

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS DE LA PREPARACIÓN TÁCTICA DEL TAEKWONDO

** Pedro E. Gómez Castañeda*

** Ricardo Peñaloza Méndez*

Se entiende por preparación táctica el conjunto de situaciones racionales para la solución de problemas que se presentan durante la competencia, es también el desarrollo de capacidades especiales que proporcionarían efectividad en la solución de problemas.

Por táctica se entiende el conjunto de procedimientos fundamentalmente técnicos en condiciones de competencia; la táctica pone de manifiesto líneas variables de conducta tanto del atleta como del equipo, por ejemplo crear en el contrario representaciones incorrectas a cerca de las intenciones durante el combate.

A su vez la táctica viene acompañada de una serie de tareas que representan objetivos. Y es precisamente de acuerdo a las condiciones presentadas que pueden ser concretas (fintas, desplazamientos, etc.), o como cadena ininterrumpida de soluciones de muchas tareas.

La variedad de situaciones que se procesan en el pensamiento humano recibe el nombre de pensamiento operativo, su particularidad consiste en que no está vinculado a conceptos abstractos sino a operaciones prácticas de trabajo, en ese sentido, el pensamiento se dirige satisfactoriamente a la solución de una u otras tareas, la elección correcta y el carácter efectivo del pensamiento está dado por la rapidez de su procesamiento, es decir, apoyándose en los conocimientos y habilidades tácticas, intensidad de los procesos corticales y el vínculo indisoluble de los procesos emocional-volitivos. Así mismo, los componentes invariables del pensamiento táctico del atleta que en el transcurso de las competencias permite valorar mentalmente el curso del combate permitiendo determinar las posibilidades del triunfo o la planificación de las propias acciones que se desencadenan en nuestro deporte.

Distinguimos tres particularidades importantes del pensamiento táctico que coinciden plenamente con el Taekwondo: la **efectividad**, la **adopción de decisiones** que pueden cambiar de un sentido a otro y la **rapidez**.

La efectividad depende de como se haya elaborado durante el proceso del pensamiento los hábitos tácticos, si se utilizan con flexibilidad o con variantes más acertadas que proporcionan el éxito, pues bien **las acciones no solo dependen de los rivales sino también de sus intenciones**.

La adopción de decisiones se refiere a que en el transcurso del combate el taekwondoista asume un plan táctico para realizar la pelea, pero en el transcurso de la misma por las propias condiciones de la pelea el atleta tiene que cambiar por otra decisión e incluso una totalmente opuesta a la primera. El taekwondoista en realidad está empleando de algún modo los tres casos porque en el transcurso de la contienda capta al instante todas las características de la situación que le opone su adversario, calcula las probabilidades de los cambios que necesita hacer sobre la base de los acontecimientos de los casos, e incluso instantáneamente adopta decisiones con la mayor rapidez aun encontrándose emocionalmente tenso, es decir, que **nuestro deporte basa fundamentalmente su pensamiento táctico en la resistencia a la velocidad**.

Es importante señalar que existe un nexo indisoluble del atleta con el entrenador u o entrenadores (compatibilidad psicológica), este binomio es indispensable que funcione con la precisión de un reloj para que las acciones tácticas se materialicen y se obtenga la victoria.

La previsión de las acciones de los rivales o pronóstico probabilístico de acciones que se adelantan en el curso del combate en el Taekwondo las conocemos como **toma de decisiones acertadas**, las cuales pueden manifestarse ya sea en el ataque como en el contraataque, por ejemplo cuando el atleta observa una deficiencia en los movimientos técnicos del adversario al intentar realizar una finta, el atacante observa de forma casi instantánea y realiza una técnica que permite impactar al rival, o también cuando se percibe un ataque por los movimientos anticipados del mismo, el sujeto reacciona simultáneamente y neutraliza la acción, favoreciéndose en la obtención de un punto impactado.

Otro aspecto a considerar para la valoración rápida de la situación y adopción correcta de decisiones es el fuerte estado de excitación emocional o tensión psíquica, por lo que es fundamental atender la entrenabilidad táctica en este aspecto para lograr la estabilidad psíquica del atleta, sobretodo porque en la táctica individual cuerpo a cuerpo el deportista tendrá que poner todo su potencial (cualidades físicas, psíquicas, arsenal técnico y la preparación técnico-táctica) para lograr la estabilidad emocional y psíquica que le permitirá luchar por obtener la victoria interaccionando de forma organizada y combinada todos estos elementos.

Ocupa por último un lugar especial la función del lenguaje, este inicia desde la planificación de todo el proceso de entrenamiento hasta culminar en la competencia pues mediante sus funciones el lenguaje orienta, regula y permite expresiones valorativas. El primero consiste en hacer valoraciones exactas de la situación que las logradas solo de la percepción táctica que surge; la segunda introduce correcciones a las determinaciones adoptadas que permiten estados psíquicos óptimos en el deportista, creando la posibilidad de controlar la actividad motriz propia de la técnica requerida en el combate; esta función reguladora tiene el mejor efecto cuando es necesario cambiar decisiones con urgencia que habían sido previamente planificadas. La función de valoración expresiva resume todos los acontecimientos pasados y sobre esta base construir suposiciones sobre los futuros cambios de la situación táctica, esta función puede ser positiva (elogiando el desempeño del competidor) o negativa (señalando errores en los que incurre el competidor durante el combate), tanto una como lo otra si son utilizadas de manera adecuada y oportuna consolidaran la comunicación del atleta con su entrenador y/o con el equipo.

Bibliografía.

LAWTHER, John D. *Psicología del deporte y del deportista*. Editorial Paidós, Barcelona, 1987.

RIERA, Joan. *Introducción a la psicología del deporte*. Editorial Roca, México, 1991.

ROALES Nieto, Jesús G. DELGADO Noguera, Miguel A. *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Editorial Siglo XXI, España, 1994.

SKRYPIEL, Warzel E. *Psicología. Libro de texto*. Editorial Fiskultura y Sport, Moscú, 1990.
