

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### DIRECCIÓN DE POSGRADO

## MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

### TEMA:

---

“LAS TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE TAEKWONDO EN EL  
RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE  
TAEKWONDO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”

---

### Trabajo de Titulación

**Previo a la Obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y  
Entrenamiento Deportivo**

**Autora:** Licenciada Gabriela Alexandra Villalba Garzón

**Director:** Licenciado Edgar Marcelo Medina Ramírez Magister.

Ambato – Ecuador

2015

**Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.**

El tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Doctor Ángel Anibal Sailema Torres Magister, Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magister, Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz Magister, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: **“LAS TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE TAEKWONDO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE TAEKWONDO DE FEDERACION DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.”** elaborado y presentado por la señorita: Licenciada Gabriela Alexandra Villalba Garzón, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física Entrenamiento Deportivo.

Una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso custodia en las bibliotecas de la UTA.

.....  
Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.  
**Presidente del Tribunal de Defensa**

.....  
Dr. Ángel Anibal Sailema Torres, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

.....  
Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

.....  
Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema **“LAS TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE TAEKWONDO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE TAEKWONDO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”** le corresponde exclusivamente a: Licenciada Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Autora bajo la dirección del Licenciado Edgar Marcelo Medina Ramírez Magister, Director del trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

.....  
Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

.....  
Lcdo. Edgar Márcelo Medina Ramírez, Mg.

**AUTORA**

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DEL AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de titulación como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

-----  
Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

C.C .1803471570

## **DEDICATORIA**

A mis padres

A mi hijo Gabriel André

Fuente de inspiración y mi motor de vida que dan valor a todos mis actos, quienes  
que con su estímulo hicieron posibles la terminación de esta meta.

Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

## **AGRADECIMIENTO**

Antes que nada doy gracias a Dios por darme salud y fuerzas para seguir luchando y alcanzar un nuevo objetivo profesionalmente.

A mis deportistas a quienes tengo el honor de enseñar y que con grande esfuerzo y perseverancia cooperan para aprender.

A todos los entrenadores y maestros quienes me encaminaron y me ayudaron con sus conocimientos y experiencias. Permitiéndome forjar sus doctrinas, adecuar y transmitir a otras generaciones.

A todos mis maestros que han estado conmigo en todo este proceso de cambios educativos ya que me inculcaron valores durante mi etapa educativa y profesional , a Federación Deportiva de Tungurahua donde incursione desde niña los conocimientos respecto a esta disciplina deportiva que es el taekwondo.

Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	I
AL CONSEJO DE POSGRADO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. ....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	III
DERECHOS DEL AUTOR .....	IV
DEDICATORIA .....	V
AGRADECIMIENTO .....	VI
INDICE GENERAL.....	VII
INDICE DE TABLAS .....	VIII
INDICE DE FIGURAS.....	XI
RESUMEN EJECUTIVO .....	XII
EXECUTIVE SUMMARY.....	XIV
INTRODUCCIÓN .....	1

### CAPÍTULO I

#### EL PROBLEMA

1.1 TEMA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
1.2.7.1 DELIMITACIÓN DE CONTENIDOS .....	12
1.2.7.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	12
1.2.7.3 DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	12
1.2.7.4 UNIDADES DE OBSERVACIÓN.....	12
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	12
1.4 OBJETIVOS.....	15

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	16
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA .....	17
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL .....	18
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	20
TÉCNICAS DE BRAZOS.....	23
ATAQUES DE PUÑO .....	23
ATAQUES CON LA MANO ABIERTA.....	23
DORSO DE MANO (SOHN-DOONG) .....	24
CODOS(PALKUP) .....	24
TALON (DWI-CHOOK) .....	24
TECNICAS DE PIERNA .....	24
PATADAS MULTIPLES.....	25
PALABRAS BÁSICAS DE ARBITRAJE.....	29
PRINCIPIOS .....	29
CREDO DEL TAEKWONDO .....	30
NÚMEROS .....	30
ZONAS DEL CUERPO .....	31
HISTORIA Y ANTECEDENTES DEL TAE KWON DO.....	32
CARACTERÍSTICAS GENERALES .....	33
TÉCNICAS FUNDAMENTALES Y POSTURAS DEL TAEKWONDO ..	38
BENEFICIOS DEL TAEKWONDO .....	39
TÉCNICAS DE BLOQUEO .....	41
TAEKWONDO COMO ARTES MARCIALES.....	43
DEPORTE DE COMBATE Y ARTE MARCIAL .....	43
ORÍGEN DEL TAEKWONDO COMO ARTE MARCIAL .....	44
BENEFICIOS DEL TAEKWONDO COMO ARTE MARCIAL .....	44



FASES DEL TAEKWONDO.....	46
MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES.....	46
LAS FORMAS .....	47
PRÁCTICA CON ACCESORIOS .....	47
DEFENSA PERSONAL .....	48
TIPOS DE PLANIFICACIÓN .....	51
TIPOS DE MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO.....	52
MESO CICLOS:.....	54
MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO .....	55
COMPOSICIÓN DEL MACRO CICLO.....	56
VELOCIDAD.....	57
DIFERENTES INTERPRETACIONES DE VELOCIDAD.....	57
FUERZA O POTENCIA .....	58
FLEXIBILIDAD .....	59
RESISTENCIA .....	60
PSICOLOGÍA DE APRENDIZAJE DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO	63
2.5 HIPÓTESIS.....	64
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	64

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

3.1 ENFOQUE .....	65
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	65
3.3 TIPO O NIVEL DE INVESTIGACIÓN:.....	66
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	67
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	68
3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	70
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	70
VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	71
3.8 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....	71

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS SELECCIONADOS DE TAEKWONDO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.....	72
4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	88
VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	88

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	93
--	----

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1 PROPUESTA .....	96
6.4 OBJETIVOS.....	99
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	100
6.6 FUNDAMENTACIÓN. ....	100
6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.....	139
6.8 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN .....	140

MATERIALES DE REFERENCIA .....	141
BIBLIOGRAFÍA .....	141
LINKOGRAFÍA .....	143
ANEXOS .....	144
ANEXO N. 1.....	145
ANEXO 2. FICHA DE OBSERVACIÓN .....	147
ANEXO 3.ENCUESTA.....	149

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Técnicas de Pierna .....	26
Tabla N° 2 Patada en Salto .....	27
Tabla N°3 Población y Muestra .....	67
Tabla N°4 Variable Independiente Técnicas Fundamentales del Taekwondo .....	68
Tabla N°5 Variable Dependiente Rendimiento Deportivo. ....	69
Tabla N° 6 Plan de Recolección de la Información .....	71
Tabla N°7 Estructura Actividades con Deportistas.....	72
Tabla N°8 Criterio de los Deportistas en la Planificación .....	73
Tabla N°9 Recursos en el Área de Entrenamiento .....	74
Tabla N°10 Enseñanza Basada en una Guía Metodológica .....	75
Tabla N°11 Seleccionados con Buena Técnica Base.....	76
Tabla N° 12 Técnicas Básicas de TKD.....	77
Tabla N° 13 Máximo Nivel de R.D .....	78
Tabla N°14 Extremo de TKD en la Provincia .....	79
Tabla N° 15 Cursos de Capacitación .....	80
Tabla N° 16 Fundamentos Básicos de TKD .....	81
Tabla N° 17 Desplazamientos Permiten Movilidades en los Deportistas.....	82
Tabla N° 18 Postura –Gesto Técnico .....	83
Tabla N° 19 Manual de Técnicas Fundamentales de Taekwondo .....	84
Tabla N° 20 Repeticiones de las Técnicas Fundamentales de TKD .....	85
Tabla N° 21 Potenciar Capacidades de Reacción .....	86
Tabla N° 22 Movimientos Básicos del TKD .....	87
Tabla N° 23 Frecuencias Observadas .....	91
Tabla N° 24 Frecuencias Esperadas .....	91
Tabla N° 25 Cálculo del Chi-Cuadrado .....	91
Tabla N° 26 Distribución del Chi- Cuadrado.....	92
Tabla N° 27 Metodología Modelo Operativo .....	139
Tabla N° 28 Evaluación de la Guía Metodológica .....	140

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1	Árbol de Problemas.....	8
Figura N° 2	Categorías Fundamentadas.....	20
Figura N° 3	Constelación de Ideas.....	22
Figura N° 4	Constelacion de Ideas.....	22
Figura N° 5	Estructura Actividades con Deportistas.....	72
Figura N° 6	Criterio de los Deportistas en la Planificación.....	73
Figura N° 7	Recursos en el Área de Entretenimiento.....	74
Figura N° 8	Enseñanza Basada en una Guía Metodológica.....	75
Figura N° 9	Seleccionados con Buena Técnica Base.....	76
Figura N° 10	Técnicas Básicas de TKD.....	77
Figura N° 11	Máximo Nivel de R.D .....	78
Figura N° 12	Expertos de TKD en la Provincia.....	79
Figura N° 13	Cursos de Capacitación.....	80
Figura N° 14	Fundamentos Básicos de TKD .....	81
Figura N° 15	Desplazamiento Permiten Movilidades en los Deportistas.....	82
Figura N° 16	Figura-Gesto Técnico.....	83
Figura N° 17	Manual de Técnicas Fundamentales de Taekwondo.....	84
Figura N° 18	Repeticiones de las Técnicas Fundamentales de TKD.....	85
Figura N° 19	Potenciar Capacidades de Reacción.....	86
Figura N° 20	Movimientos Basicos de TKD.....	87
Figura N° 21	Distribución del Chi-Cuadrado.....	92

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA**“LAS TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE TAEKWONDO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE TAEKWONDO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”

**Autor:** Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

**Director:** Lcdo. Edgar Marcelo Medina Ramírez, Mg.

**Fecha:** Agosto 17, 2015

**RESUMEN EJECUTIVO**

En este trabajo se mostrará la historia y antecedentes del taekwondo, definición y elementos básicos que se deben saber para la práctica del mismo, además se manifestará las características y fechas importantes que marcó este deporte en el Ecuador, así mismo se dará a conocer las técnicas fundamentales del taekwondo y los beneficios que está promocionando al rendimiento deportivo de los seleccionados de esta disciplina deportiva en Federación Deportiva de Tungurahua.

Esperando de esta manera que esta indagación sea de gran ayuda para que la persona o el deportista marcial obtengan una guía práctica en la cual se puedan sustentar y pueda fundamentar sus conocimientos y todas las experiencias adquiridas en el transcurso de su vida deportiva de tal manera que logre mejorar sus técnicas fundamentales

En esta investigación se ha tenido la necesidad de buscar las causas de este fenómeno que son las limitadas técnicas fundamentales de taekwondo y por qué impiden el buen rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo de federación deportiva de Tungurahua.

**Descriptores:** Combate, deporte, destrezas, entrenamiento, habilidades, marcialidad, rendimiento, táctica, taekwondo, técnica.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**THEME** "TAEKWONDO FUNDAMENTAL TECHNIQUES IN SPORTS PERFORMANCE OF SELECTED TAEKWONDO FEDERATION OF SPORTS TUNGURAHUA"

**Author:** Atty. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

**Directed by:** Atty. Edgar Márcelo Medina Ramirez, Mg.

**Date:** August 17, 2015

**EXECUTIVE SUMMARY**

In this paper the history and background of taekwondo, definition and basics you need to know to practice will be shown, features and important dates that marked the sport in Ecuador also manifest, also will release techniques fundamentals of taekwondo and benefits is promoting the sport performance of the selected of this sport in Sports Federation Tungurahua.

Waiting so that this inquiry is of great help to the person or the martial athlete get a practical guide which can be sustained and can base their knowledge and all the experience gained in the course of his sporting life so that able to improve their basic techniques In this research has been the needs to seek the causes of this phenomenon are limited fundamental techniques of taekwondo and why prevent sporty performance of selected sports taekwondo federation of Tungurahua.

**Keywords:** Combat, sport, skills, training, skills, martial, performance, tactics, taekwondo, technique.

## INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente, técnicas fundamentales de taekwondo; plasmados en la práctica del taekwondo y la variable dependiente, rendimiento deportivo, plasmados en la planificación de entrenamiento deportivo, los cuales serán parámetros a indagar. El Proyecto de Investigación que se evidencia aquí refleja de:

**EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.** Contiene el Planteamiento, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del problema, los Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y Específicos.

**EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO,** comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas de cada variable, la Categorías de la Variable Independiente y de la Variable Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

**EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.** Abarca el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos, la Población y Muestra la Operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.



**EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los seleccionados de taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

**EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES,** Aquí se dan a conocer las conclusiones a las que se ha llegado a través de la investigación de campo, y se plantean las recomendaciones adecuadas.

**EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA,** en este capítulo se aprecia una propuesta de solución frente al problema, fenómeno de estudio con la creación de un libro electrónico relacionado al tema de estudio como una estrategia metodológica de aprendizaje para ser empleada dentro de “Las Técnicas Fundamentales de Taekwondo en el Rendimiento Deportivo de los Seleccionados de Taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua”

Posteriormente se finaliza con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### 1.1 TEMA

“LAS TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE TAEKWONDO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE TAEKWONDO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.”

### 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.2.1 Contextualización

A **nivel mundial** el problema fundamental que sufre nuestro hermoso deporte que es el taekwondo; es la poca preocupación por parte de los entrenadores de capacitarse, perturbando en el desarrollo de las técnicas fundamentales de sus deportistas, no sólo por su repercusión en favor del desarrollo y salud del individuo y la sociedad, sino por la atención a los propósitos que se quieren alcanzar.

A pesar de la necesidad de contar con un modelo que respondiera a las demandas del desarrollo deportivo y a los planteados de manera didáctica los principios y fundamentos del proceso de entrenamiento se ha tratado de sobresalir como disciplina deportiva en los más grandes eventos en el mundo

Según las publicaciones realizadas en el portal de más taekwondo y las declaraciones por uno de los mejores entrenadores de taekwondo a nivel mundial, profesor Claudio Aranda se afirma que más del 90% de los entrenadores a nivel mundial no tiene una planificación estructurada la mayoría son instructores o

profesores empíricos que pasaron de ser deportistas a ser entrenadores sin una preparación previa o recibiendo una educación de calidad en algún institución educativa y así llevar a cabalidad una planificación completamente estructurada y cumpliendo los procesos de preparación de forma sistemática y racional en función a las posibilidades y necesidades reales de un deportista marcial.

La gran mayoría transmiten los conocimientos de una manera cotidiana concorde a lo que ellos han aprendido de sus antiguos entrenadores ,sin un método de estudio basado en la investigación científica, cayendo en lo habitual sin aspiraciones de buscar nuevos métodos de enseñanza a base de una planificación bien estructurada en la que guíen al deportista organizadamente durante todo el proceso de entrenamiento y aprendizaje, la fundamentación del taekwondo en todo el mundo y principalmente en Ecuador, apartándose de la marcialidad y haciendo un mal uso del vocablo Coreano para dar a conocer cada una de las técnicas fundamentales que se van aprendiendo, adaptándolo al dialecto del lugar, región o país donde se encuentra acentuado el gimnasio de taekwondo.

En nuestro país **Ecuador**, al igual que en algunos otros países todavía no se ha establecido un modelo para la proyección, organización y planificación del tratamiento didáctico de la preparación técnico – táctica de un deportista en proceso aprendizaje y del deportista de alto rendimiento.

Considero que se debería cambiar la manera de transmitir los conocimientos inhibirse de los métodos tradicionales que se aplican en todos los niveles de instrucción tanto en campos educativos, asociaciones, clubes y en las federaciones provinciales incluso, buscando métodos y estrategias que garanticen la aplicación de dicho plan garantizando la motivación y el camino para que ese deportista

marcial nunca se aparte de lo que mañana será su pasión dentro de los estilos que sean de su preferencia.

El mayor organismo que es el **Ministerio del Deporte** encargado del adelanto de esta hermosa disciplina deportiva como es el taekwondo representada por la **Federación Nacional de taekwondo** no ha considerado que es un deporte que requiere mayor atención ya que más que un deporte es una disciplina marcial, mediante la cual orienta al ser humano a la formación integral de forma espiritual y moral razones por las cuales se le debería prestar mayor dedicación ya que la masificación de la misma contribuirá a disminuir la delincuencia , el mal uso del tiempo libre en niños y adolescentes y reducirá la tasa de enfermedades del siglo como son ansiedad, estrés, problemas cardiovasculares ya que estudios recientes realizados en EE.UU arrojan resultados alentadores que la práctica del mismo ayudo notablemente a varios grupos de estudiantes, padres de familia y personas trabajadoras.

Con mucho asombro, vemos que en nuestro país durante los últimos años, se han venido dando situaciones demagógicas, por parte del gobierno para este deporte, pero nada en concreto, lo que conlleva al desinterés por la práctica de este y otros deportes; ya que no se ha capacitado de una mejor manera a los pioneros del mismo en Ecuador y tampoco a las nuevas generaciones de monitores, profesores, entrenadores exigiéndoles `por lo menos una preparación académica en un ente Educativo de calidad y así mejorar el nivel del deportista a través de la buenas enseñanza de los fundamentos básicos de taekwondo desde su periodo de iniciación.

Debido a las malas administraciones, la **Federación Deportiva de Tungurahua** ha tenido en los últimos años una serie de inconvenientes esto ha hecho que no exista una coordinación con las escuelas e instituciones educativas en la rama del taekwondo de Tungurahua. Además no se ha dado la atención respectiva y por lo tanto se ha sentido la falta de entrenadores titulados.

Considero que es obligación del Ministerio del deporte, Federación Ecuatoriana y de las Federaciones Provinciales el capacitar constantemente a los profesores o entrenadores de escuelas, clubes, colegios, universidades y todo ente que transmitan clases de taekwondo a nivel nacional ya que si ellos no tienen una guía estructurada jamás podrán sacar deportistas de Elite quienes estarán representando a nuestra patria en los magnos eventos del mundo.

Pero, evidentemente se trata de un error que cometen muchas Federaciones Provinciales en este caso o en general varias instituciones, clubes, academias, gimnasios al enfocarse en lo que consideran prioritario descuidando aquello que puede convertirse en un fuerte impulso para la fuerza de trabajo.

El taekwondo es un substancial elemento instituyente de valores conjuntamente con la escuela, la familia y el entorno social. A través de su conocimiento se afina el carácter, se forma al deportista en el espíritu del esfuerzo, la justicia y la solidaridad, el coraje, el afecto a la naturaleza, el fervor y la obediencia a los modelos de convivencia social y el control a la agresividad.

La actualización, la capacitación de los entrenadores es una parte muy importante que requiere de carácter, de voluntad ante el rigor del entrenamiento; un espíritu abierto y flexible aparte de aprender su filosofía y una profunda vocación humanista de respeto y humildad, su espectacularidad la de formar seres humanos cultos, dignos y virtuosos dentro y más allá del dojo (gimnasio de taekwondo).

Con la predisponían de adquirir conocimientos nuevos, lo que no se está dando en la Federación de Tungurahua en la ciudad de Ambato, ya que en ciertos casos los entrenadores que dirigen academias, clubes o gimnasios creen saber todo y se resisten a ser parte de los cursos de actualización que dicta la Federación provincial ocasionalmente, obstaculizando el desarrollo deportivo en los atletas ya que no se les inculca en la constancia de la aplicación de los fundamentos básicos en todas las etapas de entrenamiento.

Mi investigación tiene en cuenta las anteriores afirmaciones para ganar en claridad en cuanto a la importancia que tiene la capacitación a todo nivel para no descuidar las técnicas fundamentales de Taekwondo.

Se trata de que este no constituya un obstáculo dentro del proceso pedagógico, sino una vía para seguir educando a las futuras generaciones.

### 1.2.2 ÁRBOL DE PROBLEMAS

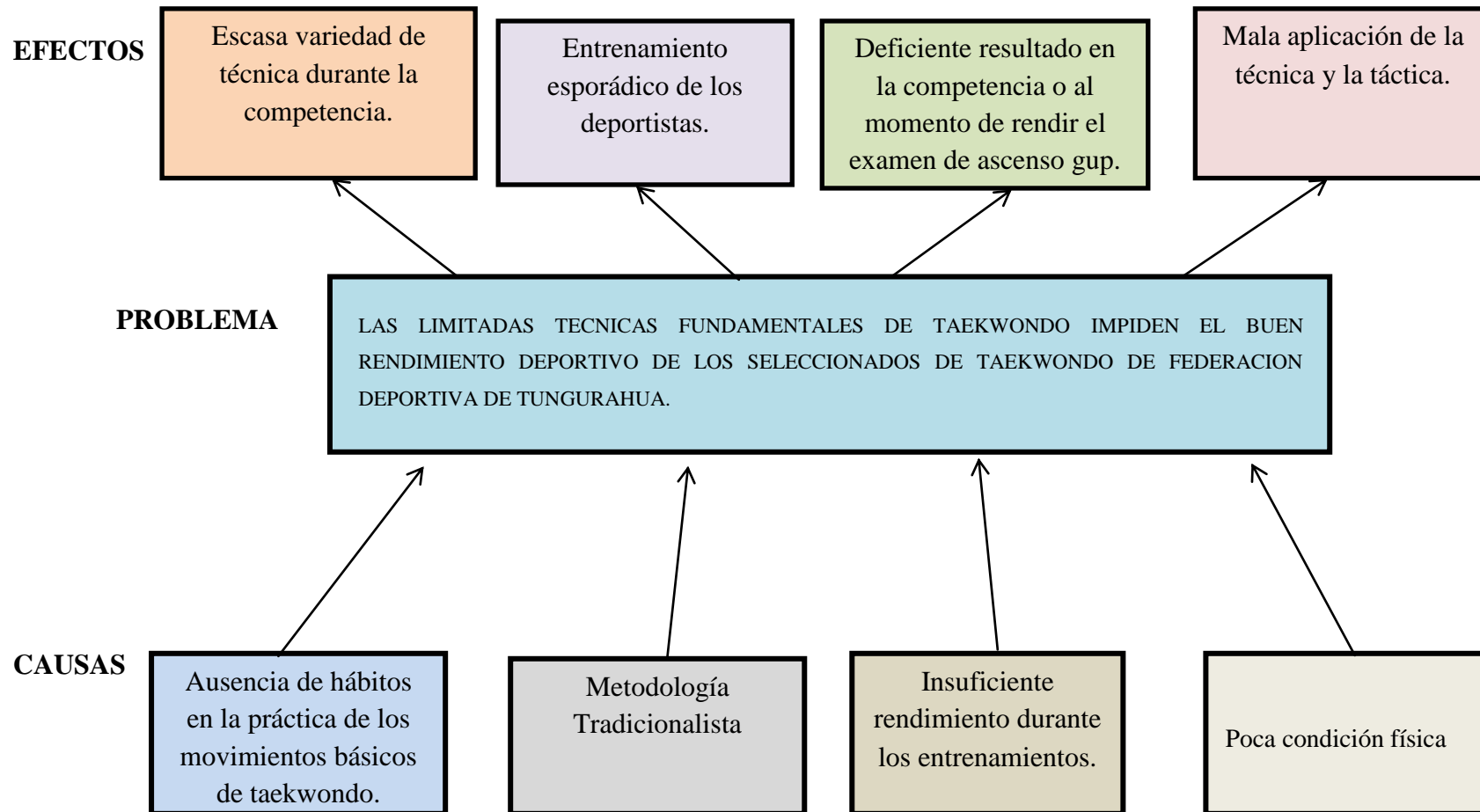


Figura N° 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

### 1.2.3 Análisis Crítico

Analizando esta problemática de las limitadas técnicas fundamentales de taekwondo en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Tungurahua en las diferentes categorías, se ha detectado que hay una gran ausencia de hábitos en la práctica de la base, ocasionando de esta manera mala calidad del nivel deportivo, ya que tendrá poca variedad de técnica durante la competencia, razón por la que muchos deportistas incluso en la categoría absoluta vienen arrastrando muchas falencias al momento de ejecutar alguna técnica fundamental durante los entrenamientos o en la competencia fundamental o preparatoria .

