron que el calentamiento especial les resultaba totalmente aburrido, mientras que solamente 1 karateca respondió que este calentamiento era motivado.

Encuestas realizadas después de la aplicación del sistema de ejercicios de Taebo para conocer el nivel de motivación de los karatecas

Pregunta 1: ¿Te gusta el calentamiento especial con música?

De los 20 deportistas, 19 respondieron que si les gustaba el calentamiento con música, y solo uno respondió que no le gustaba. La gran cantidad de deportistas que respondieron positivamente a esta pregunta nos da la medida de que el método utilizado es idóneo para motivar al grupo de deportistas en cuestión.

Pregunta 2: ¿Al concluir el calentamiento específico con música o sistema de ejercicios de taebo te sientes motivado por el contenido del entrenamiento?

De los 20 deportistas, 19 dijeron que con los ejercicios de taebo se sentían motivados por el contenido del entrenamiento y solo uno no estuvo de acuerdo con la propuesta, lo que demuestra la acción de dicho sistemas de ejercicios en la motivación de los karatecas.

Pregunta 3: Que ventajas le ve al calentamiento específico con música o sistema de ejercicios de taebo?

Bueno, aquí de los 20 atletas, 14 respondieron que este calentamiento con música era muy motivacional, mientras que 2 dijeron que este calentamiento era alegre, 2 dijeron que este sistema era muy entretenido y divertido, 1 solo karateca respondió que era una manera fácil de calentar, y solo 1 que fue el que mas dificultad tuvo en la realización de este calentamiento respondió que había que tener destreza para calentar al ritmo de la música.

Pregunta 4 Para ti, los ejercicios de taebo son:

De los 20 atletas, 18 respondieron que los ejercicios de Taebo eran sencillos, solo 2 respondieron que complicados, ya que tenían mala coordinación en la ejecución de los ejercicios con la música. El resto de los deportistas manifestaron que los ejercicios no eran complicados, ya que eran idénticas a los realizados por ellos en competencia y en los diferentes entrenamientos

Conclusiones

Después del análisis de los resultados arribamos a las siguientes conclusiones:

- 1- Los ejercicios de taebo elevan la motivación de los karatecas masculinos de la categoría 12-13 años del municipio 10 de Octubre, por tanto la hipótesis de esta investigación está cubierta.
- 2- El sistema de ejercicios de taebo constituyó un medio más para el calentamiento.

Recomendaciones

Recomendamos:

- 1- Que los entrenadores apliquen el taebo en otras categorías de Karate como calentamiento específico.
- 2- Que la Comisión Nacional de Karate utilice los resultados de dicha investigación, poniéndola al conocimiento de las distintas instituciones del país.

Bibliografía:

- 1- Hdez Corvo, Roberto. (1998) Preparación biológica del calentamiento. Madrid, Imprenta de la Comunidad.94p.
- 2- Colectivo de autores (2003) Folleto de la asignatura educación física comunitaria En Universalización de la Cultura Física. Materiales bibliográficos (CD-ROOM) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo ".
- 3- Gómez Vásquez, Ernesto e Ileana Betancourt Mena. (2000) Propuesta de ejercicios de influencia combinada para el calentamiento general en las clases de preparación física en los centros de enseñanza militar. Trabajo de diploma. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo ".
- 4- Gutiérrez Arocha, Jesús y Abdiel Rodríguez Gonzales (2000) El calentamiento, un problema a resolver de acuerdo a las exigencias contemporáneas de la clase de Educación Física en la enseñanza técnica profesional en el municipio Boyeros. Trabajo de diploma. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo ".
- 5- Colectivo de autores (2003) Folleto de la asignatura educación física comunitaria En Universalización de la Cultura Física. Materiales bibliográficos (CD-ROOM) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo ".

Tareas

- Confección del cuestionario que será aplicado a la muestra seleccionada para ver por qué están apáticos a la hora de realizar el calentamiento especial.
- Confección de la batería de ejercicios de Taebo.
- Aplicación de la batería de ejercicios de Taebo.
- Confección del cuestionario que será aplicado a la muestra seleccionada para ver la influencia de los ejercicios de Taebo en la motivación de esta.
- Realización del análisis y síntesis de documentos relacionados con el tema de investigación.