

ANÁLISIS DEL TIEMPO DE LUCHA Y NO LUCHA EN TAEKWONDISTAS CADETES

Menescardi, C.1, Estevan, I. 2, & Moya-Mata, I. 2.

1: Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir” (Valencia, Spain), 2: Universitat de València (Valencia, Spain)

Introducción

La relación entre los tiempos de lucha (L) y no lucha (NL) ha sido utilizada para caracterizar las demandas físicas del taekwondo (TKD) (Matsushigue, Hartmann, & Franchini, 2019; Santos, Franchini, & Lima-Silva, 2011; Tornello, Capranica, Chiodo, Minganti, & Tessitore, 2013), obteniéndose una ratio lucha: no lucha (sinónimo de la ratio esfuerzo: pausa; E:P) en competiciones internacionales de 1:4 (Santos et al., 2011) y de 1:1 en competiciones nacionales (Matsushigue et al., 2019). Todos los estudios anteriormente mencionados se han centrado en el estudio de deportistas adultos (Matsushigue et al., 2019; Santos et al., 2011), lo que sugiere que existe una falta de estudios en categorías inferiores ya que generalizar la información obtenida a deportistas cadetes, quienes tienen normas de competición diferente acorde a su edad (i.e. menor duración del combate) podría considerarse un error (Tornello et al., 2013). Únicamente existe un estudio con cadetes que muestran tiempos de L de $2,8 \pm 1,0$ s y NL de $6,5 \pm 1,8$ s, dándose una ratio 1:2 (Tornello et al., 2013).

Parece ser que el comportamiento de los taekwondistas es diferente en función de la categoría de competición (Santos et al., 2011), siendo los deportistas más pesados quienes realizan un menor número de acciones y necesitan un tiempo mayor de NL para descansar, lo cual hace necesario dividir a los deportistas en función de la categoría de competición en los entrenamientos. Puesto que el estudio previo (Santos et al., 2011) fue llevado a cabo con adultos, no es posible extrapolar los datos a los competidores cadetes quienes compiten bajo normas de competición diferentes (i.e. un tiempo menor de combate) (Tornello et al., 2013). Por ello, el objetivo del presente estudio fue analizar el tiempo de L y NL en función de la categoría de competición en las taekwondistas cadetes puesto que se hipotetiza que los deportistas de mayor peso podrían realizar fases de NL de mayor duración que los deportistas de categorías ligeras.

Método

Se analizaron 47 combates (F y SF) del 1º Campeonato del Mundo de TKD Cadete, tanto en niños ($n = 22$) y niñas ($n = 25$); siguiendo las fases de tiempo de movimiento de Tornello y colaboradores (2013) (L y NL). El análisis de los videos oficiales se realizó con una metodología observacional de único observador (Tornello et al., 2013), formado durante un período aproximado de 40 h. siguiendo las fases sugeridas por Anguera (2003). Se realizó la prueba de Kruskal-Wallis para conocer si había diferencias significativas entre categorías de peso en la duración media de cada una de las fases de L y NL. Posteriores comparativas por pares se llevaron a cabo mediante la prueba de la U de Mann Witney. Todo ello se llevó a cabo con el software SPSS versión 23.0 (Chicago, Inc.), aceptándose un nivel de significación de $p < 0,05$.

Resultados

Sólo se encontraron diferencias significativas en función de la categoría de peso en las fases de NL ($\chi^2_{(9)} = 61,026$; $p < 0,01$) y L ($\chi^2_{(9)} = 31,753$; $p < 0,01$). En la tabla 1 se pueden observar los análisis descriptivos (M y DT) y diferenciales de las variables analizadas.

Tabla 1. Análisis descriptivo (media \pm desviación típica) y diferencial de la totalidad de deportistas.