También observamos en la mayoría de entrenadores que emplean una metodología tradicional, no actualizan sus conocimientos asistiendo a cursos o talleres y la mayoría de deportistas tienen un gran proceso de entrenamiento ya sea competitivo o marcial y si el entrenador no es innovador, a diario realiza el mismo tipo de preparación, el deportista asistirá a los entrenamientos esporádicamente y abandonará los entrenamientos sin haber logrado alcanzar sus objetivos deseados para lo cual se ha preparado por mucho tiempo, sobre todo en los cantones y gimnasios de la provincia de Tungurahua en donde se forman los semilleros los cuales son seleccionados de la provincia previo a selectivos a nivel cantonal y provincial, causando de esta manera desmotivación en la práctica.

Además el insuficiente rendimiento deportivo durante los entrenamientos, dará como consecuencia, malos resultados en la competencia o al momento de rendir su examen gup.

Más aún la poca condición física obstaculiza el desempeño deportivo y el buen desarrollo de los fundamentos básicos del taekwondo lo que de esta manera ocasiona una mala aplicación de la técnica base.



Así concluimos que, las limitadas técnicas fundamentales de taekwondo pueden influenciar de gran manera en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua, para no tener inseguridad al momento de rendir el examen gup o en la competencia, cabe recalcar que es necesario practicar siempre los fundamentos básicos para que el deportista tenga variedad y pueda contrarrestar a su oponente empleando varios recursos.

#### **1.2. 4 Prognosis**

Si no se toman a tiempo medidas correctivas para influenciar a los entrenadores y formadores de taekwondo dentro de la provincia a dedicar más tiempo al desarrollo de las técnicas fundamentales, y obtener un mejor rendimiento en los deportistas, en el futuro tendríamos que lamentar la poca productividad intelectual y el aumento de niños y jóvenes que no practican esta disciplina deportiva lo que será perjudicial para el país y por ende para la federación provincial de Tungurahua.

Por este motivo creo que es de vital importancia abordar este tema para hallar las posibles soluciones que permitirán mejorar las técnicas fundamentales de taekwondo las mismas que se verán reflejadas en un mejor rendimiento deportivo de los seleccionados de Tungurahua ya sea durante el entrenamiento y en la competencia.

#### **1.2.5. Formulación Del Problema**

¿Cómo las técnicas fundamentales de taekwondo influyen en el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo en las diferentes categorías de Federación deportiva de Tungurahua?

#### **1.2.6 Preguntas Directrices**

- ¿Qué tipo de actualización y guías de técnicas fundamentales de taekwondo están recibiendo los técnicos y entrenadores de Taekwondo de la provincia de Tungurahua?
- ¿Cree usted que la práctica constante de las técnicas fundamentales de taekwondo mejoraría el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo de Federación deportiva de Tungurahua?
- ¿Considera usted que es necesario dar una solución al problema planteado?

## **1.2.7 Delimitación Del Objeto De Investigación**

### **1.2.7.1 Delimitación de Contenidos**

**CAMPO:** Deportivo

**ÁREA:** Académica

**ASPECTO:** Físico

### **1.2.7.2 Delimitación Temporal**

El presente trabajo de Investigación se desarrolló y aplicó durante el período 14 de Septiembre 2014 – 26 de Agosto 2015. Periodo donde se ejecutó.

### **1.2.7.3 Delimitación Espacial**

La presente investigación se desarrolló con los SELECCIONADOS DE TAEKWONDO QUE ENTRENAN EN FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.

### **1.2.7.4 Unidades de observación**

Seleccionados de Taekwondo que entrenan en Federacion Deportiva de Tungurahua ,60 deportistas y 6 entrenadores.

## **1.3 Justificación**

Considero que esta problemática es justificada ya que nace por la preocupación divulgada del departamento técnico de Federación Deportiva de Tungurahua y el entrenador principal de Taekwondo, también me comprometo a ser parte de ella con el fin de luchar contra todas las debilidades que se presenten en el proceso .

Valga la pena resaltar que existen pocos estudios sobre este tema, de ahí que se considera necesario hacer un estudio que ofrezca resultados que se acerquen a nuestra realidad para poner a disposición de las autoridades educativas y deportivas pertinentes razón por la cual se tuvo el interés por investigar este tema

a fin de que se puedan hacer mejoras en el sistema deportivo de nuestro país y por ende de nuestra provincia Tungurahua, ya que hay grandes exigencias en el nuevo sistema deportivo a nivel nacional

**Es importante** ya que beneficia tanto a personal administrativo de las Instituciones deportivas de nuestro país, así como también a la fuerza técnica de todas las federaciones ,en especial a la Federación deportiva de Tungurahua y a todo su equipo multidisciplinario, autoridades, departamento técnico, fuerza técnica, instructores de clubes y academias y sobre todo a los deportistas que son el eje principal y el motivo por el cual se está realizando esta investigación para tener viabilidad de que con esta investigación se obtengan conocimientos plenos de este deporte, facilitando un mejor rendimiento deportivo.

**Es novedoso** pues es un eje transcendental ya que dejará como resultados deportistas de nuestra provincia aportando a la selección nacional. En los campeonatos selectivos cadetes, juvenil y senior únicamente podrán competir los deportistas que posean el grado de dan o poom emitido por la federación Ecuatoriana de taekwondo, requisito indispensable para la obtención del dan Kukkiwon y para el trámite de su licencia gal; los mismos que son requisitos obligatorios por parte de la federación mundial (wtf), para poder participar en todos los eventos internacionales y si en el deportista no tiene dominio en las técnicas fundamentales le será difícil poder brindar un buen rendimiento deportivo al momento del examen y mucho menos en la competencia.

Este proyecto investigativo produce **gran impacto** ya que propone solucionar ciertas problemáticas como:

- Poco interés de los entrenadores por obtener un título académico relacionado a deportes
- Poco interés en mejorar las técnicas fundamentales de este deporte.

- Poco tiempo dedicado a la realización de los fundamentos básicos de taekwondo(base)
- Obtener una guía metodológica referente a técnicas fundamentales de taekwondo.
- Poco interés por capacitarse
- Desinterés en rendir los exámenes para ascenso de grados gup y danes.
- No les gusta participar en público
- No reconoce sus errores.
- No tienen a la mano un glosario de nomenclatura coreana
- No facilitan a sus deportistas un instructivo o guía con terminología coreana.

Este tema es **factible** de realizar porque contamos con el apoyo de las autoridades, entrenadores de los diversos gimnasios de la provincia, padres de familia, deportistas en general y material científico que son la base fundamental para su desarrollo. Esta investigación además de ser una exigencia académica se realiza con el fin de iniciarnos en el mundo del taekwondo y enriquecer nuestro conocimiento acerca de sus beneficios tanto para la fuerza técnica como para los deportistas.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Analizar las técnicas fundamentales de taekwondo que influyen en el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo en las diferentes categorías de Federación deportiva de Tungurahua

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Identificar las técnicas fundamentales de taekwondo que ayuden a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo de Federación deportiva de Tungurahua.
- Definir las técnicas fundamentales de taekwondo, que permitan mejorar el rendimiento deportivo en los seleccionados de taekwondo de Federación deportiva de Tungurahua.
- Proponer una guía de ejercicios para mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo de Federación deportiva de Tungurahua.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes Investigativos.**

Dadas las investigaciones y después de haber revisado algunas fuentes bibliográficas como revistas, libros, documentos y artículos y a través de la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, comprobé que existen algunas investigaciones relacionadas con las variables de estudio como son:

Tenemos el trabajo de investigación del profesor Félix Anchundia (2007). Las Técnicas Fundamentales de Taekwondo y las Ciencias Aplicadas. (Tesis de maestría en Cultura Física.

En la cual concluimos que las Técnicas fundamentales de Taekwondo y la buena aplicación y el manejo de las mismas contribuyen al mejor el rendimiento deportivo.

Tomado del libro de artes marciales No 4, pág. 970 encontramos algunas manifestaciones de que existen ciertos elementos fundamentales sobre el cual está construido el taekwondo.

Algunos de estos fundamentos también son realmente objetivos, es en este contenido como uno puede apreciar porque es llamado el taekwondo un arte marcial.

Así mismo en la pág.990 del libro de artes marciales No 3, manifiesta que otras de las bases consiste en que el taekwondosista es una unidad auto contenida en tanto que otros atletas deben obtener su fuerza motriz del medio sobre el cual operan.

Luego de las investigaciones realizadas en Federación Deportiva de Tungurahua encontramos que no existen indagaciones realizadas respecto al tema propuesto, razón por la cual siento el interés de investigar al respecto ya que será de gran

importancia, servirá como un aporte y será de gran beneficio para el Rendimiento deportivo de los atletas de taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua.

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

El paradigma crítico propositivo se encuentra presente en esta investigación; crítico porque se realiza en una realidad deportiva que es el gimnasio de taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua que es el lugar y el espacio donde se va investigar la problemática, considero que es propositivo ya que su ideal es encontrar la solución a las limitadas técnicas fundamentales de taekwondo en el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo en las diferentes categorías de federación deportiva de Tungurahua del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

La presente investigación busca describir el trabajo, el conocimiento, nivel de táctica de combate y atributos personales como trabajo y responsabilidad para mejorar el rendimiento de los deportistas de taekwondo por lo cual deben estar representados de la mejor manera y así se proyecte a que esta disciplina deportiva se ubique en lugares estelares a nivel nacional y posteriormente a nivel mundial y olímpico.

Actualmente se necesitan reestructuraciones en los sistemas deportivos formativos de tal manera que el deportista se sienta gustoso por la práctica de los fundamentos básicos del taekwondo.

### **2.2.1 Fundamentación Ontológica**

Da a conocer que los deportistas, tienen características propias pero también pueden adquirir otras, por lo tanto el entrenador debe orientar sus planificaciones para el mejoramiento y perfeccionamiento de las técnicas fundamentales a través de experiencias vividas y a los cambios sustanciales que ha venido atravesando el taekwondo para mejorar el rendimiento deportivo, a través de



pensamientos críticos e ideologías, de acuerdo al desempeño y desarrollo de cada deportista.

### **2.2.2 Fundamentación Epistemológica**

El entrenador y el deportista interactúan entre sí para cumplir los objetivos de la planificación, creando diferentes conocimientos y experiencias fundamentadas y metodologías científicas para el alcance de un mejor rendimiento deportivo. Motivar al deportista y al entrenador abandonar aquellas prácticas de entrenamiento tradicional donde el entrenador como el deportista no se beneficia de nada.

### **2.2.3 Fundamentación Axiológica**

Esta investigación se fundamenta en favor del deportista para que se beneficie de una preparación deportiva de calidad no solo de su persona sino en cada uno de los miembros de la comunidad deportiva en forma continua y permanente para no perder la forma deportiva y se valore la importancia de las técnicas fundamentales del Taekwondo en el rendimiento deportivo.

## **2.3 Fundamentación Legal**

Basándonos en los artículos, la ley de educación y la ley del deporte señalo los siguientes artículos.

### **Art. 40 Capítulo II de la ley del deporte**

Se consideran deportistas de alto rendimiento aquel que de forma debidamente certificada haya sido seleccionado nacional para al menos una competencia oficial durante los dos últimos años.

Por consiguiente este artículo de la ley del deporte apoya a esta investigación ya que todos los profesionales deportivos se ampararan bajo el mismo y eso dará

mayores exigencias a sus estudiantes y por ende al entrenador para mejorar el rendimiento deportivo y obtener un cupo en el seleccionado nacional.

#### **Art. 19. Capítulo 1 De La Ley del Deporte y Recreación**

En cada año se realizará, el Campeonato nacional de taekwondo de las categorías infantil, pre juvenil, juvenil, elite-sub y máster, en mujeres y varones; la organización de cada evento se determinará en el reglamento que la Federación Ecuatoriana de Taekwondo dicte al efecto, acogiendo las normas internacionales de este deporte, que serán sometidas para su aprobación por el Directorio.

Por lo tanto cada profesional del taekwondo realizara una planificación estructurada para cada uno de los eventos nacionales y en las diferentes categorías que están bajo la dirección de la Federación Ecuatoriana de Taekwondo.

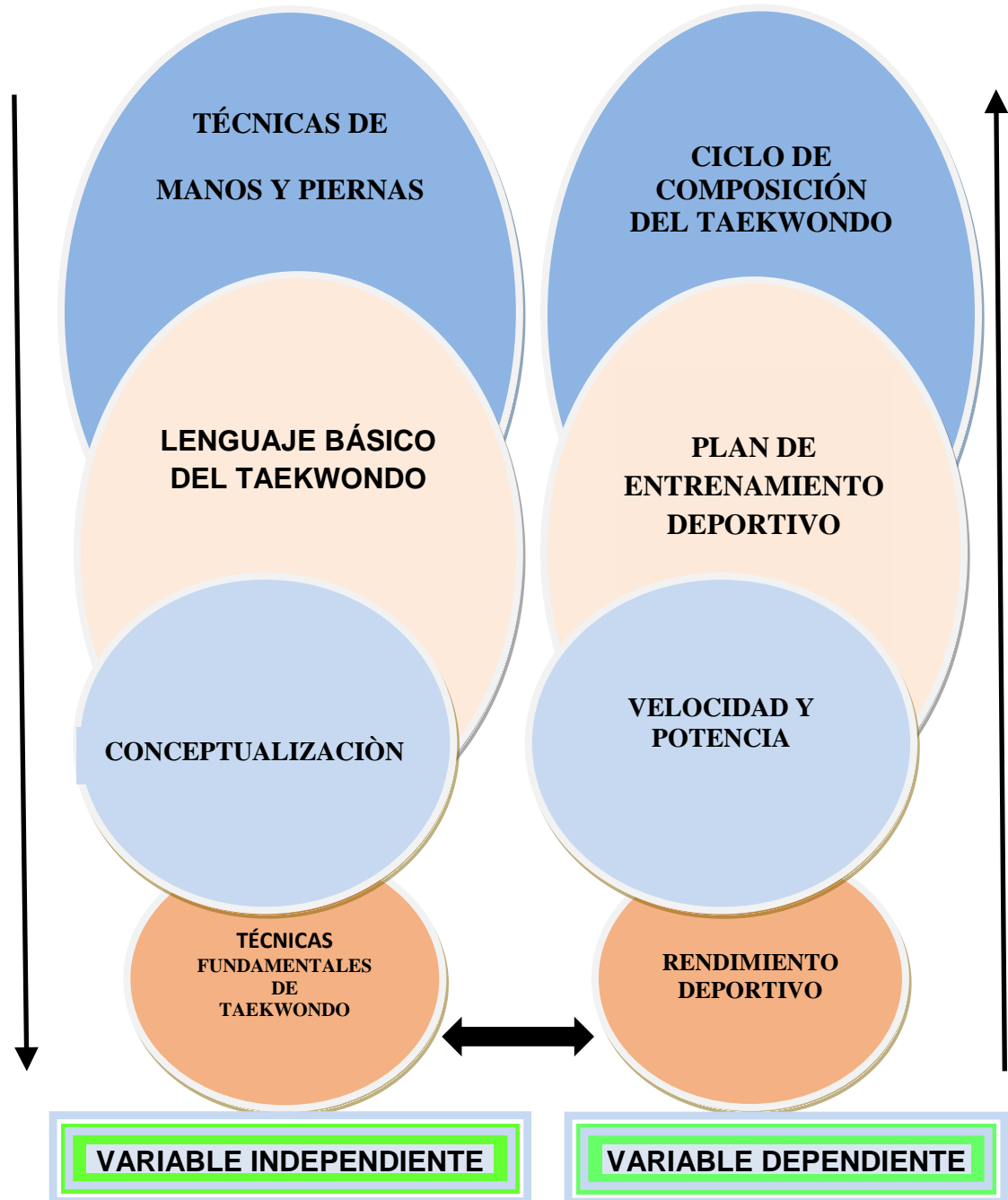
#### **Art. 62 Capítulo VII ley del deporte**

Se considera como niños deportistas nacionales en taekwondo a todos aquellos que son ecuatorianos por nacimiento o naturalización o los que habiendo nacido en el exterior lo son por ser hijos de ecuatorianos, de acuerdo a la constitución política del estado.

Tomando en cuenta a lo que hace mención dicho artículo y conforme a la constitución de la republica vemos que para que un deportista pueda participar en los eventos a nivel provincial y nacional el requisito primordial es ser ecuatoriano o hijo de padres Ecuatorianos

## 2.4 Categorías Fundamentales

Figura N° 2 Categorías Fundamentadas



**Fuente:** La investigación

**Investigadora:** Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

### 2.4.1 Categorías Fundamentales de Variable Independiente.

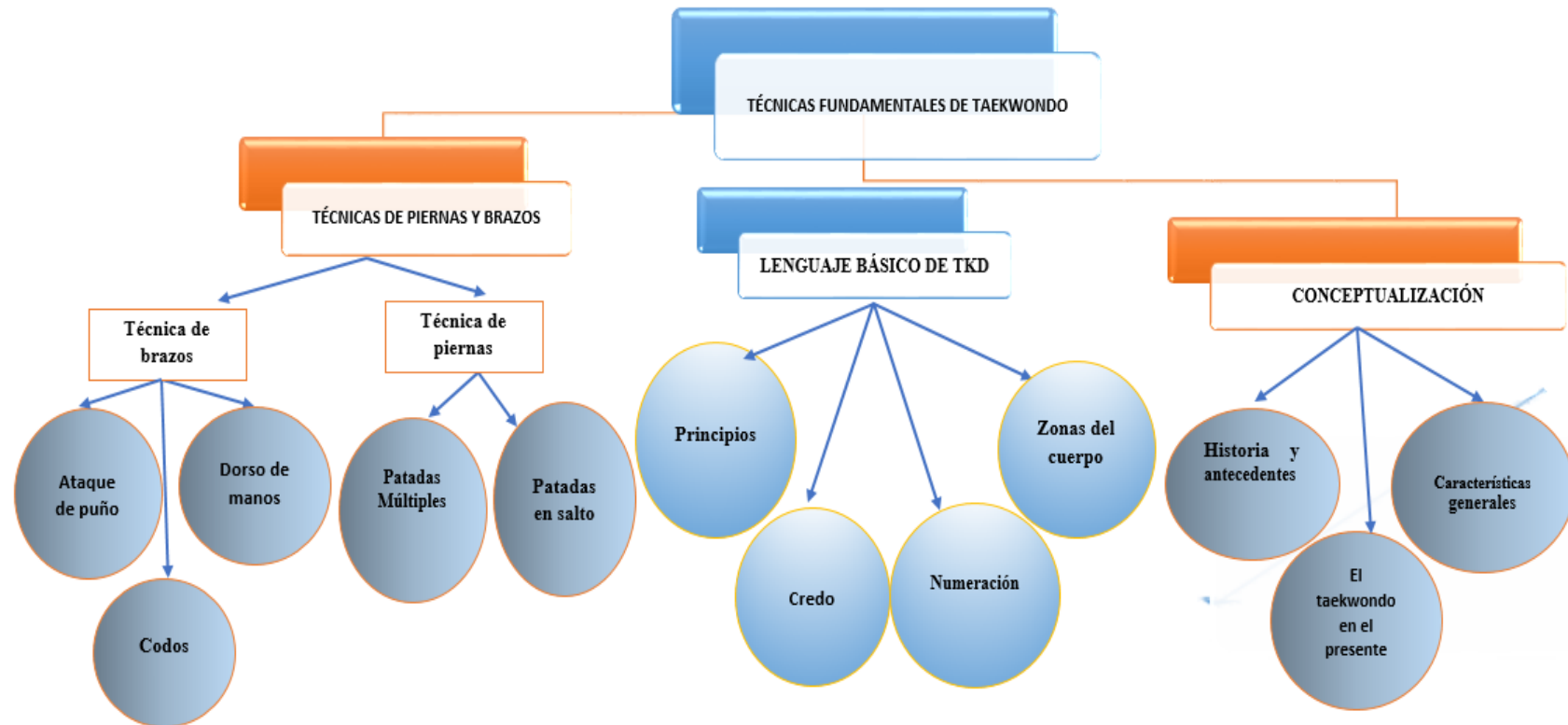


Figura N° 3 Constelación de Ideas

Elaborado por: Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

## 2.4.2 Categorías Fundamentales de Variable Dependiente

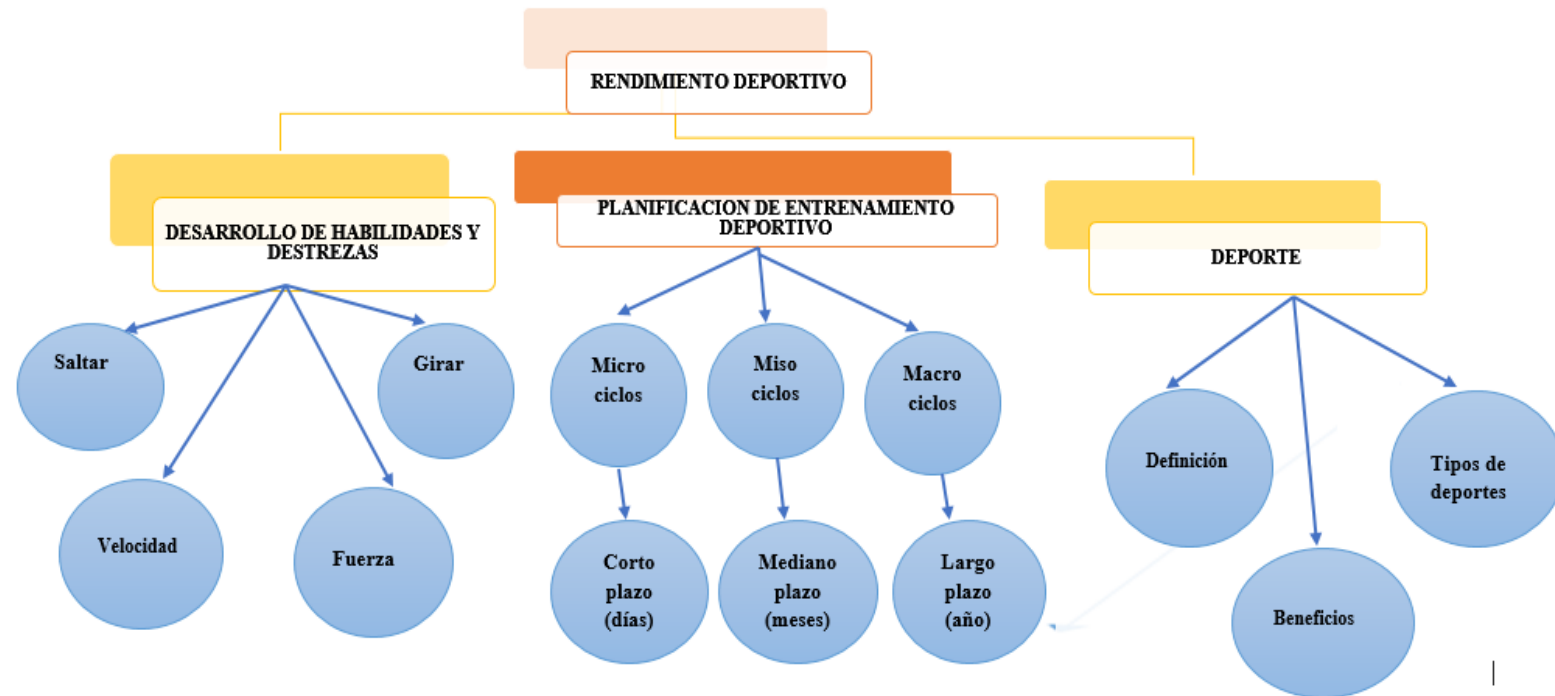


Figura N° 4 Constelación de Ideas

Elaborado por: Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

## **DESARROLLO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:**

### **2.4.3 Técnicas Fundamentales De Taekwondo.**

#### **2.4.3.1 Técnicas de brazos y piernas**

Técnicas de piernas y brazos, son estilos básicos en los cuales se apoyan los deportistas marciales, en este caso los taekwondoines para ejecutar diferentes movimientos ya sea en ataque o en contrataque con el uso de las piernas o brazos.

#### **Técnicas de brazos**

##### **Ataques de puño**

Puño (Chu-Mok) es el arma de golpeo básica, usada frecuentemente. (Yang, 2009) testimonia que “Se conforma cerrando completamente los cuatro dedos, empezando por el meñique y comprimiendo sucesivamente los demás dedos, y por último cerrando el pulgar con firmeza contra los dedos índice y cordial” (pág. 55).

Puño de martillo (Me chu-mok): aprieta los dedos igual que el puño; la superficie de bloqueo es el borde exterior del puño, entre la muñeca y el dedo meñique. Este es el golpe descendente más poderoso.

Es efectivo para atacar hacia abajo o hacia fuera, la cabeza, la cara, el codo, las costillas, la clavícula y otras superficies duras y para el bloqueo.

##### **Ataques con la mano abierta**

(...)Mano de cuchillo (Sonh nal): manteniendo bien rígida la mano se extienden los cuatro dedos, conservando tensos especialmente los dedos anular y meñique y comprimiendo el pulgar hacia abajo contra la palma. El área de golpeo es el borde exterior de la mano, entre la base de la articulación del meñique y la parte abultada externa de la mano (mientras más cerca de la base de la mano se golpee, más fuerza tendrá al momento del contacto (...)). (Yang, 2009, pág. 56)

### **Dorso de mano (Sohn-Doong)**

(Yang, 2009) Afirma que en la técnica Sohn Doong “Se extiende los dedos juntos cerrando el pulgar. El área de golpeo es el dorso de la mano hasta los primeros nudillos de los dedos excluido el pulgar útil en ataques a la cara, orejas y bloqueos” (pág. 56). Cuando las particularidades de esta técnica se establece se denomina también esta técnica en termino coreano Sonal.

### **Codos(Palkup)**

(Oliva, 1980) afirma que palkup es flexionar el codo bruscamente y golpear con la punta del codo. Hacia adelante y arriba ( menton), hacia atrás (plexo solar), hacia adelante y adentro ( mandibula), hacia fuera y alado (costillas), hacia abajo ( nuca) (pág. 256). Cuando se realiza esta técnica el golpe debe ser siempre con contundencia .

### **Talon (Dwi-Chook)**

Empleado en ataques a la cara, la sien, el cuello, el pecho, el abdomen, las costillas, los testiculos, las rodillas, y el empeine. Parte trasera del talon: punto de contacto en patadas de gancho, hacia atrás y el circulo. Costado del talon: punto de contacto en patadas en el circulo. Punta del talon: punto de contacto al patear hacia abajo o pisotear.

(Yang, 2009, pág. 56)

### **Tecnicas de pierna**

El taekwondo es un arte marcial que destaca por sus técnicas de patada, normalmente el ataque al tronco o la cabeza.

(...) Cada técnica de patada tiene a su vez variaciones a diversas alturas, con giro (mondolio o tidola), en salto (tuit), hacia un lado, hacia atrás, etc.

El uso común y más empleado de las patadas en competición se realiza con la pierna trasera, su realización es de todos conocida, así que prestaremos en esta ocasión más atención a la pierna delantera.(...).

(Yang, 2009, pág. 57)

## **Patadas multiples**

Su realización en la competencia actual es mínima, pero de cara al público es una de las técnicas más espectaculares y bellas entre sus inconvenientes podemos citar:

- 1.-Dan mucha facilidad para su contrataque
- 2.-Necesitan más tiempo de ejecución que las técnicas simples
- 3.-Supone un mayor desgaste físico
- 4.-No son aptas para todo tipo de competidores, requieren de potencia y buena movilidad articular

Entre sus virtudes distinguimos:

- 1.-Posibilidad de continuar un ataque fallido
- 2.-Posibilidad de ajustar la distancia

De todas formas conviene señalar los siguientes puntos. Así, por lo general suelen ser técnicas dobles, y para su mejor aprovechamiento sería conveniente variar la altura en cada técnica y no repetir la misma técnica más de una vez por salto (Yang, 2009). El deslizamiento y el sentido de la oportunidad en su ejecución aumenta su eficacia.

Es corriente que la segunda técnica sea la culminante, utilizándose la primera para conseguir la distancia adecuada o utilizarla a modo de finta o engaño. En combate su correcta utilización suele corresponder a especialidades que repiten con más o menos frecuencia la misma técnica múltiple.

Aunque guardan puntos en común con las rectificaciones de trayectoria, no deben confundirse con ellas.



Definición de técnicas de pierna

**Tabla N° 1 Técnicas de Pierna**

AP CHAGUI	PATADA FRONTAL
YOP CHAGUI	PATADA LATERAL
DOLLIO CHAGUI	PATADA SEMICIRCULAR
BANDAL CHAGUI	PATADA DE MEDIA LUNA
FURIO CHAGUI	CONTRARIO DE DOLLIO PIERNA RECTA
BITURO CHAGUI	COMO AP CHAGUI 45 GRADOS AL EXTERIOR
CHITKO CHAGUI	PATADA DESCENDENTE
MIRO CHAGUI	PATADA EMPUJANDO
BAL OLIGUI	LEVANTAR LA PIERNA RECTA
TUIT CHAGUI	PATADA HACIA ATRÁS
MON DOLLIO CHAGUI	PATADA CON GIRO DEL CUERPO
MON DOLLIO-FURIO CHAGUI	EFFECTUAR FURIO GIRANDO EL CUERPO

**Copilación:** Gabriela Villalba 2015

## **Salto**

### **TUOI: Salto**

Cuando al nombre de una patada le procede la palabra TUOI nos indica que hay que efectuar la patada en salto.

**Tabla N° 2 Patada en Salto**

TUOI YOP CHAGUI	GOLPE DE COSTADO CON PLANTA DE PIE
TUOI MON DOLLIO CHAGUI	SALTO Y GOLPEO CON EMPEINE
DUBA-DAL-SAL	DADA CON IMPULSO DE LA OTRA PIERNA
TUOI MODUMBAL YOP CHAGUI	GOLPEAR DE COSTADO CON PIES JUNTOS
TUOI MODUMBAL AP CHAGUI	GOLPEAR DE FRENTE CON PIES JUNTOS
TUOI LLAMBAL AP CHAGUI	GOLPEAR CON LOS DOS PIES A LA VEZ, AL FRENTE PERO SEPAADOS ALCANZANDO 2 OBJETIVOS
TUOI GAWI CHAGUI	SALTO DE TIJERA,UNA GOLPEA CON AP CHAGUI Y OTRA CON YOP CHAGUI

**Copilación:** Gabriela Villalba 2015

### 2.4.3.2 Lenguaje Básico del Taekwondo

Los principales términos empleados en taekwondo son:

**DOCHAN:** Sala de entrenamiento

**SABONIN:** Maestro

**DOBOK:** Traje de entrenamiento

**TI:** Cinturon

**KIONCE:** Saludo

**SHIO:** Descanso

**BARO:** Volver posición inicial

**KIAI:** Grito

**GONG-KEOK:** Ataque

**MAKI:** Defensa

**PIJAVI:** Esquivar

**DUIRO DORA:** Media vuelta

**CHON CHIN:** Avanzar

**FUCHIN:** Retroceder

**UEN:** Izquierda

**ORUN:** Derecha

**AP:** Frontal

**TUIT:** Atrás

**YOP:** Lateral

**AN:** Anterior

**BAKKAT:** Exterior

(Cheng, 2005, pág. 125)

Así mismo a nivel competitivo los jueces u árbitros deben emplear palabras básicas durante la contienda ya que es indispensable que el deportista marcial, como su entrenador y delegado tenga conocimiento de esta terminología básica para poder solicitar adjudicación de puntos, o eliminación de faltas o cualquier equivocación o falla arbitral según sea el caso, estas son:

## **Palabras básicas de arbitraje**

**KIORUGUI CHUMBI:** Posición de combate

**SICHAK:** Comenzar

**KALYO:** Separarse

**KESOK:** Continuar

**GUMAN:** Terminar

**KAMCHON JANA:** 1 punto menos

**KIONGO JANA:** 1/2 punto menos

**HONG:** Rojo

**CHONG:** Azul

**TUE CHANG:** Descalificación

**SEON SU:** Competidor

(Oliva, 1980, pág. 584)

## **Principios**

Entre los principales principios del artista marcial, enfocado a lo que es el taekwondo competitivo y marcial tenemos los siguientes:

**DUK:** Virtud

**YE:** Cortesía

**SHIN:** Verdad

**CHUNG:** Lealtad

**IN:** Humanidad

**JI:** Sabiduría

**YONG:** Valor

**SUN:** Bondad

**WI:** Justicia

(Guaranda Jimenez, 2010, pág. 35)

Para ser un verdadero deportista marcial, se debe tener toda la entrega y la voluntad por adquirir el conocimiento y la voluntad de aprender y posteriormente transmitir el conocimiento adquirido a otras generaciones, es la fe, la creencia en algo que realizamos de corazón de allí nace el llamado credo del taekwondo.

## **Credo del taekwondo**

### **YUKSA**

Historia

### **JUNTONG**

Tradición

### **CHUL HAK**

Filosofía

### **KISUL**

Técnica

### **NAEKANG WEYU**

Disciplina para ser suave por fuera y duro por dentro.

(Guaranda Jimenez, 2010, pág. 37)

## **Números**

Durante la clase habitual de taekwondo los deportistas cuentan al realizar los ejercicios.

<b>HA NA</b>	uno
<b>DUL</b>	dos
<b>SET</b>	tres
<b>NET</b>	cuatro
<b>DA SEOT</b>	cinco
<b>YEO SEOT</b>	seis
<b>IL GOP</b>	siete
<b>YEO DEOLP</b>	ocho
<b>A HOP</b>	nueve
<b>YEOL</b>	diez
<b>SEU MUL</b>	veinte
<b>SOREUN</b>	treinta
<b>MAHEUN</b>	cuarenta
<b>SHEEN</b>	cincuenta

<b>YESOON</b>	sesenta
<b>ILHEUN</b>	setenta
<b>YUDOON</b>	ochenta
<b>AHEUN</b>	noventa
<b>BAEK</b>	cien
<b>MAN</b>	mil
<b>BAEK MAN</b>	millón

### **Zonas del cuerpo**

Al igual que en el español para indicar las partes del cuerpo se emplea una denominación, en el taekwondo tenemos las siguientes denominaciones.

<b>OLGUL:</b>	Parte alta
<b>MOMTONG:</b>	Parte media
<b>ARE:</b>	Parte baja
<b>MON:</b>	Cuerpo
<b>MORI:</b>	Cabeza
<b>IMA:</b>	Frente
<b>EOHKE:</b>	Hombro
<b>PALKUP:</b>	Codo
<b>PALMOK:</b>	Brazo
<b>CHUMOK:</b>	Puño
<b>SONAL:</b>	Canto exterior de la mano
<b>DARI:</b>	Pierna
<b>MURUP:</b>	Rodilla
<b>BAL:</b>	Pie
<b>GYUNGOL:</b>	Tibia

(Cheng, 2005, pág. 124)

### **2.4.3.3 Conceptualización de Taekwondo**

“El Taekwondo-do" (태권도) es un arte marcial de origen Coreano. Destaca la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada, y actualmente es una de las artes marciales más conocidas. Es un arte marcial moderno, con poco más de 50 años de antigüedad.” (Venegas, 2006, pág. 174)

### **Historia y antecedentes del Tae Kwon Do**

(...)Se están añadiendo iniciativas para mejorar estos juicios, el primer antecedente del taekwondo como tal, lo podemos encontrar ya en el año 37 antes de Cristo.

En Corea país del que es oriundo, se produce la primera demostración como deporte en 1943 unos años más tarde 1962, se declara en este país como una especialidad oficial (...). (Arroyo, 2002, pág. 229)

Además de ser un arte marcial. “El Taekwondo también tiene un aspecto de competición deportiva. En los Juegos Olímpicos de Seúl, Corea del Sur, 1988, hizo su primera aparición olímpica como un deporte de exhibición” (Arroyo, 2002, pág. 221)

(...)En este evento participaron 183 atletas (120 hombres y 63 mujeres) de 34 países diferentes en 8 diferentes divisiones de peso tanto para hombres como para mujeres. En los Juegos Olímpicos de Barcelona 92 volvió a tener presencia como deporte de exhibición. Finalmente, en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 el Taekwondo (Estilo WTF) se convirtió en un Deporte Olímpico Oficial, disputándose pruebas de combate. El día 4 de septiembre se declaró día internacional del Taekwondo en recuerdo de la fecha en la que empezó a reconocerse como deporte olímpico oficial, el 4 de septiembre de 1994. La palabra Taekwondo proviene de los caracteres Hanja pronunciado tae significa golpear con los pies, kwon significa golpear con las manos o puños, y do significa disciplina, método o camino.

(Cheng, 2005, pág. 102)

Por tanto, Taekwondo podría traducirse como “el camino de golpear con los pies y las manos”, nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo desechando por completo de armas. Mucha gente cree que este arte marcial se basa únicamente en técnicas de patada, pero el taekwondo también incluye una gran variedad de técnicas en las que se utilizan los puños, el codo, diferentes formas de emplear la mano, el pie e incluso la rodilla (por ejemplo, para efectuar rompimientos de tablas, ladrillos u otros objetos). Aunque la especialidad de este si es la técnica de patada.

Considerando a las manifestaciones dadas por el autor y las publicaciones en la página mundial de [ecuatkd](http://ecuatkd.com), entendemos que este deporte nace como un sistema de defensa, es un deporte de origen marcial que nace en Corea en la cual interviene tres partes del cuerpo cabeza que en termino coreano significa do o camino, la patada que significa tae y kwon puño.

### **Características Generales**

El Taekwondo es un arte marcial. Así mismo, la depurada técnica de las mismas las hace destacar por su gran rapidez y precisión. El taekwondo tiene siete cinturones: blanco, amarillo, naranja, verde, azul, marrón y negro. Cada vez que consigues pasar de cinturón significa que vas teniendo poco a poco más nivel en taekwondo, más fuerza, más agilidad, más perfección en las patadas etc.El taekwondo radica en la velocidad y potencia al momento de realizar determinada patada, puño y hacer las técnicas. La jerarquía dada a las técnicas de puño es concorde al estilo practicado, del guía y la academia donde se practique. El taekwondo es un arte marcial que enfatiza por sus técnicas de patada, normalmente enfocadas al ataque al tronco o la cabeza. Cada técnica de patada tiene a su vez variaciones a diversas alturas, con giro (mondollyo o tidola), en salto (tuio), hacia un lado, hacia atrás, etc.



## **Efecto físico**

El taekwondo nos ayudara a mantener una buena forma física y aumentara considerablemente nuestra capacidad de concentración. “El entrenamiento no es que sea necesario, sino que nos hará necesario. Nos dará velocidad de reacción y aumentara la potencia en nuestros golpes” (Yang, 2009, pág. 25)

El taekwondo ofrece la oportunidad de desarrollar las siguientes características:

- Poder muscular
- Energía dinámica
- Habilidad para cambiar la dirección del movimiento
- Agilidad-la habilidad de mover el cuerpo rápidamente de un lugar a otro
- Flexibilidad de los músculos, ligamentos y articulaciones
- Visión periférica
- Concentración
- Comprensión sobre la mecánica y la técnica del movimiento del cuerpo.

Para que el movimiento que el deportista marcial aparte de tener contundencia y fuerza se necesita del grito que es el transmisor de energía.

“El grito (KIAI) no es un ruido ordinario, es un sonido cargado de intención. Debe ser muy concentrado y breve, todo el secreto físico del kiai reside en la intensidad y la potencia del sonido” (Cheng, 2005, pág. 104)

Cuanto más cerca se ejecute el kiai, más intensidad posee, y por consiguiente, tanto más gana en eficacia el kiai proviene de lo más profundo de nuestro abdomen.

El autor manifiesta que si el grito lo realizan con toda la energía y concentración, propia de un deporte marcial, la marcación del punto será con eficacia y contundencia, hacia un punto determinado.

“La respiración es también importante. En el taekwondo hay que dominar el control de la respiración o no se podrá lograr ningún proceso en esta disciplina.” (Oliva, 1980, pág. 282)

### **Efecto mental**

Es un arte que implica una manera de pensar y vivir.

Cada movimiento del taekwondo es científicamente diseñado para un propósito específico y por lo tanto un profesor buen puede enseñar que el éxito es posible para cualquiera.

“La repetición constante enseña paciencia y la determinación de sobrepasar cualquier obstáculo. El poder generado por su propio cuerpo desarrolla la autoconfianza. Sparring enseña humildad, coraje, estar alerta, precisión, adaptabilidad y autocontrol” (Cheng, 2005, pág. 105).

El secreto del entrenamiento, con el cuidado de un instructor competente aprenderá las técnicas reales. Para esto, el estudiante debe tener siempre en mente los siguientes secretos:

Estudiar la teoría del poder.

Entender claramente el propósito y el método de cada movimiento

Los movimientos de ojos, manos, pies y respiración en una sola acción coordinada.

Escoger el instrumento adecuado para atacar cada sitio vital.

### **Flexibilidad**

Flexibilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con gran amplitud de oscilación.

Los movimientos son posibles mediante las articulaciones y de la fuerza de extensión de los ligamentos, tendones y músculos y de la fuerza de estos últimos

depende hasta qué punto el atleta está en condiciones de aprovechar en su totalidad este radio de acción anatómico.

La elasticidad de los ligamentos y tendones se pueden mejorar con la práctica diaria

La extensibilidad de las fibras musculares es posible elevarla por medio de ejercicios, pero sin afectar la capacidad de las fibras musculares de regresar a su posición inicial.

Las diferentes condiciones externas y el estado del organismo influyen grandemente en la flexibilidad.

### **Flexibilidad pasiva**

Se entiende por flexibilidad pasiva

“La máxima flexibilidad posible en una articulación que se puede alcanzar con la ayuda tanto de un compañero, de aparatos, transformando la flexibilidad pasiva se puede determinar esencialmente el grado de extensibilidad de los músculos que limitan la amplitud de movimiento” (Yang, 2009, pág. 38)

La flexibilidad activa máxima, en una articulación, es la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de sus musculosos valores de la activa son menores que los de la pasiva.

### **Flexibilidad activa-pasiva**

La selección de los ejercicios debe estar en relación con la disciplina deportiva, de otros ejercicios especiales y del nivel de preparación del deportista, se deben aplicar los ejercicios que aumenten de múltiples formas las amplitudes del movimiento de los atletas.

Es de gran importancia incluir ejercicios de fuerza especiales para el desarrollo de la flexibilidad, esta deberá desarrollarse sistemáticamente y de forma planificada, tal es el caso el efecto de una sola flexión hacia adelante es muy bajo. Solo

después de varias repeticiones es que se evidencia una amplitud como suma de los efectos de cada uno de los ejercicios repitiéndose cada uno regularmente de diez a quince veces en cada serie.

(...) Los descansos entre las series de ejecución se programan con ejercicios de relajación.

Los ejercicios deben realizarse de tal modo que se alcance varias veces el límite máximo de amplitud del movimiento y que se eleve paulatinamente. La flexibilidad es lo primero que se debe desarrollar en el entrenamiento y que puede hacerse uno o dos veces al día. Se debe educar a los deportistas a realizar por si solos sus ejercicios de flexibilidad. Los ejercicios de flexibilidad se programan en la parte introductoria o al final de la parte principal, procedidos de un calentamiento extenso y variado (...).

(Yang, 2009, pág. 39)

Según el autor la flexibilidad es la sucesión de un conjunto de ejercicios que se le debe dar preferencia aquellos destinados a la movilidad activa y los ejercicios destinados a la flexibilidad pasiva, debe ser aplicado con la correspondiente precaución.

No es conveniente desarrollar la flexibilidad del deportista cuando este se encuentre sumamente cansado, por ejemplo, al final de un entrenamiento destinado al desarrollo de la resistencia o la fuerza.

#### **2.4.3.4 Técnicas fundamentales de taekwondo**

##### **Concepto**

Técnicas Fundamentales de Taekwondo se define como “Movimientos básicos en los cuales se apoyan los deportes en este caso el taekwondo para la enseñanza de una técnica.” (Venegas, 2006, pág. 29).

Según Venegas se pone de manifiesto que las técnicas fundamentales o fundamentos de taekwondo, nos permite mejorar la técnica básica a través de

varios ejercicios o movimientos que permiten mejorar la base en el deportista y así desarrollar variedad de movimientos sin complicaciones.

Una condición fundamental del buen maestro es su compromiso con la formación humana. Formar es influir en la manera de ser y actuar de los estudiantes o de los deportistas, y es un proceso que involucra tanto la razón como la sensibilidad.