Mini mosca	Mosca	Gallo	Pluma	Ligero	Super ligero	Semi Medio	Medio	Semi Pesado	Pesado
No lucha									
2,88 \pm 2,62 ^{a,b,c,d,e}	3,09 \pm 2,03 ^{f,g,h}	3,52 \pm 1,83 ^{a,i,j}	3,12 \pm 1,74 ^{k,l}	2,70 \pm 1,50 ^{i,m,n,o}	3,60 \pm 2,37 ^{b,f,m,q}	2,79 \pm 1,93 ^{j,q,r,s,t}	3,42 \pm 2,96 ^{c,n,r}	3,82 \pm 2,50 ^{d,g,k,o,s}	3,86 \pm 2,74 ^{e,h,l,p,t}
Lucha									
2,19 \pm 1,39 ^{a,b,c,d,e,f,g}	2,98 \pm 2,26 ^{a,h,i}	3,00 \pm 2,65 ^{b,j,k}	2,81 \pm 2,30 ^{c,l}	3,07 \pm 2,50 ^{d,m,n}	2,73 \pm 1,72 ^{e,o}	2,33 \pm 1,34 ^{h,j,l,m,o,p}	2,81 \pm 2,38 ^{f,p}	2,47 \pm 1,69 ^{i,k,n}	2,68 \pm 1,89 ^g



La fase de NL fue considerada como una fase temporal activa que incluye la planificación de la estrategia, observación y preparación física para el ataque (e.g., distancia de seguridad, cambio de guardia, cambio de dirección, fintas, o steps) (Tornello et al., 2013).



La fase de L fue considerada como una fase temporal activa en la cual se da el intercambio técnico (e.g., golpes de pierna y de brazo, bloqueos, etc.) entre los oponentes, así como movimientos (e.g., fintas, cambios de guardia y de dirección, steps) que pueden preceder al ataque para confundir o sorprender al oponente y puntuar (Tornello et al., 2013).

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar el tiempo de movimiento de los finalistas y semifinalistas del Campeonato Mundial Cadete de Taekwondo 2014 en función de la categoría de peso. Los resultados mostraron que en la fase NL, los deportistas de mayor peso (superligero, semipesado y pesado) realizaron periodos más largos que los de menor peso (minimosca, mosca, pluma, ligero y semimedio). Esto podría deberse a la mayor masa corporal de los deportistas más pesados quienes podrían invertir más energía acciones para contactar con el oponente y por tanto, necesitarían un tiempo mayor para descansar que los deportistas de un peso más ligero (Santos et al., 2011). En cuanto a los periodos de L, los deportistas de minimosca, semimedio y semipesado realizaron periodos más cortos que el resto de competidores. Los resultados obtenidos difieren de Tornello y colaboradores (2013), quienes muestran un tiempo de movimiento similar entre deportistas cadetes de nivel nacional independiente de la categoría de competición. Las diferencias entre las categorías de peso podrían deberse a que los deportistas alteran su comportamiento técnico-táctico para sorprender al contrario e intentar puntuar, siendo los que no suelen atacar (i.e. los más pesados) quienes optan por iniciar los ataques (Chiodo et al., 2012; Menescardi, Lopez, Falco, Hernandez-Mendo, & Estevan, 2015).

Conclusión

Se deberían preparar entrenamientos en los que los tiempos de L y NL sean parecidos a los encontrados según la categoría de competición. Así, los entrenadores podrían proponer a los deportistas ratios de actuación L:NL similares a la realidad de cada categoría de competición

Diversos estudios han mostrado cómo la práctica de taekwondo mejora el estado de ánimo de sus practicantes, disminuye la tensión, la depresión, el enfado, la fatiga y la ansiedad, mientras que aumenta la autoestima, la autoconfianza y el optimismo; mejorando también aspectos cognitivos, la conducta prosocial y el rendimiento en clase (véase Vertonghen y Theeboom, 2010 para una revisión más profunda). En el ámbito físico, el TKD mejora el equilibrio y la flexibilidad de sus practicantes (Cromwell, Meyers, Meyers y Newton, 2006). Por todo ello, los autores consideran que el TKD podría introducirse en el ámbito educativo, ya sea en las clases de Educación Física o como materia extraescolar debido a la cantidad de beneficios que aporta a sus practicantes.