Es también una labor primaria del buen maestro tender vínculos que comuniquen a los deportistas con diversos dominios del conocimiento; señalar horizontes inagotables de saber; plegar cortinas que ocultan la verdadera naturaleza de los fenómenos y las cosas.

“El foco es uno de los fundamentos de taekwondo,... Es llamado concentración, de la fuerza del cuerpo, mente y espíritu, en el punto de contacto del instrumento con el que se hace la parada del ataque del oponente.” (Guerra, 1980, pág. 970).

Dadas las manifestaciones del autor, el buen maestro es el que sigue en busca del aprendizaje, la persona que se mantiene investigando y actualizando sus conocimientos para transmitir a sus estudiantes o deportistas con el fin de mejorar su rendimiento deportivo enfocando a sus deportistas marciales para su concentración durante el entrenamiento y la competencia para que ejecute bien su ataque y contrataque.

### **Técnicas fundamentales y posturas del taekwondo**

Lo más importante del taekwondo es un estado mental, el dominio de la propia mente, el autocontrol, la bondad y humanidad deben acompañar a la gracia física (Yang, 2009).

El autor señala que la gran particularidad del taekwondo es el dominio propio, este deporte no solo nos ayuda a formarnos como deportistas sino también como grandes seres humanos con principios, valores los cuales nos ayudaran a ser mejores dentro de una sociedad.

## **Técnicas mas utilizadas**

El combate de Taekwondo se desarrolla a un ritmo vivo, debido principalmente a las pocas detenciones que se produce.

(Arroyo, 2002) afirma. “Ello exige del practicante una excelente preparacion fisica, las tecnicas prominentes son las de piernas y entre ellas podemos destacar: Yop chagui, dollio chagui, tuit chagui, bandal chagui, neryo chagui” (pág. 332)

Según el autor las técnicas más utilizadas en taekwondo requieren de gran preparación física y mental en el deportista para poder perfeccionar su máximo nivel.

## **Beneficios del Taekwondo**

Es importante saber que aunque el Karate y Taek kion han sido usados como referencia en el curso del desarrollo del Taekwondo las teorías fundamentales y los principios del Taekwondo son totalmente diferentes de cualquier otra arte marcial en el mundo.

La práctica y el entrenamiento de taekwondo posibilitan un paulatino pero real desarrollo en lo personal, tanto en la evaluación física como en la espiritual, desde el hombre individual hasta abarcar incluso su entorno social, adquiriendo por sobre todo la cultura del respeto y el crecimiento permanente, planteados a través de la elección simple y el convencimiento propio, en contra posición a la obligación infringida y la sumisión forzada que aún es la creencia de quienes ven en las disciplinas marciales un camino sin pista hacia el comportamiento violento.

(Yang, 2009, pág. 22)

(Yang, 2009) afirma “El taekwondo proporciona velocidad y poder para hacer daño a mano limpia y con los pies descalzos, pero es también el arte de la disciplina para obtener control, coordinación y equilibrio. En el plano técnico nos manejaremos balanceado” (pág. 54).

PIE	MANO
RECTO	CIRCULAR
SUELO(RAIZ)	AIRE(DESPEGUE)
VENTRAL	DORSAL
DESDE ADELANTE(VELOCIDAD)	DESDE ATRÁS(POTENCIA)
ABSORCION(BLOQUEO)	EVACIÓN (ESQUIVE)
MANO ABIERTA	PUÑO
DISTANCIA LARGA	DISTANCIA CORTA
VELOCIDAD EN GOLPES MÚLTIPLES	POTENCIA EN CADA GOLPE
TRADICION	INNOVACIÓN

**Copilación:** Gabriela Villalba 2015

Según las manifestaciones del autor. “Entendemos que practicar ambos lados de la ecuación y conocer sus diferencias hace a la riqueza de la práctica. Conocer un solo lado es tener una técnica limitada y pobre; quedarse en el medio no es equilibrio, sino mediocridad” (Yang, 2009, pág. 54).

Como dice el autor el taekwondo es equilibrio, un deportista marcial debe conocer a la perfección cada una de las técnicas y las particularidades del taekwondo para identificarse como un verdadero deportista marcial.

### **Cierre del puño**

Abrir totalmente la mano, estirando los dedos con fuerza.

### **Zonas de ataque**

**BALNAL** Canto exterior del pie

**AP CHUN** Metatarso

**BALNAL DUNG** Canto interno del pie

**BAL BADA**K Planta del pie

**BAL DUNG** Empeine

**BAL KUT** Punta de los dedos

**AP CHUN** Metatarso

**TUIT CHUN** Base del talón

**TUIT CHUNKI** Parte trasera del talón

**MURUP** Rodilla

**BAL DUNG** Empeine

### **Bandal chagui**

Más comúnmente llamada pit chagui .Redonda a las costillas, se pega con el empeine del pie.

Semi circular al abdomen

### **Dollio chagui**

Redonda a la cara, se pega con el empeine del pie.

Semi circular a la cara

### **Yop chagui**

De lado, se pega con el filo del pie

Toda la planta del pie marca al punto definido

### **Ab chagui**

De frente se pega con el metatarso, comúnmente llamado bola del pie.

### **Chigo chagui**

Descendente, se pega con la planta del pie

Sube la pierna recta

### **Técnicas de bloqueo**

En taekwondo se manejan una gran variedad de técnicas de bloqueo o defensa, en función de la dirección y la altura del ataque del que nos queramos defender.



Existen también combinaciones de defensa y ataque, así como combinaciones de dos defensas simultáneas. Estas técnicas pueden realizarse con la palma de la mano, el exterior o el interior del brazo con el borde cubital o radial de mano, etc. (Cheng, 2005, pág. 66)

### **Zonas de defensa con el brazo**

**SONAL** canto exterior de la mano

**SONAL DUNG** canto interno

**BATANG SON** talón de la mano

**SONG DUNG** parte superior de la mano

**SON BADA**K palma de la mano

**SON MOK DUNG** muñeca

**AN PALMOK** parte exterior del antebrazo

**DUNK PALMOK** parte superior del antebrazo

**WUIT PALMOK** parte inferior del antebrazo

### **Definición de bloqueos**

**ARE MAKI** bloqueo bajo

**MONTONG MAKI** bloqueo medio

**OLGUL MAKI** bloqueo alto

**PALMOK MAKI** bloqueo con el brazo

**SONAL MAKI** con el canto exterior de la mano

**HAN SONAL MAKI** con una sola mano

**OLLIO MAKI** bloqueo hacia arriba

**GECHIO MAKI** ambos antebrazos hacia el exterior

**PKGORRO MAKI** muñecas cruzadas

**GODURO MAKI** defensa con ayuda del otro brazo

**SONNAL DUNG MAKI** con el canto interno de la mano

**BATANG SON MAKI** con el talón de la mano.

**SON BADA**K palma de la mano

**GAWI MAKI** defensa doble con tijera

Estos son los bloqueos básicos:

Así, a partir de ellos, según la ejecución y la altura, a estos nombres, se les añade palabras que explican la ejecución del mismo. (Guerra, 1980).

La mejor forma de recordar el nombre de un bloqueo, es comprender su significado. La palabra maki significa bloqueo y las que preceden indican la forma del mismo.

## **Taekwondo como artes marciales**

### **Deporte de combate y arte marcial**

La noción de deporte de combate es diferente de la de arte marcial pues, aunque pueden coincidir en varias técnicas y tácticas, son totalmente diferentes en su objetivo,..."Arte marcial es un arte de guerra, una disciplina donde todo es permitido, para eliminar al enemigo, a causa de su peligrosidad potencial, el estudio de las artes marciales es dejado a los sistemas de combate de las fuerzas militares." (Oliva, 1980, pág. 102).

El autor intenta mostrar que, un deporte de combate a menudo posee competiciones de oposición, y varias normas conductuales y de tiempos, destinadas a garantizar la integridad física de los oponentes. Además, siempre hay un árbitro presente, que puede detener el combate. Aunque los deportes de combate se alejan del combate real, permiten enfrentarse a un adversario que tiene reacciones imprevisibles dentro de un entorno seguro.

En consecuencia los deportes de combate y las artes marciales son las conductas de deportivas más enraizadas en el entendimiento moral-ritual de las relaciones sociales entendido el deporte en el núcleo de las conductas lúdicas, rituales y competitivas, el taekwondo como tal es un arte marcial en el cual se realiza combates constantemente.

## **Origen del taekwondo como arte marcial**

El taekwondo a modo arte marcial nace como un sistema de defensa contra un oponente. (Cheng, 2005) afirma:

Que debe quedar en claro que la magia de las artes marciales consiste precisamente en la repetición de estímulos, defensas y ataques, infinidad de veces para que estos se hagan una segunda naturaleza se expresen espontáneamente cuando sean necesarias. (pág. 5)

Considerando la opinión que sostiene el autor las artes marciales se basan en repetición de movimientos hasta perfeccionar la técnica ya sea en defensa y en ataque, para hacer posible su desarrollo cuando la situación lo requiera.

## **Beneficios del taekwondo como arte marcial**

Es relativamente fácil para alguien ganar una pelea en la calle, o defenderse, para esto no hace falta mucho entrenamiento. Sin embargo una persona que en momentos de estrés pueda calcular, dosificar y manejar a su antojo sus movimientos y pensamientos es lo que logra un artista marcial con mucho entrenamiento. Y esto no es solo para la eventual pelea callejera, también para la compleja vida de las personas. Los momentos de estrés pueden ir desde el presentar un examen difícil, pasando por el ir a una entrevista para obtener el trabajo soñado o los momentos donde más hace falta el enfoque y concentración de las personas.

Beneficios Sociales: Pues sí, los beneficios de las artes marciales no son solo para el individuo. Al mejorar el individuo, mejora la sociedad. En un centro de enseñanza marcial la persona aprende disciplina, respeto por los demás, eficiencia y eficacia, trabajo en grupo y liderazgo. Todos estos elementos se forjan en el cuerpo y la mente de los practicantes, y no solo lo deben dominar dentro de su entrenamiento, sino casi automáticamente en la vida real, haciéndolos más seguros de sí mismos, conscientes de las debilidades y fortalezas propias y de otros, y de su papel dentro de la vida misma.

Otros beneficios de las artes marciales son:

Aparato respiratorio y sistema circulatorio para la práctica de cualquier deporte es imprescindible el perfecto funcionamiento de estos dos sistemas dado que a través de ellos se obtiene el elemento fundamental (oxígeno). (Oliva, 1980) refiere que “Para realizar la combustión a nivel celular de todo el metabolismo y distribución de los diferentes tejidos, concretamente en los músculos la síntesis de los azúcares auténtica materia prima del trabajo físico” (pág. 112).

Por lo tanto se concluye que el sistema endocrino y metabólico: el complejo ciclo de estímulos y respuestas bioquímicas y hormonales en los que se basan nuestros procesos fisiológicos se encuentran en perfecta e indivisible conjunción del comportamiento del sujeto.

Así todos los esfuerzos a los que sometemos al organismo se traducirán a una serie de mecanismos de adaptación y compensadores, tanto más energéticos cuando mayor sea la estimulación. (Oliva, 1980). Por lo tanto la práctica de las artes marciales pueden mejorar nuestra calidad de vida.

“Aparato digestivo: independientemente de todos los beneficios comunes que la función digestiva pudieran producirle los elementos derivados de una vida sana, con una dedicación al ejercicio físico suficiente.”

(Oliva, 1980, pág. 49)

Esta es la opinión que sostiene el autor si las personas dedicaran su tiempo , más a la práctica de ejercicio suficiente, su sistema digestivo mejoraría, ya que a través de una bien orientada planificación deportiva , podemos expulsar los microorganismos que pueden perjudicar nuestra salud.

## **DESARROLLO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:**

### **2.4.3 RENDIMIENTO DEPORTIVO**

#### **2.4.3.1 Ciclo de composición del taekwondo**

El taekwondo se compone de 5 fases. Es imposible separar estas fases, ya que todas se componen de un ciclo, donde cada una de ellas es imprescindible para el desarrollo de la otra.

#### **Fases del taekwondo**

Así, por ejemplo, los movimientos fundamentales se necesitan para el combate y las formas, además que coincidentemente, el combate y la forma son necesarios para perfeccionar los movimientos fundamentales.

#### **Movimientos fundamentales**

El estudiante deberá retomar cada uno de los movimientos fundamentales para perfeccionar sus técnicas avanzadas de combate y defensa personal. (Yang, 2009) Afirma. “Los movimientos fundamentales practicados exhaustivamente, permiten desarrollar habilidad de manera que el estudiante pueda enfrentar situaciones de combate real con confianza.” (pág. 37)

Considerando las manifestaciones realizadas por el autor los movimientos fundamentales son de gran importancia dentro del entrenamiento del taekwondo, ya que se deben realizar a diario, antes de comenzar una clase habitual enfocada ya sea al desarrollo de la velocidad, fuerza o resistencia primeramente el entrenador debiera hacer énfasis al trabajo de los movimientos básicos dentro de esta disciplina deportiva, para perfeccionar la técnica y así no cometer muchos errores al momento de desarrollar un ataque o contrataque.

## **Las formas**

Las formas lo colocan en una situación hipotética, donde debe poder defenderse, contratacar y atacar frente a varios oponentes.

Nos ayuda a dar un mejor movimiento corporal a través de sus depuradas técnicas permitiéndonos tener una mejor coordinación y sincronización de los movimientos, al realizar defensas y ataques contra uno mismo.

Las formas son mas complejas que el combate, porque al realizar cada movimiento o poom uno mismo se convierte en adversario.

Además nos ayuda como un sistema de relajación que permite interpretar lo que viene a ser el combate real, ya sea para atacar o defenderse de uno o varios oponentes, empleando toda la energía corporal.

Las formas son un conjunto de movimientos consecuentes con los que el estudiante marcial puede practicar las técnicas de defensa y ataque.

En su ejecución, se evalúa la firmeza, flexibilidad, fuerza y correcta técnica en los movimientos, tanto bloqueos como ataques, la ejecución de los distintos tipos de posiciones y pasos, la concentración y actitud, así como la dificultad entre otros. Requieren de una seriedad y concentración impecables.

(Arroyo, 2002, pág. 458)

## **Práctica con accesorios**

Luego de la práctica de los movimientos fundamentales y las formas, se debe aplicar la pericia obtenida en el combate contra oponentes reales. Paralelamente, el deportista debe desarrollar su cuerpo, endurecer las herramientas de ataque y contrataque, para obtener máximo poder y provocar daño. Es el momento de probar la coordinación, la velocidad, el equilibrio y la concentración contra

ataques espontáneos, es decir situaciones en donde aplicar la defensa personal.

(Yang, 2009, pág. 37)

Sin embargo siempre ha de volverse a los movimientos básicos, aún cuando se haya desarrollado una alta capacitación en defensa personal.

### **Sistema con armas y sin armas**

En este caso si alguna persona es atacada con una arma (Cheng, 2005) afirma.

“La importancia de priorizar el entrenamiento de las armas naturales radica en que las tenemos siempre disponibles y son las unicas que pueden reaccionar siempre en forma refleja,es decir,sin depender de una orden consciente” (pág. 29).

Esta es la opinión que sostiene el autor y estoy totalmente de acuerdo ya que si se requiere utilizar otro tipo de armas se debe contar con autorización legal de portación, además debe ser maestro manejando , ya que su sola exhibición habilita al agresor hacer uso de su propia arma.

### **Defensa personal**

Es obtener el descubrimiento de habilidades orientadas al combate callejero, que todos tenemos potencialmente, pero no desplegamos hasta cuando nos damos cuenta de esta necesidad, generalmente si ya hemos sido víctimas de algún atentado. “Esto significa que no se tratan de artes marciales. Ya que, en general dividieron en disciplinas competitivas donde generalmente solo se entrena y aplican técnicas de torneo, y se desarrollan en un ámbito protegido con profesores y árbitros” (Cheng, 2005, pág. 5).

De su parte Cheng manifiesta que la defensa personal no se requiere de muchos años de práctica para ponerlas en ejecución como las artes marciales, para tener un buen desempeño solo se requiere de una buena forma atlética.

## **Actitud**

Debe quedar claro que todo lo que está a continuación, es solo una herramienta útil para mantener la salud y la seguridad individual. De ninguna manera nadie puede creer en la existencia de técnicas infalibles al respecto, pues en el enfrentamiento real existen gran cantidad de elementos y variables que determinen la singularidad de cada caso y que hacen imposible prever su dinámica.

“Cuando hablamos de defensa personal nos referimos a un estado psicológico incorporado a nuestra rutina, y caracterizado por un estado permanente de alerta que sin llegar a un comportamiento paranoico, permite una rápida relación ante una situación de violencia” (Yang, 2009, pág. 8).

Esto implica que defensa personal se refiere a estar siempre a la defensiva, reaccionar ante toda situación emergente que se le presente actuando de una manera inmediata.

## **Distancia preventiva**

Por ejemplo si caminando por la calle en la noche debo pasar por un parque poco iluminado y donde se que se reúnen frecuentemente, grupos vandálicos o que es común que se robe a las personas que circulan lo mejor es evitar y circular por una vía iluminada o más transitada.

(Cheng, 2005) afirma. “Defensa personal, se refiere tan solo a posibles situaciones de pelea: si evito esperar al tren muy cerca de las vías lo que no acarrea ninguna molestia adicional, quizás me ahorre que al llegar algún apurado me empuje delante de la maquina accidentalmente” (pág. 8).



### **Distancia verbal**

(Cheng, 2005) Esta se establece cuando ya se encuentra inmerso en un conflicto y es la negociación junto todavía está latente la posibilidad de disuadir al oponente y salir de la situación sin ninguna consecuencia.

### **Distancia física**

(...) Es la de contacto; puede llegar sin pasar por la distancia verbal pero, en el caso de que derive de esta, ya se debe haber recogido información de interés del medio: cantidad de atacantes, posibles vías de escape; elementos que puedan servir para la defensa; existencia de testigos, estado emocional del oponente, puntos vulnerables del mismo, etc.

El autor intenta decir que es preferible evitar todo tipo de conflictos para así no tener que emplear las técnicas de defensa personal y si la situación se dio para no avivar el conflicto lo mejor es obviar (...). (Cheng, 2005, pág. 9).

La distancia física esta se logra obviando, evitando a los agresores con el fin de tomar medidas preventivas y no agredir a ningún oponente.

Se desencadena al ser atacado o informa anticipatoria, cuando uno por signos decide atacar primero para reducirla, o para ocasionar un daño que permita unos instantes de distracción y poder huir.

#### **2.4.3.2 Plan De Entrenamiento Deportivo**

Así el entrenamiento deportivo se plasma como un proceso planificado y complejo.

Así (Venegas, 2006) afirma. “Documento con el fin, medios y formas de preparación deportiva” (pág. 148)

El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (micro ciclos, meso ciclos y macro ciclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos pueden pasar semanas hasta verlos ni duraderos, el efecto residual de cada capacidad es limitado.

El plan de entrenamiento tiene que ser sencillo y objetivo sobre todo, flexible, puesto contenido quizá tenga que modificarse para equiparar el ritmo de adaptación del atleta.

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

(Bompa, 2000, pág. 53)

En las artes marciales hay que desarrollar sistemas de energía aeróbicas y anaeróbicas durante la larga fase preparatoria es necesario contar con fuerza reactiva y agilidad para responder a las estrategias del oponente.

-Sistema de energía dominantes láctico y a láctico, anaeróbico y aeróbico.

-Factores limitantes: fuerza inicial, fuerza reactiva.

## **Tipos De Planificación**

**Micro Ciclos** son conjunto de actividades que son necesarias repetir constantemente.

Su duración está determinada por cuantos días y por lo general una semana Un micro ciclo es un programa de entrenamiento semanal probablemente sea la herramienta más importante de la planificación a lo largo del plan anual la naturaleza dinámica de los micro ciclos combinan de acuerdo con la fase del entrenamiento.

(Bompa, 2000, pág. 68)

En consideración los micros ciclos son los que organizan las cargas de entrenamiento. La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca

efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

## **Tipos De Micro ciclos De Entrenamiento**

### **Micro ciclos**

Los micro ciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento en 1962 Lev Pavlovich Matveyev denominó a estas estructuras micro ciclos.

### **Micro Ciclos De Entrenamiento**

Por la dirección de su contenido pueden ser de preparación general y de preparación especial, ambos se utilizan a lo largo de todo el macro ciclo de entrenamiento, la diferencia radica en los objetivos que se pretenden lograr. (Venegas, 2006) afirma.

“Micro ciclos de Aproximación: Aquí se modela los elementos del programa de competencia, se organiza semanas antes de la competición generalmente” (pág. 125). Este ciclo se lo llama también, modelaje de competencia.

**Micro ciclos Corrientes.** Se caracterizan por un aumento uniforme de las cargas atendiendo principalmente al volumen y por un nivel limitado de la intensidad en la mayoría de las unidades de entrenamiento. (Venegas, 2006) Manifiesta “Como es natural esto sucede preferentemente con los micro ciclos de preparación general y con una determinada parte con los de preparación especial” (pág. 125). Un aumento de la intensidad sumaria que se alcanza por medio del incremento de las sesiones de entrenamiento dentro del micro ciclo y el aumento de la intensidad de las mismas.

### **Micro ciclos de preparación especial:**

Aquí el deportista van entrando a una preparación más específica acorde a su deporte, en este caso el taekwondo se va hacer más énfasis al mejoramiento de las técnicas fundamentales propias de este deporte. (Venegas, 2006) Alega “El tipo principal de micro ciclos en la preparación antes de la competición y uno de los principales en varias etapas del ciclo prolongado de entrenamiento” (pág. 126). Cuando esto se acontece vamos observando el mejoramiento de los deportistas a relación de la etapa de preparación general.

### **Micro ciclos Competitivos:**

(...) Poseen el régimen principal de actuaciones establecidas por las reglas oficiales y el reglamento de la competencia específica. Además de los días dedicados a la competencia misma, estos micro ciclos constituyen una base de disposición operativa en los días que preceden el comienzo del certamen.”

Toda la organización de la conducta del deportista en el micro ciclos competitivos está enfocada a responder la etapa emocional de preparación hacia el instante de la competencia, a favorecer al desempeño y súper compensación de la capacidad de trabajo en el proceso competitivo y a certificar la completa realización de las posibilidades del deportista.(...).

(Venegas, 2006, pág. 125)

**Micro ciclos Recuperatorios o de Restablecimiento:** Son empleados destacadamente después de competencias enérgicos, de alta tensión emocional o al final de una serie de micro ciclos de entrenamiento, sobre todo después de los de choque.

Se caracterizan por una disminución de la influencia del entrenamiento como resultado del aumento de la cantidad de días de descanso activo, del cambio constante en la utilización de los medios de entrenamiento, de la elección de los métodos que no requieran de las manifestaciones de las posibilidades máximas y

de la búsqueda de la variabilidad con respecto a las condiciones externas; todo esto va dirigido a la optimización de los procesos recuperatorios.

### **Meso Ciclos:**

Son las diferentes partes del macro ciclo que garantizan el desarrollo de las cualidades en el proceso del entrenamiento deportivo.

Su duración es de 3 – 4 semanas y hasta de 4-10 semanas.

**Los Meso ciclos de Base.** Constituyen el tipo primordial de meso ciclo del período preparatorio del entrenamiento.

Ayudan primordialmente al acrecimiento de las posibles funciones del organismo en el deportista, la adaptación de diferentes hábitos motores y la innovación de los difundidos con anterioridad.

De acuerdo a sus características pueden ser de preparación general y de preparación especial, y por su efecto de acción sobre la dinámica de entrenamiento, desarrollo y estabilización.

### **Los Meso ciclos de desarrollo.**

Son muy importantes, ya que en ellos el deportista pasa a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo. (Venegas, 2006)Manifiesta. “En el marco de esos meso ciclos ocurre la elevación de las cargas de entrenamiento fundamentalmente del volumen y de la formación de nuevos hábitos motores sobre todo cuando se utiliza durante la etapa de preparación general” (pág. 122) Comúnmente, los meso ciclos de desarrollo se alternan con los meso ciclos de estabilización.

### **Los Meso ciclos de estabilización.**

Se determinan por la paralización temporal del aumento de las cargas sin acontecer una disminución de sus componentes, lo que contribuye a la fijación de las reestructuraciones crónica de adaptación del organismo de los deportistas.

### **Los Meso ciclos Competitivos.**

Establecen el tipo fundamental de los ciclos medios durante el período competitivo. (Benassar; Campomar; Cerda, 2000) afirma. Donde se constituye la forma deportiva. Las cargas de entrenamiento son elevadas y hay que tener en cuenta las medidas de de regeneración y recuperación. (pág. 530)

### **Macro Ciclo De Entrenamiento**

#### **Macro ciclo de Entrenamiento.**

(Benassar; Campomar; Cerda; 2000) Constituyen estructuras bien definidas dentro del proceso de entrenamiento, permitiendo una mejor sistematización y un acompañamiento más concreto de preparación del deportista, sin perder de vista la unión entre los objetivos y la tendencia metodológica general.

De acuerdo al concepto dado por el autor macro ciclo es la unión de varios meso ciclos y refleja las diferentes etapas de preparación y competencia. Su duración es de 6 meses hasta 2-4 años. En los ciclos anuales de entrenamiento se habla de macro ciclos a los largos periodos de entrenamiento en el que se repiten varios ciclos.

La planificación a largo plazo es una de las características y requisitos del entrenamiento moderno. Un programa de entrenamiento bien organizado y planificado durante un periodo de tiempo largo aumenta en gran medida la eficiencia de la preparación para futuras competiciones importantes.

(Bernett, 1995, pág. 345)

## **Composición del Macro ciclo**

Los macros pueden tener hasta tres períodos según las competencias que se realizan en el año.

### **Períodos del macro ciclo:**

I. El período preparatorio: Se subdivide en dos etapas Etapa de preparación general donde los atletas desarrollaran las capacidades físicas, incrementaran la capacidad de trabajo y lograrán niveles de hipertrofia muscular

II .Periodo competitivo :Es una etapa importante en el logro de los resultados y las metas planificadas, esta etapa se tiene en cuenta El modelaje competitivo, topes de preparación en lugares semejantes a los escenarios oficiales utilizando arbitraje a fin lograr mejor concentración del atleta en la competencia. Objetivo del periodo competitivo: Consolidar o perfeccionar la técnica de los ejercicios clásicos o especiales.

III .Periodo tránsito. En la etapa de transito disminuye el volumen y la intensidad cada día haciéndose menor, logrando el desentrenamiento adecuado a una correcta recuperación hasta comenzar el próximo periodo. Los entrenamientos tienen un carácter de descanso activo, por lo que cambian su forma contenido, de esta forma se evita un posible sobre entrenamiento. Duración de 1 a 2 meses (de 1 a 2 meso ciclos), se ubica a continuación del periodo competitivo.

### **2.4.3.3 Velocidad y potencia**

#### **Velocidad (Correr)**

Es una de las actividades más completas y saludables, el correr, o la carrera, permite al ser humano movilizarse de manera rápida y eficiente. La carrera se ha establecido como un fácil, cómodo y efectivo deporte que permite mantener un buen estado de salud al mismo tiempo que despejar la mente y desarrollar una actitud activa y energética para enfrentar la rutina.

## **Velocidad**

En el taekwondo la velocidad desarrollamos al realizar un ataque con toda la eficacia en el menor tiempo posible.

También denominada rapidez. La velocidad máxima (independiente del entrenamiento) se alcanza a los 17-22 años en las mujeres y a los 19-22 años en los varones.

La velocidad básica de las mujeres es en promedio en 10-15% inferior al de los varones.(Bompa, 2000, pág. 188)

De acuerdo al significado de velocidad según varios autores y en relación a la disciplina deportiva de taekwondo se debe realizar 6 series de seis patadas cada una a la mayor velocidad posible. Se puede sacar reflejos explosivos muy útiles para entrenar la sorpresa al ataque con un compañero, hacer las series correspondientes, pero a su orden es decir, te mantienes alerta y al momento de que el te diga "ahora" haces la serie a la mayor velocidad.

## **Diferentes Interpretaciones De Velocidad.**

### **Velocidad Absoluta**

Capacidad física híbrida que se halla condicionada por las demás y a veces por como en los deportes de colaboración-oposición por la técnica y la toma de decisiones.

Durante la competición el deportista da su mayor esfuerzo, saca su técnica de pierna a la mayor velocidad posible.

### **Velocidad De Aceleración**

Es la adquisición de mayor velocidad del individuo, pasando por diferentes intensidades.

Marcación rápida de una determinada técnica aumentando paulatinamente la velocidad.



### **Velocidad De Reacción**

La velocidad de reacción en el taekwondo la empleamos regularmente, ya que es la reacción a un ataque efectuado por nuestro oponente. (Benassar; Campomar; Cerda, 2000). Indican “Es el inicio de la respuesta a un estímulo de cualquier tipo, manifiesto de una forma externa con un movimiento”. (pág. 485). Es la capacidad de dar respuesta a una señal dada.

En consecuencia es la respuesta a un estímulo ya sea visual o auditivo, por ejemplo a la señal de entrenador ejecuta la técnica empleada a la mayor velocidad posible.

### **Velocidad Relativa**

Se considera la media de la velocidad dentro de la distancia.

Pienso que es el intervalo de tiempo en la salida de la técnica y la llegada a dicho objetivo.

### **Fuerza o potencia**

#### **La fuerza depende de la edad y del sexo.**

A los 10 años la fuerza estática es la misma en los niños que en las niñas; después se incrementa más rápidamente en los niños a medida que aumenta la edad. Las mujeres alcanzan el máximo a los 16-30 años, y los varones de 20-30 años. A partir de entonces disminuye gradualmente.

### **Tipos De Fuerza**

Fuerza Estática, Fuerza Absoluta Del Musculo, Fuerza Dinámica, Fuerza de Agilidad, Fuerza De Impacto Fuerza Centrífuga, Fuerza Centrípeto.

El mismo desarrollo del individuo sobrelleva una especialidad de las funciones vitales, por lo que la motricidad juega un papel más específico, con respecto a los demás, dentro del proceso de inter acción social y ambiental del hombre. Es bien

notorio que la evolución del sistema nervioso se ha ido perfeccionando a lo largo de la filogénesis, respondiendo a las necesidades de adaptación a una motricidad más rápida y eficaz que a la misma cabeza, como elemento estructural bien definido y especializado, característica que sólo se da en los animales cuya actividad motora ha evolucionado mayormente.

Por lo tanto el desarrollo de habilidades y destrezas es la progresión que se orienta a la progresión de lo planificado, siendo la finalidad obtener niveles superiores de habilidades y destrezas para no obstaculizar el proceso de entrenamiento al ejecutar variaciones de técnicas.

### **Flexibilidad**

La flexibilidad ha sido definida indistintamente como movilización, libertad de movimientos o técnicamente, como la amplitud de movimientos obtenidos en una articulación (Holanda 1968. La flexibilidad te ayudara a ser más fuerte (Acero, 2003) p.25.

Haciendo un análisis de los conceptos anteriores y aplicándolo a las artes marciales, en si al taekwondo, se puede definir a la flexibilidad como la capacidad que proporciona un mayor grado de amplitud de movimientos de las articulaciones ya sea bajo la acción de los músculos que la rodean o fuerzas externas permitiendo un mejor desarrollo de otras capacidades y eficacia de los movimientos.

**Saltar** Es una forma de locomoción o movimiento en el que un ser vivo o un objeto no viviente (por ejemplo, un robot) en que la mecánica del sistema se impulsa a través del aire a lo largo de una trayectoria balística.

Considerando la conceptualización que dan sobre saltar es muy evidente que para que un deportista mejore su rendimiento es recomendable realizar ejercicios de saltabilidad en taekwondo es muy efectivo ya que mejora la potencia, por eso es muy usual realizar polimetría.

## **Resistencia**

Es la capacidad del organismo para resistir el cansancio en cargas de duración. Capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga. (Venegas, 2006) Dice “Tanto la duración como la magnitud de las curvas demuestran que el salto típico del ciclo de entrenamiento-acortamiento y el salto polimétrico se realiza con mucha más rapidez” (Venegas, 2006, pág. 14)

La capacidad de resistencia depende de la habilidad para aportar a las células musculares activas cantidades adecuadas de oxígeno y de nutrientes esenciales, eliminando al mismo tiempo el calor, el bióxido de carbono y otros productos de desechos, manteniendo a sí mismos la homeostasis en otras partes del cuerpo.

Considerando los criterios de los autores según mi perspectiva la resistencia es la capacidad de soportar las cargas de entrenamiento en las diferentes etapas, sin importan la edad del deportista.

Otros tipos de resistencia son: Resistencia Aeróbica

Resistencia Aeróbica Localizada

Resistencia Anaeróbica

Resistencia Anaeróbica Localizada

Por consiguiente en taekwondo la resistencia aeróbica y anaeróbica es muy habitual ya que es un deporte a cíclico en el que interactúan diferentes grupos musculares al momento de realizar un ataque o contrataque continuo se convierte en anaeróbico y en el momento del finte o amague es aeróbico.

## **Resistencia A La Fuerza**

En taekwondo es muy importante la resistencia a la fuerza ya que la complejidad de los movimientos nos ayuda a mejorar la potencia en las piernas, para que cada una de las técnicas sea marcada con efectividad. “La potencia se produce en un tipo de contracción estiramiento-acortamiento el musculo extensor presenta mayor

rigidez y amplia tensión en el tendón” (Bompa, 2000, pág. 13). Así evitamos se produzca lesiones al momento en que se aumentan las cargas.

En consecuencia y tal es el caso en la disciplina de taekwondo la potencia la podemos observar mediante una patada que debe llevar un mínimo de 30% de fuerza dependiendo de la persona.

### **Resistencia A La Velocidad**

“Capacidad del individuo para mantener la velocidad durante el mayor tiempo posible.” (Para entender la actividad física, pág. 163)

Por lo tanto en la disciplina de taekwondo se evidencia la resistencia a la velocidad en un test evaluativo que es marcación de la patada bandal chagui durante dos minutos sin bajar la velocidad inicial.

### **Resistencia Muscular**

“Capacidad de un musculo o un grupo muscular de realizar contracciones repetidas con una carga liviana durante un periodo prolongado.” (Venegas, 2006, pág. 16)

#### **2.4.3.4. Rendimiento Deportivo**

##### **Concepto.**

“Es el resultado de la capacidad que tiene el deportista para obtener una determinada posición durante la competición en el deporte o disciplina escogida.” (Venegas, 2006, pág. 161)

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra Piriforme, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento.

De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

Entrenamiento o rendimiento deportivo representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo (Grosser, Brüggeman & Zintl, 1989).

En consecuencia y de acuerdo a los juicios de los autores considero que el rendimiento deportivo es el desarrollo de las capacidades del deportista, las cuales se van obteniendo conforme a la constancia y tiempo de entrenamiento.

Para determinar el rendimiento deportivo de cualquier disciplina se debe tener en cuenta siempre como eje principal la preparación física del atleta, la cual nos garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia propiamente dicha. La misma propicia el desarrollo de las capacidades básicas del rendimiento deportivo (Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. (Barros; Ranzola, Ranzola, 1995, pág. 61)

Básicamente, puedo entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas.

Dentro del conjunto de elementos que influyen en el rendimiento deportivo, uno de los más importantes en función del tipo de deporte es el relacionado con el Rendimiento Físico.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la producción de

energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

(Rendimiento deportivo, s.f.)

### **Psicología de aprendizaje del rendimiento deportivo**

La base material y condición primera del aprendizaje, es la conducta biológica; es decir que exista un organismo y que tenga la capacidad de reacción normal. Todas las reacciones sensoriales, como la visión, la audición, el tacto el olfato y el gusto, pero también y en especial en el mundo del deporte, los sentidos que reaccionan a modificaciones en los desplazamientos globales del organismo, a los cambios de fuerza, tensión y dirección de las articulaciones, como el sistema vestibular y los órganos sensoriales situados en los músculos, los tendones y las articulaciones son fundamentales para la construcción del aprendizaje en el ser humano.

(Manual de educación física y deportes, 2000, pág. 69)

Dadas las manifestaciones del autor, en la cual pone de manifiesto que para que un atleta obtenga un buen rendimiento deportivo debe encontrarse en sus máximos niveles psicológicos y para que esto suceda el deportista debe gozar de una buena salud tanto física como mental para sentir seguridad y captar de mejor manera los conocimientos.

Valga la pena resaltar que el deportista debe gozar de una buena salud y conservar un buen estado físico, su cuerpo debe estar preparado para las cargas, el volumen e intensidad de trabajo preestablecido según sea el caso, debe preparar sus músculos, articulaciones, tendones, etc para encontrarse en sus máximos niveles de rendimiento deportivo.

## **2.5 HIPÓTESIS.**

**HI:** Las Técnicas Fundamentales de Taekwondo inciden en el Rendimiento Deportivo de los seleccionados de Taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua.

## **2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.**

**2.6.1 Variable Independiente:** Técnicas fundamentales de taekwondo

**2.6.2 Variable Dependiente:** Rendimiento deportivo

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque**

La presente investigación por ser medible, tiene un enfoque cualitativo-cuantitativo; cualitativo porque se trabaja abstrayendo las cualidades positivas y negativas de los investigados y cuantitativas por cuanto se trabajará con datos estadísticos medibles y sujetos a una interpretación.

#### **3.2 Modalidad Básica De La Investigación**

##### **3.2.1. Documental-Bibliográfica**

Para efectuar dicha investigación se concurrió a instrumentos que parten de fuentes primarias documentales y bibliográficas que permite aclarar la investigación llegando a diferentes actores para profundizar, ampliar, clarificar y contextualizar el problema.

Se consiguió fuentes como libros, enciclopedias, revistas, etc respecto al tema de estudio.

##### **3.2.2. Campo**

De acuerdo con el propósito, la investigación de campo puede ser de dos tipos: Esta investigación por ser de carácter educativo - deportivo es una investigación de campo porque nos permite ponernos en contacto con la realidad en el lugar de los hechos y vivencias de la problemática existente.



### **3.2.3 Experimental**

Considero que esta investigación es experimental porque se puede cambiar o modificar nuestra realidad. Además se utiliza las técnicas del estudio que es la encuesta y su respectivo instrumento que es el cuestionario.

### **3.3 Tipo o Nivel De Investigación:**

#### **3.3.1 Exploratoria.**

De tal modo que la presente investigación es de carácter exploratorio ya que tiene una metodología flexible de mayor amplitud y dispersión ya que da apertura a la investigación y permite sondear un problema poco investigado.

#### **3.3.2 Descriptiva.**

Esta investigación es de carácter descriptivo porque permite tener predicciones elementales y requiere de conocimientos suficientes para comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras y clasificar elementos de modelos de comportamientos según ciertos criterios.

#### **3.3.3 Explicativa.**

Esta investigación es de carácter explicativo porque conduce a la formulación de leyes en un estudio altamente estructurado que nos permite detectar los factores determinados de ciertos comportamientos.

Este tipo de investigación no permite determinar la relación que existe entre la variable dependiente y la variable independiente.

### 3.4 Población Y Muestra

#### 3.4.1 Muestra

Para la presente investigación se tomará en cuenta a la totalidad de niños y jóvenes deportistas de Federación deportiva de Tungurahua, incluyendo deportistas venidos de otros gimnasios y clubes que clasificaron a la selección provincial dando un total de 60 deportistas, y 8 entrenadores a nivel de la provincia.

Por ser la población muy pequeña no se aplica la fórmula estadística comparativa para sacar la muestra, por consiguiente se trabajará con todo el universo

**Tabla N°3 Población y Muestra**

Población	Muestra	Porcentaje
Deportistas	60	88%
Entrenadores	08	12%
Total	68	100%

**Fuente:** Federación Deportiva de Tungurahua

**Elaborado por:** Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

### 3.5 Operacionalización de las Variables.

#### 3.5.1 Variable Independiente: Técnicas Fundamentales de Taekwondo.

**Tabla N°4 Variable Independiente Técnicas Fundamentales del Taekwondo**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIZACION	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Son <b>movimientos</b> básicos en los cuales se apoyan los deportes en este caso el taekwondo para la <b>enseñanza</b> de una técnica a través de movimientos básicos fundamentales, que se encuentran presentes en todas las disciplinas deportivas como patrones motores sobre los que se construyen las técnicas específicas de cada una de las especialidades, a partir de principios mecánicos, determinara los desplazamientos realizados, las posiciones correctas del cuerpo y los movimientos necesarios para su correcta ejecución</p>	<p><b>Movimientos básicos</b></p> <p><b>Técnica</b></p> <p><b>Desplazamientos</b></p>	<p>Desplazamiento.</p> <p>Posturas</p> <p>Defensa</p> <p>Ataque</p> <p>Atrás</p> <p>Adelante</p> <p>Laterales</p>	<p>¿Los desplazamientos permiten a los deportistas obtener mejor movilidad?</p> <p>¿Considera que una buena postura, le permite mejorar el gesto técnico de la patada?</p> <p>¿Ejecuta movimientos corporales que le faciliten el desarrollo de las técnicas fundamentales de taekwondo?</p> <p>¿Emplea ud un manual de como desarrollar las técnicas fundamentales de taekwondo?</p> <p>¿Cómo deportista activo le gusta a ud aplicar los desplazamientos atrás, adelante y laterales acompañados de una técnica básica?</p>	<p>Encuesta</p>

Elaborado por: Gabriela Villalba

### 3.5.2 Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

Tabla N°5 Variable Dependiente Rendimiento Deportivo.

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es aquello asociado al <b>deporte</b> (un juego, un pasatiempo o una competencia que implica una cierta actividad física y que se desarrolla de acuerdo a determinadas reglas, está vinculada a los <b>logros</b> que consiguen o que pueden conseguir los deportistas. Para incrementar el rendimiento deportivo, los atletas deben estar en condiciones de <b>explotar sus recursos al máximo, potenciando</b> las diferentes capacidades de los deportistas	<p><b>Actividad física</b></p> <p><b>Reglas</b></p> <p><b>Logros</b></p>	<p>Taekwondo como deporte Competencia Reglas</p> <p>Reglamento Movimientos corporales</p> <p>Explotar recursos al máximo. Potenciar capacidades</p>	<p>¿Considera que el deporte ayuda al cuerpo a crear condiciones para llegar a sus máximos niveles de rendimiento deportivo?</p> <p>¿Participa como deportista en competencias individuales y de grupo bajo determinadas reglas?</p> <p>¿Ejecuta ud. movimientos corporales que le permitan mejorar su rendimiento deportivo?</p> <p>¿Conoce ud. El reglamento de competencia estipulado por la Federación Mundial de Tekwondo?</p> <p>¿Ha obtenido logros deportivos al explotar sus recursos al máximo?</p> <p>¿El deporte le ha permitido potenciar sus capacidades de reacción?</p>	Encuesta.

Elaborado por: Gabriela Villalba

### **3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de la información**

Para la recolección de la información, recurriremos al método de observación directa.

Observación directa.- Es una técnica de campo, será utilizada por su importancia para determinar las influencias que intervienen en este fenómeno investigativo.

Encuestas.- Se realizará encuesta a los deportistas, entrenadores y departamento técnico.

Luego de recogidos los datos serán transformados siguiendo los siguientes procedimientos:

Se limpiará la información de toda contradicción, que sea incompleta, no pertinente.

Si se detectan fallas se repetirá la recolección de información, finalmente se tabulará según las variables, en este caso la variable independiente y la variable dependiente, luego se realizará los cambios de cada variable y el cuadro de cruce de variables. Se realizará un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados y gráficos estadísticos de los mismos.

#### **3.6.1 Recolección de la información**

La encuesta es un estudio en el cual el investigador **obtiene los datos a partir de realizar un conjunto de preguntas** normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, formada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específico, por esta razón tome como recurso la encuesta.

### **3.7 Procesamiento y análisis de la información.**

Una vez recolectada las encuestas se procede a tabular, y a realizar el estudio estadístico de los datos para la presentación de los resultados y su análisis respectivo e interpretación en los gráficos estadísticos correspondientes.

## Validez y confiabilidad

La validez y confiabilidad de la encuesta está dada por cuestionario y su acción representativa las respuestas; así decimos que cuestionario es un instrumento de recolección de datos en la encuesta, rigurosamente estabilizada, que operacionaliza las variables objeto de observación en investigación, para ello las preguntas de un cuestionario se plantea de manera lógica y sostenida sobre el tema las técnicas fundamentales de taekwondo en el rendimiento deportivo. La validez y confiabilidad en nuestro caso lo dan los seleccionados de taekwondo de Tungurahua que son los representantes de la problemática; la que contestarán sin sesgo y a la vez con pensamiento crítico propositivo.

### 3.8 Plan de procesamiento de la información

Tabla N° 6 Plan de Recolección de la Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación, técnicas fundamentales de taekwondo en el rendimiento deportivo
2.- ¿De qué personas?	De deportistas de federación deportiva de Tungurahua.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La importancia de las técnicas fundamentales de taekwondo y rendimiento de los deportistas de FDT.
4.- ¿Quién?	El investigador.
5.- ¿Cuándo?	En el periodo investigativo 2014
6.- ¿Dónde?	Federación Deportiva de Tungurahua
7.- ¿Cuántas veces?	Se realizará la encuesta una o dos veces según requiera el visto bueno de la problemática.
8.- ¿Con qué técnicas de recolección?	Con la técnica de la encuesta.
9.- ¿Con qué?	Cuestionario estructurado.
10.- ¿En qué situación?	En los gimnasios de taekwondo.

**Elaborado por:** Lcda. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS SELECCIONADOS DE TAEKWONDO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.

##### Pregunta No. 1

¿Cree Ud. que el profesor de taekwondo estructura y coordina las actividades con los deportistas para eventos y campeonatos?

Tabla N°7 Estructura Actividades con Deportistas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	33%
No	40	67%
Total	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua

Elaborado por: Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Figura N° 4 Estructura Actividades con Deportistas



##### Análisis de datos

El 67% de los encuestados, responden que no se estructura y coordina las actividades con los deportistas. El 33% contestan que sí.

**Interpretación de resultados** La mayoría de los encuestados afirman que no se estructura y coordina las actividades con los deportistas. Y la minoría expone que si se estructura y coordina las actividades con los deportistas.

## Pregunta No. 2

¿Considera Ud. que el entrenador toma en cuenta los criterios de sus deportistas para realizar la planificación del entrenamiento?

Tabla N°8 Criterio de los Deportistas en la Planificación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	42	70%
No	18	30%
Total	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua

Elaborado por: Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Figura N° 5 Criterio de los Deportistas en la Planificación



### Análisis de datos

Para el 70% de encuestados manifiestan que si se considera los criterios de sus deportistas para realizar la planificación del entrenamiento mientras que el 30% dicen que no se considera los criterios de sus deportistas para realizar la planificación del entrenamiento.

### Interpretación de resultados

Lo que se puede sacar en conclusión en las respuestas de esta pregunta es que la cuarta parte de la población encuestada manifiesta que los criterios de sus deportistas no son tomados en cuenta para realizar la planificación del entrenamiento.



### Pregunta No. 3

¿Cree Ud. que el entrenador emplea varios recursos didácticos para impartir sus clases de taekwondo?

Tabla N°9 Recursos en el Área de Entrenamiento

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	47%
No	32	53%
Total	60	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Figura N° 6 Recursos en el Área de Entrenamiento



#### Análisis de datos

El 53% contestan que no se emplean todos los recursos disponibles en el área de entrenamiento para impartir las clases, mientras que el 47% afirman que si se emplean.

#### Interpretación de resultados

La mayoría de los encuestados manifiestan que no se emplean todos los recursos disponibles en el área de entrenamiento para impartir las clases con lo que podemos decir necesita el dominio de estos componentes del entrenamiento.

#### Pregunta No. 4

¿Considera Ud. que la enseñanza que el entrenador imparte a los deportistas se basa en una guía metodológica?

Tabla N°10 Enseñanza Basada en una Guía Metodológica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	40	67%
NO	20	33%
<b>Total</b>	60	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua

Elaborado por: Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Figura N° 7 Enseñanza Basada en una Guía Metodológica



#### Análisis de datos

El 67% de los encuestados manifiestan que si se les imparte la enseñanza con ética profesional, mientras que el 33% manifiesta que no se les imparte la enseñanza en base a una guía metodológica.

#### Interpretación de resultados

La mayoría de deportistas señalan que si se les imparte la enseñanza en base a una guía metodológica.

### Pregunta No. 5

¿Considera Ud. Que los deportistas seleccionados de taekwondo de Tungurahua tienen una buena técnica base?

Tabla N°11 Seleccionados con Buena Técnica Base

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	25%
No	45	75%
Total	60	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los seleccionados de taekwondo de Tungurahua.

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón



Figura N° 8 Seleccionados con Buena Técnica Base

### Análisis de datos

De los encuestados manifiestan que el 75% de los dirigidos indican que no tienen una buena técnica base lo que facilitaría el mejor desempeño a nivel competitivo. Mientras que una minoría correspondiente al 25% manifiesta que si tienen una buena técnica base.

### Interpretación de resultados

La mayoría de deportistas manifiestan que no existe una buena técnica básica entre los practicantes lo que perjudica su mejor rendimiento deportivo en los entrenamientos ya que no se puede realizar variedad y combinación de técnicas, más aun en la competencia.

### Pregunta No. 6

¿Trabaja Ud. las técnicas básicas de taekwondo?

Tabla N° 12 Técnicas Basicas de TKD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	50%
NO	30	50%
Total	60	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Figura N° 9 Técnicas Básicas de TKD



### Análisis de datos

El 50% de los encuestados manifiestan que trabajan mucho las técnicas básicas de tkd, mientras que el otro 50% manifiesta que no trabajan las técnicas básicas del tkd.

### Interpretación de resultados

Con los datos obtenidos nos permite afirmar que la mitad de los encuestados dedican su entrenamiento a la práctica y desarrollo de fundamentos básicos de taekwondo.

### Pregunta No. 7.

¿Considera Ud. que trabajar técnicas básicas de tkd ayuda al cuerpo a crear condiciones para llegar a sus máximos niveles de rendimiento deportivo?

Tabla N° 13 Máximo Nivel de R.D

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	57	95%
NO	3	5%
Total	60	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Figura N° 10 Máximo Nivel de R.D



### Análisis de datos

El 95% que es la mayoría de encuestados, objetan que las técnicas básicas de tkd ayudan siempre al cuerpo a crear condiciones para llegar a sus máximos niveles de rendimiento deportivo, mientras que el 5% manifiesta que trabajar técnicas básicas de tkd no ayudan al cuerpo a crear condiciones para llegar a sus máximos niveles de rendimiento deportivo

### Interpretación de resultados

Permite afirmar que las técnicas básicas de tkd ayudan al cuerpo a crear condiciones para llegar a sus máximos niveles de rendimiento deportivo pero no lo es todo para alcanzar logros a nivel competitivo.

### Pregunta No. 8

¿Cree Ud. que hay suficientes expertos en taekwondo en la provincia de Tungurahua?

Tabla N°14 Extremo de TKD en la Provincia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	8%
No	55	92%
Total	60	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Figura N° 11 Expertos de TKD en la Provincia



### Análisis de datos

Los encuestados en un 92% determinan y sostienen que en la provincia no existen expertos en taekwondo, mientras que el 8% manifiesta que sí.

### Interpretación de resultados

Se evidencia que en la provincia de Tungurahua, todavía no existen gran masters por lo que nuestra disciplina no se verá siempre representada con árbitros y técnicos de kiorugui y poomsae a nivel nacional e internacional. Además proporcionará pocos representantes de la provincia a la selección de Ecuador.

### Pregunta No. 9

¿Cree ud., que los profesores de taekwondo de la provincia asisten a los cursos de capacitación que se dan a nivel provincial y nacional?

Tabla N° 15 Cursos de Capacitación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	28	47%
NO	32	53%
Total	60	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Figura N° 12 Cursos de Capacitación



### Análisis de datos

El 53% de los encuestados, manifiestan que los profesores de taekwondo de la provincia no asisten a los cursos de capacitación que se dan a nivel provincial y nacional, mientras que el 47% manifiesta que sí.

### Interpretación de resultados

Esto nos permite afirmar que los entrenadores de tkd de la provincia asisten a los cursos pero con poca frecuencia, lo hace caer en la desactualización de conocimientos. Retrasando los procesos deportivos.

### Pregunta No. 10

¿Cómo deportista activo realiza Ud. consultas de actualizaciones correspondientes a los fundamentos básicos del taekwondo en las páginas web, libros electrónicos y guías metodológicas?

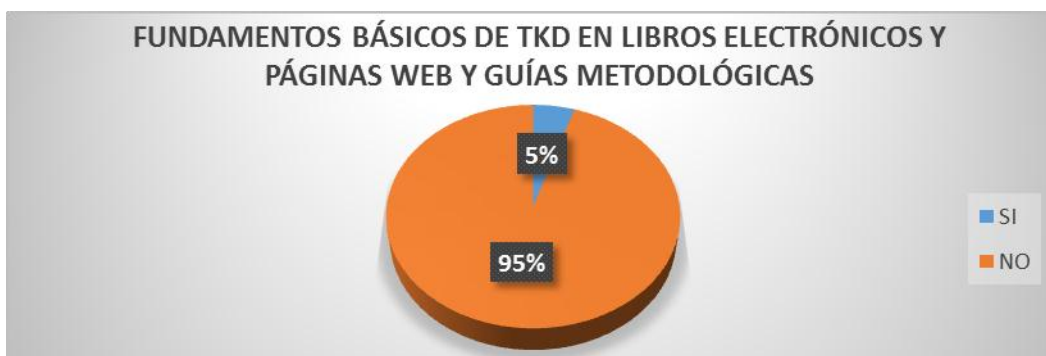
Tabla N° 16 Fundamentos Básicos de TKD en Libros, Páginas Web y Guías Metodológicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	5%
NO	57	95%
Total	60	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Figura N° 13 Fundamentos Básicos de TKD en Libros Electrónicos, Páginas Web y Guías Metodológicas



### Análisis de datos

En los datos obtenidos el 95% de encuestado correspondiente a la mayoría manifiesta que no realizan indagaciones correspondientes al taekwondo en relación a fundamentos básicos y rendimiento deportivo en las páginas web y libros electrónicos, el 5 % manifiesta que sí.

### Interpretación de resultados

Los datos recabados determinan que no realizan investigaciones con regularidad en libros electrónicos, páginas web y guías metodológicas porque no hay información enriquecedora respecto a fundamentos básicos de taekwondo.



#### 4.2.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES DE TAEKWONDO DE TUNGURAHUA.

##### Pregunta No. 1

¿Los desplazamientos permiten a los deportistas obtener mejor movilidad?

Tabla N° 17 Desplazamientos Permiten Movilidades en los Deportistas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	75%
No	2	25%
Total	08	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de Taekwondo de Tungurahua

Elaborado por: Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Figura N° 14 Desplazamiento Permiten Movilidades en los Deportistas



##### Análisis de datos

El 75% de los encuestados, responden que los desplazamientos si mejoran la movilidad en los deportistas. El 25% contestan que no.

##### Interpretación de resultados

La mayoría de los encuestados afirman que los desplazamientos si mejoran la movilidad en los deportistas. Y la minoría expone que los desplazamientos no mejoran la movilidad en los deportistas.

## Pregunta No. 2

¿Considera ud que una buena postura, le permite al deportista mejorar el gesto técnico de la patada?

Tabla N° 18 Postura –Gesto Técnico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	50%
No	4	50%
Total	08	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores Taekwondo de Tungurahua  
**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón.

Figura N° 15 Figura-Gesto Técnico



### Análisis de datos

El 50% de encuestados manifiestan que la postura si le permite al deportista mejorar su gesto técnico en la patada mientras que el otro 50% dicen que la postura no le permite al deportista mejorar su gesto técnico en la patada

### Interpretación de resultados

Lo que se puede sacar en conclusión en las respuestas de esta pregunta es que la mitad de la población encuestada manifiesta que la postura si le permite al deportista mejorar su gesto técnico en la patada mientras que la otra mitad manifiesta que la postura no le permite al deportista mejorar su gesto técnico en la patada .

### Pregunta No. 3

¿Emplea ud un manual de cómo desarrollar las técnicas fundamentales de taekwondo?

**Tabla N° 19 Manual de Tecnicas Fundamentales de Taekwondo**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	02	25%
No	06	75%
Total	08	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de Taekwondo de Tungurahua

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

**Figura N° 16 Manual de Técnicas Fundamentales de Taekwondo**



#### **Análisis de datos**

El 75% contestan que no emplean un manual de cómo desarrollar las técnicas fundamentales de taekwondo en sus entrenamientos, mientras que el 25% afirman que si se emplean.

#### **Interpretación de resultados**

La mayoría de los encuestados manifiestan que no se emplean un manual de cómo desarrollar las técnicas fundamentales de taekwondo en sus entrenamiento, con lo que podemos decir necesita el dominio de estos componentes del entrenamiento.

#### Pregunta No. 4

¿Considera ud que la repetición de las técnicas fundamentales, mejora el rendimiento deportivo en sus dirigidos?

**Tabla N° 20 Repeticiones de las Técnicas Fundamentales de TKD**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	62%
NO	3	38%
<b>Total</b>	<b>08</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de Taekwondo de Tungurahua

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

**Figura N° 17 Repeticiones de las Técnicas Fundamentales de TKD**



#### Análisis de datos

El 62% de los encuestados manifiestan que la repetición de las técnicas fundamentales, mejora el rendimiento deportivo en sus dirigidos, mientras que el 38% manifiesta que la repetición de las técnicas fundamentales, no mejora el rendimiento deportivo en sus dirigidos.

#### Interpretación de resultados

La mayoría de entrenadores señalan que la repetición de las técnicas fundamentales, si mejora el rendimiento deportivo en sus dirigidos

### Pregunta No. 5

¿Considera ud que la práctica constante de las técnicas fundamentales de taekwondo permite al deportista potenciar sus capacidades de reacción?

Tabla N° 21 Potenciar Capacidades de Reacción

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	87%
No	1	13%
Total	08	100%

**Fuente:** Encuesta Aplicada a entrenadores de Taekwondo de Tungurahua

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón



Figura N° 18 Potenciar Capacidades de Reacción

### Análisis de datos

De los encuestados manifiestan que el 87% de los encuestados indican que la práctica constante de las técnicas fundamentales de taekwondo si permite al deportista potenciar sus capacidades de reacción. Mientras que una minoría correspondiente al 13% no.

### Interpretación de resultados

La mayoría de encuestados manifiestan que la práctica constante de las técnicas fundamentales de taekwondo permite al deportista potenciar sus capacidades de reacción

### Pregunta No. 6

¿Cree ud que sus deportistas tienen interés por los entrenamientos enfocados al perfeccionamiento de los movimientos básicos de taekwondo?

Tabla N° 22 Movimientos Básicos del TKD

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	25%
NO	6	75%
Total	08	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de Taekwondo de Tungurahua

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Figura N° 19 Movimientos Básicos de TKD



### Análisis de datos

El 75% de los encuestados manifiestan sus deportistas no tienen interés por los entrenamientos enfocados al perfeccionamiento de los movimientos básicos, mientras que el otro 25% manifiesta que sus deportistas si tienen interés por los entrenamientos enfocados al perfeccionamiento de los movimientos básicos.

### Interpretación de resultados

Con los datos obtenidos nos permite afirmar que a la mayoría de los deportistas no les interesan los entrenamientos enfocados al perfeccionamiento de los movimientos básicos.

### **4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.**

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

#### **4.3.1. Prueba del Chi cuadrado**

##### **A. Planteamiento de la hipótesis**

###### **1. Modelo Lógico**

**H0:** Las Técnicas Fundamentales de Taekwondo **NO** inciden en el Rendimiento Deportivo de los seleccionados de Taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua.

**H1:** Las Técnicas Fundamentales de Taekwondo **SI** inciden en el Rendimiento Deportivo de los seleccionados de Taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua.

##### **Verificación De Hipótesis**

Comprobación de la Hipótesis por prueba chi Cuadrado ( $X^2$ )

##### **Análisis:**

Para la realización del chi cuadrado escoge las preguntas 1, 3, 5 y 9 por importancia vinculada con la Hipótesis.

##### **Interpretación**

Dadas todas estas cuantificaciones, se evidencia que la hipótesis de las técnicas fundamentales de taekwondo en el rendimiento deportivo de los seleccionados de

taekwondo de Federación deportiva de Tungurahua, es efectiva ya que con una positiva planificación y la elaboración de una guía de ejercicios tanto el profesional de la disciplina deportiva de taekwondo tal sea el caso de entrenadores, formadores, profesores, instructores y más aún los deportistas mejorará el desarrollo técnico como el táctico. Permitiendo así obtener un mejor rendimiento deportivo en los entrenamientos como a nivel competitivo. La comprobación ejecutara a través del concepto cualitativo-descriptivo debido a que la población es pequeña se tomara toda la población deportiva para demostrarla por medio del chi cuadrado, ya que las respuestas de los deportistas son claras, manifestando decisiones en su interpretación.

Esta comprobación valdrá como antecedente para instituir la propuesta más conveniente dando solución al problema, la creación de una guía metodológica sobre fundamentos básicos de taekwondo que influya en el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo que entrenan en Federación deportiva de Tungurahua concorde a las numerosas realidades que se presentan.

### 1. Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

### 2. Modelo Estadístico

Fórmula:

$X^2$ = Ji cuadrado $\Sigma$ = Sumatoria. O = Frecuencias Observadas. E = Frecuencias Esperadas
--

### B Nivel de significación

La presente investigación tendrá un nivel de confianza del 95% (0,95), por tanto un nivel de riesgo de 5% (0,05)



Se trabajó con la fórmula del chi Cuadrado para la verificación de la hipótesis, puesto que para las respuestas se elaboró varias alternativas teniendo así un cuadro de contingencia.

### C. Descripción de la población

Se trabaja con toda la población perteneciente a los deportistas que entrenan en la Federación deportiva de Tungurahua de taekwondo, al igual que los entrenadores que laboran en la misma entidad.

<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>Porcentaje</b>
Deportistas	<b>60</b>	88%
Entrenadores	<b>8</b>	12%
<b>TOTAL</b>	<b>68</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Gabriela Villalba

### Estimador estadístico

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

$\Sigma$ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

$X^2$ = Chi Cuadrado

### Grados de Libertad

Grados de libertad (Gl) = (fila - 1) (columna - 1)

$$Gl = (f - 1) (c - 1)$$

$$Gl = (2 - 1) (4 - 1)$$

$$Gl = (1) (3)$$

$$Gl = 3$$

$$X^2_{t=7.81}$$

## Frecuencias observadas

Tabla N° 23 Frecuencias Observadas

Ítems Preguntas	1	3	5	9	TOTAL
Si	20	28	15	28	91
No	40	32	45	32	149
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>240</b>

Elaborado por: Lic. Gabriela Villalba

## Frecuencias esperadas

Tabla N° 24 Frecuencias Esperadas

Ítems Preguntas	1	3	5	9	TOTAL
Si	22,75	22,75	22,75	22,75	91
No	37,25	37,25	37,25	37,25	149
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>240</b>

Elaborado por: Lic. Gabriela Villalba

Tabla N° 25 Cálculo del Chi-Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
20	22,75	-2,75	7,56	0,33
40	37,25	2,75	7,56	0,20
28	22,75	5,25	27,56	1,21
32	37,25	-5,25	27,56	0,74
15	22,75	-7,75	60,06	2,64
45	37,25	7,75	60,06	1,61
28	22,75	5,25	27,56	1,21
32	37,25	-5,25	27,56	0,74
<b>Total</b>				8,691

Elaborado por: Lic. Gabriela Villalba

**Tabla N° 26 Distribución del Chi- Cuadrado**

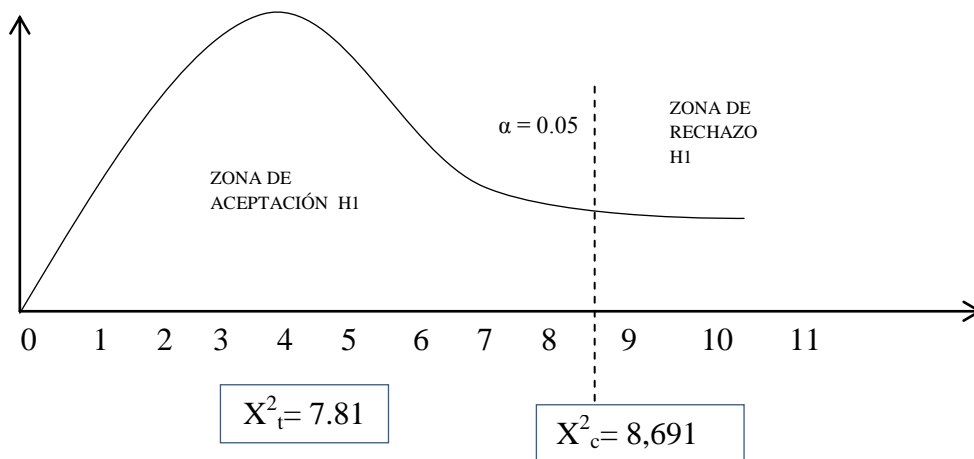
GRADOS LIBERTAD	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,60
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Villalba

#### D. Zona de aceptación y rechazo

#### Representación Gráfica

**Figura N° 20 Distribución del Chi-Cuadrado**



**Elaborado por:** Lic. Gabriela Villalba

#### Decisión:

El valor  $X_{2t} = 7,81 < X_{2c} = 8,691$  de esta manera se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, se confirma que las Técnicas Fundamentales de Taekwondo SI inciden en el Rendimiento Deportivo de los seleccionados de Taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

##### **5.1.2 CONCLUSIONES**

- 1.- Se detecta que los maestros que imparten clases en los clubes y gimnasios de Tungurahua como entrenadores de Taekwondo no realizan una motivación adecuada para que los deportistas se orienten por una adecuada fundamentación técnica, aislando de sus entrenamientos una bien orientada proyección de las diferentes técnicas fundamentales que abarca el taekwondo competitivo y así cuando forme parte de la selección de Taekwondo de Tungurahua no obstaculizar el avance, variación y combinación de las técnicas fundamentales ,tanto técnicas de piernas como de brazos y así no entorpecer el rendimiento deportivo en los Seleccionados de Taekwondo de FDT en las diferentes categorías.
  
- 2.- Los ensayos son tradicionales, no existe la continuidad, el proceso ni acoplamiento entre el nivel recreativo, formativo y competitivo, por cuanto las prácticas deportivas que se realiza en gimnasios y clubes de la provincia está muy aislado de los entrenamientos que se realizan a nivel de selección de Tungurahua, así como también son muy pocos los monitores, instructores, profesores y maestros que en muchos casos no son profesionales de Cultura Física o no han actualizado sus conocimientos por lo que tienen poco conocimiento como entrenadores deportivos especializados en Taekwondo.
  
- 3.- Las escuelas de taekwondo y los instructores en ciertos casos desconocen el beneficio que conlleva la práctica del Tae Kwon Do especialmente en lo que

se refiere al desarrollo y perfeccionamiento que los niños deben ir aprendiendo desde edades tempranas para alcanzar un excelente rendimiento deportivo en la etapa precompetitiva y competitiva.

- 4.- Se concluye que el uso de una guía ejercicios ayudaría mucho para acceso y pauta de profesores y deportistas de algunas academias y clubes, ya que en muchos casos no saben de la importancia del perfeccionamiento de las técnicas fundamentales de taekwondo por lo que se descuidan de aquella parte muy importante que abarca el nivel formativo de un deportista, disminuyendo así el rendimiento deportivo al momento que ingresa a nivel de selección de Tungurahua.

Poniendo en consideración todo lo expuesto apreciamos que en la provincia de Tungurahua las escuelas de formación de taekwondo no le dan mucha importancia al desarrollo y perfeccionamiento de las técnicas fundamentales de este deporte, ya que su aspiración es que los deportistas compitan en eventos abiertos con poco tiempo de entrenamiento sin alcanzar un nivel óptimo en lo que es la base técnica. Y con esto limitan la interacción que brinda las competencias para desarrollar la creatividad de los deportistas que pasan a formar la selección de Tungurahua en determinada categoría, ya que si en el periodo formativo no adopto una buena base obstaculizara los aprendizajes significativos que impulsa la práctica de este deporte

### 5.1.3 RECOMENDACIONES

- 1.- El maestro, formador o instructor de Taekwondo debe concientizar en la necesidad de motivar a los deportistas a la repetición constante de los fundamentos básicos para cuando tenga la oportunidad de ingresar en la selección provincial, brinden facilidades al Entrenador principal para que pueda dar más soluciones al deportista durante el entrenamiento y la competencia.
- 2.- Considero que se pueden manejar la misma guía de ejercicios en todos los clubes y gimnasios de la provincia ,sobre todo a nivel formativo para que todos alcancen un mismo objetivo ,obtener el mejor rendimiento en los deportistas y por ende alcanzar mejores resultados como provincia en los diferentes eventos nacionales, ya que através de una secuencia de contenidos permitirá recrear lo formativo y lo competitivo, así como también es necesario la actualización y capacitación de los expertos de esta disciplina deportiva que es el TKD y poner en juego sus competencias profesionales para de esta manera aportar con deportistas a la selección nacional.
- 3.- Los fundamentos básicos y el rendimiento deportivo jamás deben apartar en las prácticas de taekwondo todas las actividades en el deportista ayudaran a impulsar su rendimiento más aún si estas no se aíslan, por lo tanto se sugiere que se implementen programas, guías, citas, libros que impulsen el desarrollo de los fundamentos básicos de Taekwondo que es un deporte altamente formador.
- 4.- Se recomienda diseñar guía de ejercicios sobre técnicas fundamentales de taekwondo, alcanzando así un buen rendimiento deportivo en los seleccionados de la provincia del Tungurahua.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 PROPUESTA**

**TEMA:**

Guía de ejercicios de fundamentos básicos en taekwondo para mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de Taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua.

<b>Institución:</b>	Federación Deportiva De Tungurahua
<b>Tipo:</b>	Publica
<b>Provincia:</b>	Tungurahua
<b>Cantón:</b>	Ambato
<b>Parroquia:</b>	Huachi Totoras
<b>Dirección:</b>	Av. Bolivariana y Víctor Hugo
<b>Teléfono:</b>	032409003
<b>Investigador:</b>	Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón.
<b>Beneficiarios:</b>	Selecciones de Taekwondo de FDT
<b>Tiempo:</b>	1 año 6 meses
<b>Inicio</b>	14 de Septiembre 2014
<b>Fin:</b>	26 de Junio 2015
<b>Costo:</b>	El costo estimado de esta propuesta es de \$ 400,00 dólares.
<b>Provincia:</b>	Tungurahua
<b>País:</b>	Ecuador

## **6.2. Antecedentes de la propuesta.**

Actualmente de acuerdo al nivel deportivo se hace necesario desarrollar y perfeccionar los fundamentos técnicos del Taekwondo pues estos son la base del proceso de aprendizaje de este deporte. Tomando en cuenta las nuevas transformaciones en el campo deportivo las cuales se vienen dando a cada momento, connotados científicos y más personas vinculadas con el deporte señalan programas modernos de entrenamiento como una herramienta necesaria y fundamental al momento de analizar el movimiento deportivo, los técnicas fundamentales de taekwondo que influyan en el rendimiento deportivo de los seleccionados de taekwondo que entrenan en Federación Deportiva de Tungurahua es pues una solución la creación de una guía de ejercicios con la interpretación del gesto técnico ,con imágenes, e instructivos de aprender este deporte de combate y como obtener un mejor rendimiento deportivo.

La comunidad deportiva da poca importancia a la deficiente enseñanza de los fundamentos básicos del Taekwondo en niños y su relación con el rendimiento deportivo; ya sea por problemas intrínsecos del entrenador o por problemas del entorno. De la investigación realizada se pudo deducir que la relación entrenador y deportista o profesor y deportista no es la más óptima en el plano del aprendizaje; así la problemática del Taekwondo, está localizada en algunos entrenadores del área y de otros gimnasios, clubes o academias pues hay una apatía por parte de ellos a realizar una clase adecuada y orientada al buen desarrollo de las técnicas fundamentales de este deporte.

Con la investigación realizada y la aprobación de la propuesta se pretende facilitar y contribuir al mejor desenvolvimiento empleo de las técnicas fundamentales de taekwondo dentro de su trabajo diario, fortalecer la relación entrenador y deportista así también se espera conseguir mejores resultados en la formación dentro del Taekwondo.



Es importante en esta propuesta la socialización, que permite adaptarse al mundo externo, es un factor de equilibrio, desarrolla los aspectos psicológicos, físicos, sociales, intelectuales, deportivos, que facilita el aprendizaje, e incorpora valores, es motivo de alegría, supera tensiones.

Los clubes y gimnasios que aportan a la selección de Taekwondo de la provincia deberán contar con espacio físico adecuado para poder enseñar de mejor manera las actividades lúdicas-deportivas y el Taekwondo en niños para un mejor aprendizaje, coordinando de cierto modo dichas actividades con los entrenadores y seleccionadores de Taekwondo de la provincia.

### **6.3 Justificación.**

Es indudable que la utilización de la tecnología deportiva, la información y la investigación científica aplicada al deporte está promoviendo cada vez a entrenadores y deportistas a ser un individuo que contribuya al cambio y transformación continúa pues debemos asumir los nuevos retos que se presentan actualmente, los medios tecnológicos que nos orientan a un mejor desarrollo de los hábitos deportivos. Así en el Taekwondo se ha investigado científicamente que la práctica de este deporte ayuda en la formación integral de los niños, pero es de gran importancia que el deportista adopte una buena técnica base para que tenga un excelente rendimiento deportivo durante el entrenamiento y a nivel competitivo.

El poder de la información está disponible para cada ser humano que consulte esta tesis, todo aquel que tenga acceso a este documento tiene seguro el contacto con la información llevada a verificación científica, pues todo lo que existe sobre las técnicas fundamentales del taekwondo y el rendimiento deportivo del ser humano es infinito. Si bien es cierto que las nuevas investigaciones deportivas va relacionada con todas las ciencias afines al deporte, que beneficia el ámbito deportivo, por ende el Taekwondo, sin embargo solamente poniendo en práctica

las técnicas fundamentales de Taekwondo constantemente ayuda a manejar y aplicar esta planificación.

En consecuencia la valoración estadística de la Investigación de campo revela que los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua no tenían una buena técnica fundamental del Taekwondo lo que obstaculiza su rendimiento deportivo durante los entrenamientos y en la competencia, debido a la desactualización de los entrenadores y por su poco interés en investigar la importancia de la practica constante de la fundamentación básica de este deporte. Por lo que es necesario que los profesores y entrenadores tengan el conocimiento necesario acerca del Taekwondo básico para poder enseñar bien a los deportistas de formación los mismos que en un futuro serán de selección.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo General.**

Elaborar una de ejercicios de fundamentos básicos en taekwondo, para mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados de Taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua.

### **6.4.2 Objetivos específicos**

- Diseñar una guía de ejercicios sobre técnicas fundamentales de taekwondo que influyan en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Federación Deportiva de Tungurahua.
- Aplicar la guía de ejercicios sobre técnicas fundamentales de taekwondo para mejorar el rendimiento deportivo con los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua
- Evaluar los beneficios de la guía de ejercicios en los seleccionados de taekwondo de Federación deportiva de Tungurahua

## **6.5 Análisis de factibilidad**

Considero que este proyecto es factible de ejecutarse, porque cuento con la voluntad de todos los involucrados como autoridades de Federación Deportiva de Tungurahua, padres de familia, niños deportistas, y entrenadores de taekwondo de los diferente clubes y gimnasios y de quienes han ofrecido su apoyo para la recopilación de datos primarios y secundarios que luego de procesados denotarán soluciones alternativas en su ejecución.

## **6.6 Fundamentación.**

La propuesta está orientada por la corriente constructivista, incentivando el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del Taekwondo en los niños y niñas de iniciación para en un futuro no entorpecer el proceso, cuando el deportista forme parte de la selección provincial, las alternativas que existen para darle a los estudiantes las herramientas necesarias para desenvolverse en un ambiente donde se necesita de la participación del talento humano constituido en sus características biológicas, psicológicas y sociales que le permita adquirir el nuevo conocimiento de acuerdo a la realidad y a los cambios que se ha sometido el Taekwondo actualmente.

Por consiguiente con la presente propuesta se procura adquirir un comprensión positiva sobre la fundamentación del Taekwondo para ser aplicadas en las prácticas de las actividades deportivas y por consiguiente el mejoramiento en su rendimiento deportivo como también el fortalecimiento en la relación del entrenador y el deportista dentro de los medidas de respeto, tolerancia y responsabilidad para obtener un bien común y como Institución.



**GUÍA DE EJERCICIOS DE  
FUNDAMENTOS BÁSICOS EN  
TAEKWONDO**

En la Biblia hay una frase que dice: "**EL QUE ES  
IMPULSIVO PROVOCA PELEAS, EL QUE ES  
PACIENTE LAS APACIGUA**". (I5: IX).

"Uno que es impaciente en cosas triviales, puede difícilmente  
alcanzar el éxito en asuntos de gran importancia"

**Confucio**

## ÍNDICE

<b>PORTADA</b> .....	
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	105
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b> .....	106
<b>HISTORIA Y ANTECEDENTES DEL TAE KWON DO</b> .....	106
<b>1.1 TÉCNICAS DE PATADAS (CHAGUI)</b> .....	107
1.1.1 PATADA AP. CHAGUI: .....	107
1.1.2 PATADA BANDAL CHAGUI: .....	108
1.1.3 PATADA MIRO CHAGUI: .....	110
1.1.4 PATADA TUI CHAGUI: .....	111
1.1.5 PATADA YOP CHAGUI: .....	112
1.1.6 PATADA DOLYO CHAGUI:.....	114
1.1.7 PATADA NERYO CHAGUI:.....	114
1.1.8 PATADA FURYO CHAGUI .....	115
1.1.9 PATADA BAKAT CHAGUI:.....	116
1.1.10 PATADA AN CHAGUI: .....	118
<b>1.2 GOLPES CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO</b> .....	118
1.2.1 TZIRUGUI .....	118
<b>1.3 BLOQUEOS Y DEFENSAS (MAKI)</b> .....	119
MAKKI (BLOQUEO) .....	119
1.3.1 .ARE MAKKI.....	120
1.3.2. MONTONG MAKKI .....	120
1.3.3 OLGUL TANJON .....	121
1.3.4 BAKKAT MAKKI.....	122
1.3.5 HAN SONNAL MAKKI.....	122
1.3.6 SONNAL MAKKI .....	123
1.3.7 KODURO MAKKI .....	124

1.3.8 KAWI MAKKI .....	124
1.3.9 OE SANTUL MAKKI .....	125
1.3.10 HECHO MAKKI.....	125
1.3.11 OTGORO MAKKI.....	126
<b>1.4 DEFENSA PERSONAL (HOO SIN SOOL).....</b>	<b>127</b>
<b>1.5 POSICIONES (SOGUI) .....</b>	<b>128</b>
SOGUI (POSICIÓN) .....	129
1.5.1 MOA SOGUI.....	130
1.5.2 NARANJI SOGUI.....	130
1.5.3 AP SOGUI.....	131
1.5.4 APKUBI SOGUI.....	132
1.5.5 DWITKUBI SOGUI .....	133
1.5.6. WEN SOGUI.....	133
1.5.7. ORUN SOGUI .....	134
1.5.8.BOM SOGUI .....	134
1.5.9. JUCHUM SOGUI .....	135
1.5.10 AP KKOASOGUI.....	136
1.5.11 DWIT KKOASOGUI .....	136
1.5.12HAKDARY SOGUI .....	137
1.5.13 KYOTDARI SOGUI.....	138
1.5.14 OGUN SOGUI .....	138

## INTRODUCCIÓN

La presente entrega es el privilegio que me ha dado la vida, el taekwondo fenómeno de la salud, alegría del mundo, un corazón y un espíritu. Quiero compartir con ustedes lo que aprendido en calidad de deportista y entrenadora de taekwondo en Academia de Taekwondo Tungurahua, Universidad Técnica de Ambato, Centro Educativo Thomas Cranmer, Colegio Blanca Martínez de Tinajero, Escuela De Educación Básica Julio E. Fernández y Federación Deportiva de Tungurahua, fuerza vital que me induce a combatir, a decidir y sentir el amor al deporte, a la competencia y a la formación de niñez, juventud y adolescencia.

He frecuentado en el extraordinario infinito del deporte en mis mejores años guiando retoños, simientes y atributos deportivos porque, para mí, y para los ojos del mundo, el taekwondo es la razón oculta, el fin implícito del deporte.

Hoy que solo miro con complacencia y aceptación a la arcilla cultivada en todos los escenarios, especialmente en el campo profesional en Tungurahua y el país, escribo estas memorias del taekwondo, sus múltiples manifestaciones interpretadas en la técnica, para que las generaciones presentes y futuras, el deportista , y el espectador, por el que lucha y por quien solo presencia y participa sentimentalmente en la contienda, sea de un valor excepcional y significativo y para el entrenador una guía en su trabajo.

Mi gran anhelo es que al mirar estas episodios, se establezca un eje fundamental para la formación del taekwondosista, que transforme el espacio, y el tiempo que le pertenece, qué medite que los logros se consiguen con amor, entusiasmo, constancia, sacrificio y sobre todo perseverancia, que luchen por alcanzar sus metas y que nuestro deporte sea de trascendencia a nivel local, provincial y nacional.



Considero que con este pequeño aporte, estamos contribuyendo de algún modo al desarrollo del deporte.

## **CONCEPTUALIZACIÓN**

### **Historia y antecedentes del Tae Kwon Do**

“El Taekwondo-do (태권도) es un arte marcial de origen Coreano. Destaca la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada, y actualmente es una de las artes marciales más conocidas. Es un arte marcial moderno, con poco más de 50 años de antigüedad” (Venegas, 2006, pág. 174).

Además de ser un arte marcial, el Taekwondo también tiene un aspecto de competición deportiva. En los Juegos Olímpicos de Seúl, Corea del Sur, 1988, hizo su primera aparición olímpica como un deporte de exhibición. En este evento participaron 183 atletas (120 hombres y 63 mujeres) de 34 países diferentes en 8 diferentes divisiones de peso tanto para hombres como para mujeres. En los Juegos Olímpicos de Barcelona 92 volvió a tener presencia como deporte de exhibición. Finalmente, en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 el Taekwondo (Estilo WTF) se convirtió en un Deporte Olímpico Oficial, disputándose pruebas de combate.

El día 4 de septiembre se declaró día internacional del Taekwondo en recuerdo de la fecha en la que empezó a reconocerse como deporte olímpico oficial, el 4 de septiembre de 1994. La palabra Taekwondo proviene de los caracteres Hanja pronunciado tae significa golpear con los pies, kwon significa golpear con las manos o puños, y do significa disciplina, método o camino de. Por tanto, Taekwondo podría traducirse como "el camino de golpear con los pies y las manos", nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo prescindiendo por completo de armas.

Mucha gente cree que este arte marcial se basa únicamente en técnicas de patada, pero el taekwondo también incluye una gran variedad de técnicas en las que se utilizan los puños, el codo, diferentes formas de emplear la mano, el pie e incluso la rodilla (por ejemplo, para efectuar rompimientos de tablas, ladrillos u otros objetos). Aunque la especialidad de este sí es la técnica de patada.

## 1.1 TÉCNICAS DE PATADAS (CHAGUI)

### 1.1.1 Patada ap. chagui:

Es una técnica lineal y frontal, donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco.



Luego se extiende la pierna hacia adelante, empujando la cadera, golpeando con la parte anterior de la planta del pie, la parte media del cuerpo o a la cara. La pierna de apoyo está ligeramente flexionada y el pie en un ángulo de 45 a 55 grados de la línea de ataque.



Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate.  
Elevación de la pierna posterior con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco.

### 1.1.2 Patada bandal chagui:

Es una técnica semicircular que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente, a la altura del tronco, se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario.



WILLIAN AREVALO-SELECCIONADO FDT  
**Autor:** Gabriela Villalba

BRANDON VILLACRE-SELECCIONADO FDT  
**Autor:** Gabriela Villalba

La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque.



KEVIN TRUJILL –SELECCIONADO DE TUNGURAHUA  
 PETO AZUL  
**Autor:** Gabriela Villalba

### 1.1.3 Patada miro chagui:

Es una patada lineal que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho.



Luego se extiende la pierna hacia el frente, empujando con toda la planta del pie, simultáneamente se dirige la cadera hacia adelante. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie gira entre 45 y 55 grados de la línea de ataque.



ALEX PROCEL SELECCIONADO FDT

#### 1.1.4 Patada tui chagui:

Es una patada lineal directa hacia atrás que se inicia desde la posición de combate.



JESSICA POLATAXI SELECCIONADO FDT

Autor: Gabriela Villalba

El pie posterior se dirige hacia el pie anterior, girando todo el cuerpo hacia la línea de ataque 90 grados, dando la espalda al contrario, ligeramente inclinado y mirando por encima del hombro; flexionamos la rodilla de la pierna que recogimos y extendemos la pierna y cadera hacia el contrario, golpeando con la

parte posterior de la planta del pie la parte media del oponente, sin dejar girar el cuerpo hasta que el golpe llegue a su destino y termina en la posición de combate.

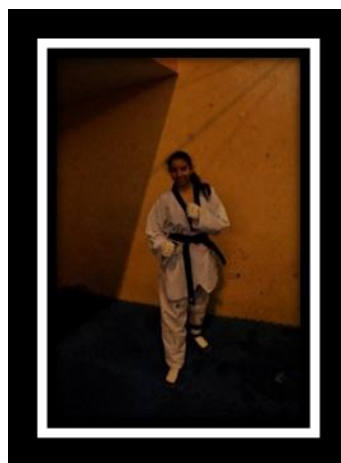


WILLIAN A. SELECCIONADO DE TKD

**Autor:** Gabriela Villalba

### 1.1.5 Patada yop chagui:

Es una patada lateral que inicia de la posición de combate



DANIELA QUIÑONES SELECCIONADA FDT

**Autor:** Gabriela Villalba

Se eleva la pierna posterior hacia adelante con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado.



Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente. Al finalizar el golpe se flexiona de nuevo la rodilla y cae adelante en la posición de combate.

**Imagen: Claudia Cárdenas Y Henry Sigchos seleccionados de Ecuador**



**Autor: Gabriela Villalba**



### **1.1.6 Patada dolyo chagui:**

Es una patada circular que inicia de la posición de combate. Se sube la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine. El pie de base gira 180 grados de la línea de ataque, quedando dirigido al lado opuesto al que se dirige la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.

**Imagen: Gabriela Villalba**



**Autor:** Gabriela Villalba

### **1.1.7 Patada neryo chagui:**

Es una patada lineal que se inicia elevando la pierna con la rodilla flexionada a la altura del pecho, luego se extiende la cadera y la pierna hacia adelante y se golpea de forma descendente con la planta del pie, desde el talón hasta el inicio de los dedos, en la cabeza o cara del contrario.

La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie gira entre 90 y 110 grados de la línea de ataque para finalizar con la pierna cayendo adelante en la posición de combate.



**Imagen: Maritza Riera y Germania Chavez seleccionadas  
FDT**

**Autor:** Gabriela Villalba

### **1.1.8 Patada furyo chagui**

Es una patada circular que se inicia de la posición de combate elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada hacia adelante a la altura del tronco, simultáneamente se va rotando la cadera y el pie de base hasta 180 grados.



La pierna de pateo se extiende hacia adelante y arriba, en dirección a la cara del oponente, y hace un recorrido desde la posición inicial, atravesando el eje

transversal, llegando a un ángulo entre 200 y 210 grados con la pierna extendida, regresando a 180 grados, donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie, para luego caer adelante en la posición de combate.



**Autor:** Gabriela Villalba

### **1.1.9 Patada bakat chagui:**

Patada circular que inicia desde la posición de combate extendiendo la pierna posterior hacia adelante, realizando una rotación de la cadera de 180 grados de la línea de ataque, la pierna pasa de los 200 a 210 grados, se va elevando poco a poco empezando a formar un abanico de adentro hacia afuera, hasta alcanzar la altura de la cabeza del contrario y atravesar el eje transversal.



**GISSELA Y. VILLALBA SELECCIONADA TKD FDT**

Autor: Gabriela Villalba

El golpe se ejecuta con la parte exterior del pie, simultáneamente el pie de base pivotea y gira entre 90 y 100 grados de la línea de ataque, para finalizar cayendo la pierna adelante en la posición de combate.



Autor: Gabriela Villalba

### **1.1.10 Patada an chagui:**

Es una patada circular que inicia de la posición de combate en donde se recoge la pierna posterior, extendida se va elevando progresivamente y se lleva hacia adelante formando un abanico, de afuera hacia adentro, hasta llegar al objetivo que es la cabeza o cara del contrario y atravesar el eje transversal.



Autor: Gabriela Villalba

El golpe se realiza con la parte interna del pie, la cadera gira un ángulo de 180 grados y el pie de base pivotea entre 90 y 100 grados y finaliza cayendo adelante en la posición de combate.

## **1.2 GOLPES CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO (CHIGUI), PINCHANDO CON LOS DEDOS DE LA MANO (CHIRUGUI) O PUÑO (JIRUGUI)**

### **1.2.1 Tzirugui**

Tzirugui es un ataque en el cual se utiliza la punta de los dedos pyonsonkkut se realiza concentrando la energía en la punta de los dedos para generar un daño mayor y más localizado

Pyonsonkkut Sewo-Tzirugui

Pyonsonkkut Jecho-Tzirugui

KawisonkkutTzirugui

HansonkkutTzirugu

### 1.2.2 Chigui

Se refiere a un ataque con un recorrido circular aprovechando el giro de la cadera y la posición estable se ejerce mayor velocidad en el ataque.

Dunchumok Ap-Chigui.- ataque frontal circular

Dunchumok Olgul Bakkat-Chigui.- ataque de adentro hacia afuera

MejumokNeryo -Chigui.- ataque de arriba hacia abajo con el mejumok

Sonnal Bakkat-Chigui.- ataque con el canto de la mano

BatangsonTeok-Chigi.- ataque con la palma de la mano

SonnaldeungMomtong An-Chigui.- ataque con el borde interno de la mano

### 1.3 BLOQUEOS Y DEFENSAS (MAKI)

#### **Makki (Bloqueo)**

Son las técnicas de defensa para proteger su cuerpo del ataque del oponente, en taekwondo makki no es una defensa simple los cantos y los antebrazos entrenados golpean los puntos vitales al momento de la defensa se puede decir que es otra técnica de ataque según las partes del cuerpo a defender se clasifican en:

**Olgul makki** (de la coronilla a la clavícula)

**Montong makki** (de la clavícula a la cintura)

**Are makki** (de la cintura a la punta del pie)

Según la dirección se clasifica en an makki defensa hacia adentro  
Bakkat makki defensa hacia afuera y yop makki defensa lateral.

Para ejecutar las técnicas del makki todos los movimientos deben ser suaves en la preparación y en la ejecución deben exponer un impacto fuerte con un movimiento giratorio esto es para evitar las lesiones y

causar mayor impacto en la superficie del cuerpo y dar efecto de golpe más fuerte al oponente.

### **1.3.1 .Are makki**

Es una técnica para la parte baja del cuerpo la preparación del movimiento comienza en el hombro y recorre el cuerpo de arriba hacia abajo situándose frente a la pierna adelantada la distancia entre la mano y la pierna es de dos puños, mientras que el brazo de apoyo se sitúa en el cinturón.



**Imagen: Joel Cherres y Michael Guananga  
deportistas de FDT**

### **1.3.2. Montong makki**

Es una técnica para el tronco con el borde cubital del antebrazo al ejecutar el Montong makki el codo debe formar un Angulo de 90° a 120°, el puño adelantado debe colocarse a la altura del hombro y el puño contrario en la cintura, si la defensa se ejecuta con la misma mano del pie adelantado se considera Montong makki en el caso contrario se considera Montong an makki.



**Fuente:** Master Xavier Romero

**Autor:** Gabriela Villalba

### 1.3.3 Olgul : tanjon

Defensa alta, ejecutada con el antebrazo proyectando un movimiento ascendente desde la cintura hasta encima de la cabeza.



**Autor:** Gabriela Villalba

**Imagen: Joel Cherres y Michael Guananga deportistas de FDT**

**Ya nombrados los tres bloqueos principales los cuales protegen:**

- Are : injun**
- Montong : mionji**
- Olgul : tanjon**



### 1.3.4 Bakkat makki

Es una defensa media la cual inicia a la altura del cinturón sube hasta el hombro y sale de adentro hacia afuera situándose a la altura del hombro.

**Imagen: Gabriela Villalba  
deportista de FDT**



**Autor:** Gabriela Villalba

### 1.3.5 Han Sonnal makki

Esta defensa es similar al Bakkat makki pero se realiza con la mano que defiende abierta para poder bloquear con el sonnal. Si se realiza a la parte media del cuerpo se denomina sonnal Montong makki a la parte baja se denomina sonnal are makki.

**PAMELA GUATO  
SELECCIONADA FDT**



### **1.3.6 Sonnal makki**

Se realiza con ambas manos estiradas iniciando la preparación de la mano que bloqueara en el cinturón y la mano de apoyo a 120° detrás del cuerpo realizando un movimiento circular desde el cinturón hasta la parte media del cuerpo.



**Autor:** Gabriela Villalba

### 1.3.7 Koduro makki

Esta defensa es similar al sonnal makki se realiza con los puños cerrados.



Autor: Gabriela Villalba

### 1.3.8 Kawi makki

Es una defensa cruzada la cual permite bloquear la parte baja y media al mismo tiempo con un movimiento cruzado.



Autor: Gabriela Villalba

### 1.3.9 Oe santul makki

Se realiza un Olgul an palmok Bakkat makki y un are makki simultáneamente.



Oscar Romero seleccionado de Tungurahua-  
Categoría senior

### 1.3.10 Hecho makki

El hecho makki se realiza con ambas manos ejecutando el mismo bloqueo por ejemplo el Bakkat makki si se realiza con ambas manos se denomina Bakkat hecho makki.



**Deportistas de Federación Deportiva  
de Tungurahua**

### **1.3.11 Otgoro makki**

Es una defensa cruzada la muñeca se antepone en la parte cubital de ambas muñeca posterior.

#### **1.4 DEFENSA PERSONAL (HOO SIN SOOL)**

**"HO SIN SOOL" significa defensa de uno mismo.** Si bien todas las técnicas de TKD son técnicas que se usan para defenderse uno mismo, el nombre "HO SIN SOOL" se reserva para las técnicas que se usan para defenderse de un ataque sorpresivo (el que comienza una pelea), o para soltarse de un agarre, palanca o estrangulación.

Existe un Programa de Técnicas de Ho Sin Sool que deben practicar todos los estudiantes, pero el BUEN profesor de TKD debe además incluir Técnicas de Ho Sin Sool específicas para grupos determinados de estudiantes: **Mujeres y niños.**

##### **Razones:**

**A** - Las mujeres y los niños no tienen la masa muscular ni la masa ósea de un varón joven o adulto. Por lo tanto, ellos no pueden frenar "en seco" los golpes o patadas de un varón joven o adulto. Tampoco pueden "romper el agarre" de un varón joven o adulto, forzando la mano o el brazo de éste. Las mujeres y los niños NO pueden usar "fuerza contra fuerza". Deben usar su astucia para aprovechar lo que ellos tienen.

**B** - Las mujeres y los niños se ven enfrentados a situaciones distintas de las que enfrenta un varón joven o adulto. Ejemplo: es raro que un hombre le pegue a otro hombre una cachetada (cachetazo, bofetada, o comúnmente un chirlazo a la cara). Pero ese tipo de golpe es muy común cuando un hombre ataca a una mujer o un niño. En ese caso, en realidad no se trata de un golpe para romper huesos, sino más bien de una manera que tiene el hombre de provocar dolor en la mujer o el niño, y así ejercer su dominio sobre ellos.



**Ruben Lopez Deportista de  
Federación Deportiva de**

Autor: Gabriela Villalba



Autor: Gabriela Villalba

### **1.5 POSICIONES (SOGUI)**

A la hora de ejecutar las diversas técnicas, es importante la posición correcta del cuerpo y especialmente la de las piernas. Las posiciones tienen especial importancia en la ejecución de los pumsee o tules, pero incluso en la competición de combate es importante mantener el cuerpo en una postura correcta para que nuestras técnicas sean lo más efectivas posible.

Los nombres de las técnicas no buscan estar estandarizados debido a la gran cantidad de países distintos donde se practica el taekwondo. Cada escuela opta por

nombres diferentes en su propio idioma, algunas (especialmente las escuelas de países angloparlantes) optan incluso por traducir los nombres de las técnicas a su idioma.

La mayoría de las escuelas y federaciones optan por mantener los nombres originales en coreano. No obstante, incluso en coreano se pueden encontrar diferentes nombres para la misma técnica (por ejemplo, *dolge chagui* y *tidola bandal chagui* haciendo referencia a la misma patada).

### **Sogui (posición)**

Sogui se refiere a varias posiciones de los pies puestos sobre el suelo para la preparación del ataque o la defensa, se clasifican según las posiciones de los pies ya sean abiertos hacia los costados o colocados adelante y atrás las rodillas dobladas o estiradas y los pies apoyados uno o dos, el más importante del Sogui es el llamado *dwit kubi* todas las posiciones abiertas reciben su nombre según el pie que esta adelante *orun Sogui* o *wen Sogui* pero el *dwit kubi Sogui* es la excepción si el pie izquierdo esta adelantado se denomina *orun dwit kubi* y si es el derecho *wen dwit kubi* se llaman por el pie atrasado.



Autor: Gabriela Villalba



### 1.5.1 Moa Sogui

Junte los cantos de los pies y estire las piernas



**Autor:** Gabriela Villalba

### 1.5.2 Naranji Sogui

Deje inmóvil el pie derecho y desplace el pie izquierdo a una distancia de un pie los cantos internos de los pies deben estar paralelos entre si y las piernas deben mantenerse estiradas las dos piernas deben soportar su peso equitativamente manteniendo el equilibrio del cuerpo.



**Autor:** Gabriela Villalba

### 1.5.3 Ap sogui

Es similar al movimiento cuando uno detiene su andar separe los pies dejando uno adelante y otro atrás la distancia entre el talón del pie delantero y la punta del pie trasero debe de ser de un pie ahora estire las piernas disperse equitativamente su peso entre las dos piernas y yérgase mirando al frente.



Habitualmente conocida como posición de combate o de caminante



**Autor:** Gabriela Villalba

#### 1.5.4 Apkubi Sogui

Separe los dos pies a una distancia de un paso y medio erguido su cuerpo doble la pierna hasta formar una línea vertical con la punta del pie, el pie trasero debe formar un ángulo de  $30^\circ$  luego estire la pierna para que dos tercios de su peso se carguen hacia adelante la parte interna del canto del pie adelantado y el talón del pie atrasado deben formar una línea recta, el ancho permitido es un puño vertical, esta posición es para incrementar más la fuerza hacia adelante maximizar el trabajo muscular y mejorar mucho más su capacidad de ejercicio



Autor: Gabriela Villalba

### 1.5.5 Dwitkubi Sogui

En la posición Moa Sogui el talón de un pie será el eje y la punta del pie formara un ángulo de  $90^\circ$  adelante el pie opuesto un pie y medio Penderezar y doble la pierna es importante que el peso de su cuerpo se cargue sobre el pie trasero y la curva de la pierna trasera forme un ángulo de  $120^\circ$  y la espinilla del pie adelantado un ángulo de  $100^\circ$  a  $110^\circ$



### 1.5.6. Wen Sogui

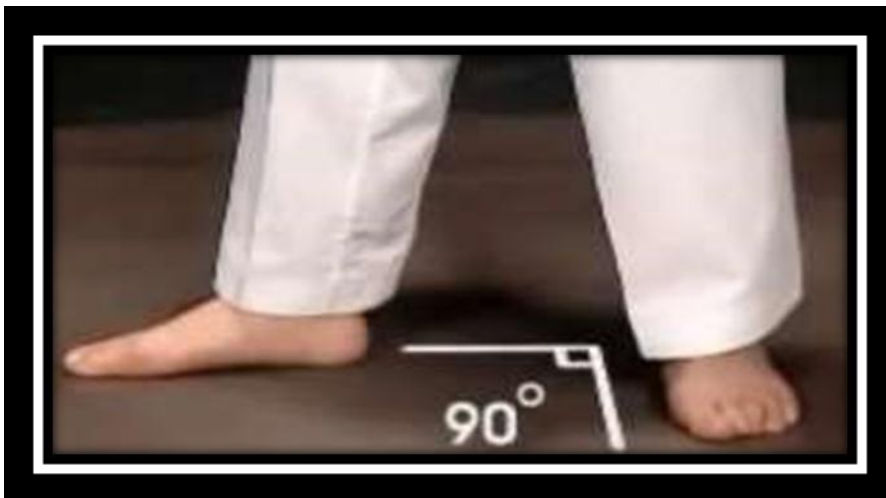
En la posición de Naranji sogui deje inmóvil el pie derecho y gire el pie izquierdo

$90^\circ$  hacia su costado su mirada debe dirigirse siempre en la dirección del pie izquierdo para que el cuerpo gire naturalmente  $45$  grados



### 1.5.7. Orun Sogui

Es la posición contraria al wen sogui pero en orun sogui se deja inmóvil el pie izquierdo y se gira el pie derecho 90° hacia su costado. ”



### 1.5.8. Bom sogui

Pegue los cantos de los pies I estire las piernas como en Moa sogui el pie que hace de eje debe formar un ángulo de 30° y el otro pie se adelanta un pie de distancia, cargando su peso sobre el pie trasero la rodilla y el pie deben formar una línea vertical vista desde arriba luego levante el talón del pie delantero y compruebe que la rodilla no se ha

desviado a uno de los lados, por ultimo tensionando el abdomen cargue el 90° del peso a la pierna trasera.



### 1.5.9. Juchum sogui

Separe los pies al ancho de dos pies, posicione los cantos paralelos y yérganse, flexionen las piernas como lo hacen los jinetes para que las rodillas y las puntas de los pies formen una línea vertical no deben mover las piernas pero tensionen sus músculos hasta sentir un tirón en su parte interior.



Autor: Gabriela Villalba

### **1.5.10 Ap kkoasogui**

Es una acción momentánea que se forma al desplazarse hacia un lado uno de los pies traspasa al pie de eje cuyo talón es levantado después del cruce en este momento el peso del cuerpo se pasara al pie movido, la pantorrilla y la espinilla deben de estar bien pegadas y la separación entre la punta del pie y el borde externo del pie es de un puño



### **1.5.11 Dwit kkoasogui**

Un pie se adelanta y el otro le sigue inmediatamente el pie trasero deberá soportar el peso del cuerpo la pantorrilla de la pierna adelantada debe tocar la espinilla de la otra y la separación entre la punta del pie y el borde externo del pie debe de ser un puño de distancia.



**Autor:** Gabriela Villalba

### **1.5.12Hakdary Sogui**

Doble la pierna como una grulla y acerque el canto del pie a la parte interna de la rodilla de la pierna que soporta el peso del cuerpo doble la pierna de base como en Juchum sogui bajando el cuerpo y coloque la rodilla de la pierna levantada hacia el frente





### **1.5.13 Kyotdari Sogui**

De un paso adelante y el pie trasero acérquelo al canto del pie adelantado luego levante el talón del pie trasero apoyando el apchuk el equilibrio del cuerpo debe llevarlo el pie adelantado y el otro pie debe ayudar a mantenerlo. ”



### **1.5.14 Ogun Sogui**

El Ogun sogui es muy similar al hakdary sogui pero debe colocar el empeine del pie en la parte trasera de la rodilla de la pierna que soporta el peso del cuerpo.

6.7 Metodología. Modelo Operativo.

**Tabla N° 27 Metodología Modelo Operativo**

<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>PRODUCTO</b>
<b>SOCIALIZAR</b>	Incentivar a los entrenadores de la provincia a la práctica constante de los fundamentos básicos de taekwondo con sus deportistas.	Entrenamiento de integración y socialización de técnicas fundamentales con todas las cintas negras de la provincia.	Investigador	Entrenadores de la provincia de Tungurahua motivados.
<b>PLANIFICAR</b>	Fomentar la práctica de los fundamentos técnicos del Taekwondo.	Entrenamiento de integración y topes con todos los clubes y gimnasios de la provincia.	Investigador Entrenadores	Aplicación de los fundamentos básicos de taekwondo en el combate.
<b>EXPLICAR</b>	Establecer una misma planificación para todos los clubes y gimnasios de la provincia.	Reuniones de trabajo con monitores, instructores, profesores y entrenadores de clubes y gimnasios.	Investigador. Entrenadores	Equipo de trabajo organizado.
<b>EVALUAR</b>	Revisar las actividades planificadas.	Optimizar lo planificado con pautas como: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo hacer, para qué hacer.	Investigador	Conocimiento efectivo de la organización y toma de decisiones.

**Elaborado por:** Gabriela Villalba

## 6.8 Previsión de la evaluación

Antes de la evaluación del proyecto, se ha examinado la coherencia de los componentes del mismo, su esquema estructural, lo esencial al tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta, para ejecutarla de acuerdo a los lineamientos y toma de decisiones de las autoridades.

Tabla N° 28 Evaluación de la Guía Metodológica

Preguntas Básicas	Explicación
1. ¿Quién soliciata evaluar?	Lic.Gabriela Villalba
2. ¿Por qué evaluar?	El grado de eficiencia de la guía de ejercicios
3. ¿Para que evaluar?	Para evaluar la evolución en el desarrollo de las técnicas fundamentales de taekwondo.
4. ¿Qué evaluar?	Se evalúa el contenido, la aplicación y el desarrollo de la guía de ejercicios.
5. ¿Quién evalua?	El autor de la tesis
6. ¿Cuándo evaluar?	Al finalizar la aplicación de la guía de ejercicios en los seleccionados de taekwondo.
7. ¿Cómo evaluar?	Por medio de la observación directa
8. ¿Con qué evaluar?	Ficha técnica para el efecto

## MATERIALES DE REFERENCIA

### BIBLIOGRAFÍA

*Enciclopedia visual de los deportes* (Vol. 7). (2000).

*Manual de educacion fisica y deportes*. (2000). Barcelona: Oceano.

**Arroyo**. (2002). *Gran enciclopedia de los deportes*. España: Cultural S.A.

**Barros; Ranzola, Ranzola**. (1995). *Manual para el deporte de iniciacion y desarrollo*. Paidotribo.

**Benassar; Campomar; Cerda**. (2000). *Tecnicas y Actividades practicas*. España: Oceano.

**Bernett**. (1995). *Deporte de alto rendimiento*. Cuba : Paidotribo.

**Bompa, T**. (2000). *Peridizacion de la fuerza*. España: Byosistem servicio educativo.

**Cheng, Y**. (2005). *Defensa Personal Artes Marciales*. Lima: Palomino.

**Guaranda Jimenez, E**. (2010). *Moodukkwan Horangi Dojang Yewi Kyubum*. Cuenca: Edicay.

**Guerra, C. A**. (1980). *Artes Marciales 4*.

**Oliva, R**. (1980). *Artes Marciales* .

**Rojas Raul.** (2015). *Nomenclatura Coreana*.

**Venegas, J** (2006). *Para entender la actividad fisica*. Quito.

**Yang, L.** (2009). *Curso practico de taekwondo*. Peru: Ripalme E.I.R.L.

## LINKOGRAFÍA

*Para entender la actividad física.* (s.f.).

*Rendimiento deportivo.* (15 de Agosto de s.f.). Obtenido de Apoyo Científico y Tecnológico para el Deporte:

[http://www.biolaster.com/rendimiento\\_deportivo](http://www.biolaster.com/rendimiento_deportivo)

.

[www.federacionecuatorianatkd.com](http://www.federacionecuatorianatkd.com). (2014).

[www.mastaekwondo.com](http://www.mastaekwondo.com). (2013).

# **ANEXOS**

**ANEXO N. 1 ENCUESTA**

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO**

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS SELECCIONADOS DE TAEKWONDO  
DE FEDERACION DEPORTIVA DE TUNGURAHUA**

**Objetivo:** Investigar las técnicas fundamentales del taekwondo y su influencia en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua.

**Instructivo:** Lea detenidamente cada pregunta y señale con una X la alternativa que usted crea conveniente.

**Cuestionario.**

1. ¿Cree Ud. que el profesor de taekwondo estructura y coordina las actividades con los deportistas para eventos y campeonatos?

SI.....NO.....

2. ¿Considera Ud. que el entrenador toma en cuenta los criterios de sus deportistas para realizar la planificación del entrenamiento?

SI.....NO.....

3. ¿Cree Ud. que el entrenador emplea varios recursos didácticos para impartir sus clases de taekwondo?

SI..... NO .....

4. ¿Considera Ud. que la enseñanza que el entrenador imparte a los deportistas es realizada con ética profesional?

SI.....NO.....



5. ¿Considera Ud. que los deportistas seleccionados de taekwondo de Tungurahua tienen una buena técnica base?

SI..... NO.....

6. ¿Trabaja Ud. las técnicas básicas de taekwondo?

SI.....NO.....

7. ¿Considera Ud. que trabajar técnicas básicas de tkd ayuda al cuerpo a crear condiciones para llegar a sus máximos niveles de rendimiento deportivo?

SI..... NO.....

8. ¿Cree Ud. que hay suficientes expertos en taekwondo en la provincia de Tungurahua?

SI..... NO.....

9. ¿Cree ud que los profesores de taekwondo de la provincia asisten a los cursos de capacitación que se dan a nivel provincial y nacional?

SI..... NO.....

10. ¿Cómo deportista activo realiza Ud. consultas de actualizaciones correspondientes a los fundamentos básicos del taekwondo en las páginas web y libros electrónicos?

SI.....NO.....

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Villalba Garzón

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo 2. FICHA DE OBSERVACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Objetivo:** Conocer de qué manera influyen las técnicas fundamentales de taekwondo y cómo interactúan con el rendimiento deportivo de los seleccionados de Taekwondo de Tungurahua.

**Instructivo:** Lea detenidamente cada pregunta y señale la alternativa que usted crea conveniente.

### Cuestionario.

	<b>GRADO DE DESARROLLO</b>	SI	NO
<b>Capacidades cognitivas</b>			
1	Domina el deportista los movimientos básicos del taekwondo		
2	Utiliza el cuerpo adecuadamente para describir los movimientos en el taekwondo		
3	Analiza el y la deportista de forma adecuada las relaciones entre las técnicas fundamentales de taekwondo y su rendimiento deportivo en el entrenamiento competitivo		
4	Realiza y Aprecia la simetría de las figuras en los movimientos del taekwondo		
5	Usa las herramientas corporales como giros. saltos para construir movimientos		

6	Conoce y aplica movimientos simétricos que expresan un lenguaje corporal óptimo en los entrenamientos.		
7	Realiza el deportista variación de técnica en la práctica del taekwondo		
8	Construye movimientos sostenidos basados en una motricidad adecuada para el taekwondo		
<b>ACTITUDES, VALORES, HÁBITOS Y TRABAJO DURANTE EL ENTRENAMIENTO</b>			
1	Está atento a las explicaciones del profesor		
2	Trabaja de forma individual y en conjunto las técnicas fundamentales de este deporte.		
3	Trae el material necesario para trabajar en este deporte		
4	Participa y expone cuando se lo solicita.		
5	Acepta las correcciones e intenta mejorarlas.		
6	Pregunta dudas al profesor en clase		
7	Ayuda a sus compañeros, en caso de necesidad		

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Villalba Garzón

**GRACIAS POR SÚ COLABORACIÓN**

### **Anexo 3.ENCUESTA**

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

#### **DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO**

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

#### **ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE TAEKWONDO DE TUNGURAHUA**

**Objetivo:** Investigar la insidencia de las técnicas fundamentales del taekwondo y su influencia en el rendimiento deportivo de los seleccionados de Taekwondo de Federación Deportiva de Tungurahua.

**Instructivo:** Lea detenidamente cada pregunta y señale con una X la alternativa que usted crea conveniente.

#### **Cuestionario.**

1. ¿Los desplazamientos permiten a los deportistas obtener mejor movilidad?

SI.....NO.....

2. ¿Considera ud que una buena postura, le permite al deportista mejorar el gesto técnico de la patada?

SI.....NO.....

3. ¿Emplea ud un manual de cómo desarrollar las técnicas fundamentales de taekwondo en sus entrenamientos?

SI..... NO .....

4. ¿Considera ud que la repetición de las técnicas fundamentales, mejora el rendimiento deportivo en sus dirigidos?

SI.....NO.....

5. ¿Considera ud que la práctica constante de las técnicas fundamentales de taekwondo permite al deportista potenciar sus capacidades de reacción?

SI..... NO.....

6. ¿Cree ud que sus deportistas tienen interés por los entrenamientos enfocados al perfeccionamiento de los movimientos básicos?

SI.....NO.....

**Elaborado por:** Lic. Gabriela Villalba Garzón

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**TRABAJANDO TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE PIERNAS Y  
BRAZOS CON LA SELECCIÓN SENIOR**



**SELECCIÓN DE TUNGURAHUA CATEGORÍA JUVENIL**



**SELECCIÓN DE TUGURAHUA CATEGORÍA PRE JUVENIL**



**DEPORTISTAS DE TUNGURAHUA EN LA SELECCIÓN DE ECUADOR**





## CATEGORÍA MENORES









CON EL MAESTRO RAYMOND HSU, ARBITRO INTERNACIONAL



**SOCIALIZACION CON LOS CINTAS NEGRAS DE LA PROVINCIA REFERENTE A LAS TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE TAEKWONDO**





col

